



Literature Review: Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas

Clara Thalia Pionnita Pasaribu¹, Diva Radana Sirait¹, Ivana Yalim Siregar¹, Martha Fiorella Sihombing¹, Fadilah Aini¹, Rusmalawaty¹

¹ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara

*Corresponding author : clara02psrb@gmail.com

Info Artikel : Diterima 1 Februari 2023 ; Disetujui 8 Maret 2023 ; Publikasi 1 April 2023

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah penyakit yang mudah ditemukan di lingkungan kita yang memiliki resiko tinggi karena dapat menimbulkan komplikasi bagi penderita. Hal-hal yang berkaitan dengan tekanan darah meliputi faktor keturunan (warisan) dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Metodologi: Artikel ini menggunakan metode seleksi berdasarkan kriteria dan kata kunci dengan hubungan gaya hidup yaitu pola makan dengan hipertensi pada lansia dan digunakan sebanyak 15 artikel yang akan dianalisis. Hasil : Berdasarkan 15 buah artikel yang dianalisis, seluruhnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup yaitu pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi; gaya hidup; pola makan; lansia

ABSTRACT

Title: *Literature Review: Correlation between Lifestyle and Diet to the Incidence of Hypertension in the Elderly in the Health Center Work Area*

Background: *Hypertension is a disease that is easy to find in our environment which has a high risk because it can cause complications for sufferers. Matters related to blood pressure include heredity (inheritance) and lifestyle. This study aims to determine the relationship between lifestyle and diet and the incidence of hypertension in the elderly.*

Method: *This article uses a selection method based on criteria and keywords with the relationship between lifestyle, namely diet and hypertension in the elderly and used as many as 15 articles to be analyzed.*

Results: *Based on the 15 articles analyzed, all showed a significant relationship between lifestyle and diet with the incidence of hypertension in the elderly.*

Conclusion: *There is a significant relationship between lifestyle, namely diet and the incidence of hypertension in the elderly.*

Keywords: *hypertension; lifestyle; diet; elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang mudah ditemukan di lingkungan kita yang memiliki resiko tinggi karena dapat menimbulkan komplikasi bagi penderita. Lansia menjadi sasaran yang paling sering ditemukan pada kasus hipertensi. Hipertensi adalah

suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat di atas 90 mmHg dan diukur dua kali saat istirahat dengan jarak lima menit.

Berdasarkan data WHO tahun 2015 menyatakan bahwa bahwa sekitar 1,13 miliar orang di

dunia mengidap penyakit hipertensi, yang mana satu dari tiga orang mengidap penyakit hipertensi. Setiap tahunnya penderita hipertensi terus meningkat, sekitar 1,5 milyar orang pada tahun 2025 akan terkena hipertensi dan sebesar 9,4 juta orang setiap tahunnya meninggal karena hipertensi.

Riskesdas tahun 2018 melaporkan prevalensi hipertensi meningkat sebesar 25,8% sejak tahun 2013 dan sebesar 34,1% pada tahun 2018. Estimasi hasil akhir kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang dan jumlah kematian akibat hipertensi adalah

427.218 hipertensi berdasarkan usia di penduduk (34,1%) berusia ≥ 18 tahun, yaitu H. (31,6%) 31-44 tahun, (45,3%) 45-54 tahun dan (55,2%) 55 tahun diantara 64 tahun nilai tertinggi adalah 30,9% dan terendah sebesar 20% (Kemenkes, 2018).

Hal-hal yang berkaitan dengan tekanan darah meliputi faktor keturunan (warisan) dan gaya hidup. Faktor keturunan memang tidak bisa dikontrol namun gaya hidup dapat dikontrol melalui gaya hidup yang sehat. Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti jarang berolahraga, mengkonsumsi makanan yang tinggi garam dan berlemak, minuman berkafein serta stres.

Penyebab tekanan darah tinggi salah satunya yaitu gaya hidup. Gaya hidup merupakan cara seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas. Gaya hidup sendiri juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang sehingga menjadi kebiasaan mereka dalam melakukan pola hidup nya.

Kebiasaan hidup modern yang diikuti masyarakat saat ini menjadikan masyarakat menggemari hal-hal yang serba instan. Alhasil, mereka malas melakukan aktivitas fisik dan lebih tertarik makanan fast food tinggi sodium (Ratnawati & Aswad, 2019).

Pola makan yang baik ditentukan oleh formula yang aman, frekuensi, jenis makanan dan diet seimbang dalam menjaga kesehatan perbaikan status gizi serta mencegah atau menyembuhkan. Untuk memenuhi keadaan gizi dengan cara menjaga kesehatan yang baik. Gizi seimbang adalah diet yang mengandung nutrisi sehat, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan cukup mineral.

Konsumsi makanan tinggi lemak dan garam dapat menimbulkan tekanan darah tinggi pada lansia.

Bagi penderita tekanan darah tinggi mengkonsumsi makanan yang kaya lemak dan natrium dapat meningkatkan tekanan darah dapat mereka.

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan lansia disebabkan oleh penurunan waktu tidur tidak efektif. Salah satu upaya untuk meminimalisir tekanan darah tinggi adalah dengan meningkatkan kualitas tidur (Sambeka, Kalesaran & Asrifuddin, 2018).

Jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2018, proporsinya adalah 9,27% dari total penduduk. Semakin tinggi populasi lansia maka semakin berkurang jumlah anak yang berusia di bawah 5 tahun setiap tahunnya. Ini bisa menjadi alasan pertama untuk peningkatan demografis lainnya, terkait terlaksananya program KB yang didukung oleh pemerintah sejak tahun 1970, yang mengubah persepsi masyarakat tentang jumlah anak ideal dan menyebabkan penurunan tajam jumlah anak.

Ketika lansia tidak dapat memeriksa kesehatannya, mereka menjadi rentan akan penyakit degeneratif misalnya penyakit kardiovaskular (jantung, darah tinggi, stroke, dll). Berdasarkan uraian diatas latar belakang berbagai sumber, maka peneliti tertarik untuk menyusun literature review hubungan gaya hidup dan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas.

MATERI DAN METODE

Pada kajian ini penulis menggunakan studi literature review serta mencari artikel dari berbagai referensi yang ada selama 5 tahun terakhir (2018 - 2022) sebanyak 15 artikel. penulis juga memanfaatkan database google scholar sebagai acuan studi literature review dan mendapatkan jawaban tentang tujuan penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Penulis/Tahun	Judul	Objektif	Metode	Hasil
1.	Yessi Aprilia (2020)	Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi	Menganalisis Gaya Hidup dan Pola Makan Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi	Menggunakan data sekunder literature review (pencarian 1 database yaitu <i>google scholar</i>).	Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan kronis yang dapat dicegah dengan mengikuti program diet sehat dengan melakukan aktivitas fisik dan makan yang bergizi dan seimbang. Penyebab tekanan darah tinggi adalah kebiasaan merokok, karena di dalam tembakau mengandung nikotin dan karbon monoksida, jika dihirup zat tersebut dapat merusak pembuluh darah (aterosklerosis) menyempit dan menyebabkan peningkatan tekanan pada arteri sehingga membuat jantung lebih sulit bekerja. kekurangan oksigen.
2.	Novi Purwati, Tophan Heri Wibowo, Suci Khasanah (2021)	Study Pola Makan Pasien Hipertensi	Mengetahui Gambaran Kebiasaan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi.	Menggunakan metode studi deskriptif (dengan library research)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipertensi yang dialami sebagian besar responden adalah hipertensi type II. Penderita hipertensi harus memperhatikan pola makannya untuk menjaga tekanan darah tinggi. Dalam pola makan penderita tekanan darah tinggi perlu diperhatikan jumlah yang dikonsumsi, yaitu sedikit garam. Karena, dalam pengobatan pasien hipertensi, sangat penting untuk memantau kebiasaan makan responden untuk membentuk kontrol hipertensi yang optimal.
3.	Sunarto Kadir (2019)	Pola Makan dan Kejadian Hipertensi	Menganalisis Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi.	Menggunakan Metode Analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Hasil penelitian ini adalah ada 13 orang mengalami hipertensi stadium I dan 7 orang mengalami hipertensi stadium II. Meskipun dengan pola makan yang baik, menurut para peneliti, hal ini disebabkan oleh pemicu tekanan darah tinggi lainnya. Seiring bertambahnya umur, kemampuan tubuh untuk berfungsi menurun dan kerentanan terhadap penyakit semakin meningkat
4.	Afdalul Magfirah, Zulfikir, Ruhdi Wanfitriah (2021)	Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di	Mengetahui Adanya Kaitan Pola Makan dan Gaya Hidup Terhadap	Menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain cross sectional.	Kajian ini menunjukkan bahwa dari 24 orang yang berperilaku hidup sehat, 13 orang (61,9%) tidak mengalami tekanan darah tinggi. Sementara itu, ditemukan bahwa 56 orang (83,6%), dari 64

No	Penulis/Tahun	Judul	Objektif	Metode	Hasil
		Wilayah Kerja Puskesmas Teritit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2020	Prevalensi Hipertensi		responden berperilaku gaya hidup yang buruk. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan pola makan pada prevalensi hipertensi
5.	Risti Meinasari, Veni Indrawati (2021)	Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Mojo, Kota Surabaya	Mengetahui Kaitan Pola Makan terhadap Prevalensi Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo	Menggunakan studi korelasional melalui pendekatan kuantitatif (wawancara dan kuesioner), uji <i>chi-square</i> (analisis data)	Hasil kajian ini menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berkafein (kopi dan teh) dengan tekanan darah tinggi pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astut (2017) bahwa konsumsi makanan berkolesterol tinggi, rempah-rempah, dan banyak garam natrium dapat memicu tekanan darah tinggi. Di Puskesmas Mojo Surabaya, konsumsi garam yang tinggi, kolesterol serta kegemukan berkaitan terhadap prevalensi hipertensi pada lansia.
6.	Azizah Al Ashri Nainar, Lilis Rayatin, Nila Indiyani (2020)	Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja	Adanya hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja.	Menggunakan desain <i>cross-sectional</i> (observasi dalam waktu bersamaan). Penelitian bersifat deskriptif dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner <i>The Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Hasil dari penelitian ini, sebanyak 88 responden di wilayah kerja Puskesmas Balaraja menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik. Sebagian besar responden memiliki pembacaan tekanan darah tahap I dari pasien hipertensi lanjut usia. Hasil kajian ini membuktikan ada keterkaitan kualitas tidur lansia terhadap tekanan darah.
7.	Hestu Ismah Sistikawati, Irvina Wahyu Fuadah, dkk (2021)	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi	Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.	Menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> dan <i>case control</i> (database <i>google scholar</i> sebagai sumber pencarian yang terkait dalam penelitian).	Hasil kajian ini berasal dari artikel <i>literature review</i> serta yang sudah dianalisis. Semua artikel sampai pada kesimpulan yang sama, yaitu ada hubungan antara pola makan atau konsumsi dengan prevalensi hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan keragaman dalam kebiasaan makan, terutama konsumsi kafein, konsumsi makanan laut, dan pola makan lainnya tapi tetap saja hasilnya sama.
8.	Hendra Suu (2020)	<i>Literature Review</i> Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia	Mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap hipertensi pada lansia.	Penelitian menggunakan <i>literature review</i> dengan <i>framework</i> PICO (<i>Population, Intervention, Comparison, Outcome</i>). Mengidentifikasi artikel menggunakan <i>database</i> yang relevan	Berdasarkan 5 jurnal <i>literature review</i> tentang hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap prevalensi tekanan darah tinggi pada lansia, menurut jurnal tersebut gaya hidup yang buruk dan kebiasaan makan yang tidak teratur diketahui sangat berisiko memicu tekanan darah tinggi.

				(Googlescholar, PubMed, Science Direct).	Lansia sangat memerlukan dampingan anak atau keluarganya sebab terbatasnya kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kebiasaan makannya.
9.	Muhammad Agus Fahlove, Asrinawaty, Septi Anggraeni, dkk (2019)	Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019	Mengetahui Kaitan Pola Makan dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019	Menggunakan survey analitik pendekatan sectional	Hasil kajian ini membuktikan bahwa adanya pola makan dan gaya hidup yang dapat diperbaiki melalui peningkatan aktivitas fisik seperti olahraga teratur dan mengurangi makanan asin dan berlemak.
10.	Zulham Efendi, Dedi Adha, Febriyanti (2022)	Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa New Normal Ditengah Pandemi Covid 19	Adanya Kaitan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Hipertensi Dalam Kebiasaan Baru Ditengah Pandemi Covid 19	Menggunakan metode kuantitatif (non-eksperimen), cross sectional (deskriptif corelational)	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan nilai $p > 0,05$. Hasil bivariat didapatkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara gaya hidup dan pola makan dalam prevalensi hipertensi.
11.	Rina Tampake, Jurana, Dandi Krisdianto, Alfrida Samuel Ra'bung (2022)	Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Talise	Mengetahui Hubungan Gaya Hidup Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Talise	Menggunakan pendekatan case control (menggunkan rumus slovin)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia hipertensi memiliki gaya hidup yang buruk, 20 diantaranya memiliki gaya hidup yang buruk dan 7 diantaranya memiliki tekanan darah tinggi meskipun gaya hidupnya baik. Hal ini juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Talise. Studi ini juga konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Solehatul Mahmudah dkk, Meylen dkk, Damanik dan Sitompul.
12.	Syahroni Damanik, Lisa Novianti Sitompul (2020)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia	Mengetahui Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia	Menggunakan survei analitik dengan pendekatan cross sectional.	Hasil kajian ini membuktikan bahwa lansia mampu beresiko terkena tekanan darah tinggi karena dipengaruhi oleh kebiasaan makan dengan gaya hidup dari lansia tersebut.
13.	Rizky Hafifatul Umam, Vivi	Gambaran Gaya Hidup	Mengetahui Gambaran Gaya Hidup	Menggunakan metode pencarian literatur dilakukan dalam	Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan

	Nur Hafifah (2021)	dan Hipertensi Pada Lansia	dan Hipertensi Pada Lansia	database Google Scholar, DOAJ, NCBI, dan Sciene Direct.	melalui gaya hidup. Tidak ada formula yang dapat diprediksi untuk efek dari stres ini. Darah bervariasi sesuai dengan gaya hidup. Hasilnya juga menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup ini menyebabkan penurunan tekanan darah.
14.	Poniyah Simanullang (2018)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia DI Puskesmas Darussalam Medan	Mengetahui Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan 2019	Menggunakan metode analitik korelasi (menggunakan rumus slovin)	Hasil kajian ini menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi pada lansia. Pada penelitian yang pertama dengan tingkat 0,01 adanya kaitan hubungan gaya hidup dengan prevalensi tekanan darah tinggi. Pada penelitian kedua dengan tingkat 0,05 tidak terdapat kaitan gaya hidup yakni merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pada penelitian yang ketiga tidak ada kaitan antara kebiasaan istirahat dengan prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 0,441.
15.	Hamzah B, Hairil Akbar, Ake Royke Calvin Langingi, St. Rahmawati (2021)	Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia	Menganalisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.	Menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan cross sectional (wawancara), univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,3% responden memiliki tekanan darah tinggi, 67,7% menerapkan pola makan yang buruk, dan 32,3% menerapkan pola makan yang baik. Hasil kajian mengatakan dengan tingkat P 0,014 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan terdapat kaitan pola makan dengan prevalensi hipertensi

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa puskesmas telah melakukan pelayanan penyakit tidak menular salah satunya hipertensi pada lansia yang berfokus pada gaya hidup, pola makan dan faktor pendukung lainnya. Adapun pembahasan dari jurnal yang telah dianalisis sebagai berikut:

Menurut Penelitian Yessi Aprilia menyatakan bahwa penelitian tersebut memberikan ringkasan dari penelitian - penelitian yang telah dilakukan tentang keterkaitan antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi. Beberapa penelitian menyatakan bahwa kebiasaan merokok, asupan garam, makanan berlemak, aktivitas fisik, berhubungan dengan terjadinya hipertensi, sedangkan kebiasaan makan yang buruk dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, termasuk tekanan darah tinggi.

Penelitian Novi Purwati, Tophan Heri Wibowo, Suci Khasanah mengemukakan tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran diet pada pasien hipertensi. Hasil riset 10 artikel

tampaknya bahwa orang hipertensi harus memperhatikan pola makan untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Pasien hipertensi harus memperhatikan asupan garam. Dari 65 jurnal tersebut hanya 10 artikel yang ditemukan memenuhi kriteria inklusi dan dari 1980 hanya 117 artikel yang ditemukan menurut kriteria tersebut hanya 52 artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2015- 2020). Tingkat pendidikan bisa berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk diberikan informasi tentang nutrisi dan pengaruh pola makan pada kejadian hipertensi. Dalam hal ini diharapkan memuat informasi mengenai subjek peran, harapan, pengalaman, serta masalah gizi pasien terhadap tekanan darah tinggi untuk mengidentifikasi kebutuhan kritis, mengenali kebiasaan penggunaan kebijakan yang inovatif partisipasi dalam pola makan pada orang dengan tekanan darah tinggi.

Studi dari Sunarto Kadir adanya dampak pola makan tentang prevalensi hipertensi di ruang kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten

Gorontalo. Dari 66 orang sampel, responden dengan 42 orang dikategorikan makan dengan baik sebesar (63,6%) dari jumlah tersebut, 24 orang sebesar (36,4%) dikategorikan responden yang belum memiliki pengalaman hipertensi, 12 orang sebesar (18,2%) dikategorikan prahipertensi, sebanyak 4 orang sebesar (6,1%) dikategorikan hipertensi tingkat 1, 2 orang (3,0%) dikategorikan tekanan darah tinggi tingkat II. Meskipun 24 orang sebesar (36,4%) responden dengan kebiasaan makan yang buruk, dari 2 orang sebesar (3,0%) mereka yang tidak memiliki tekanan darah tinggi, sebanyak 8 orang sebesar (12,1%) prehipertensi, sebanyak 9 orang sebesar (13,6%), 5 orang sebesar (7,6%). Hasil uji yang didapatkan bahwa ada kaitan bahwa pola makan terhadap hipertensi di wilayah kerja puskesmas tersebut.

Menurut penelitian Afdalul Magfirah, Zulfikir, Ruhdi Wanfitriah, Berdasarkan hasil studi yang disajikan dalam literature review dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan pola makan dengan prevalensi hipertensi. Selain itu, hasil survei pasien menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak seimbang dan gaya hidup yang kurang baik seperti tidur terlalu lama dan merokok dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Hasil kajian ini dalam literature membuktikan adanya kaitan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap hipertensi.

Pada kajian yang dilakukan Risti Meinasari, Veni Indrawati hasil penelitiannya adalah: 1. Diet tinggi garam dan lemak serta kegemukan memiliki hubungan dengan prevalensi tekanan darah tinggi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya. 2. Hipertensi sebelumnya tidak mempengaruhi tekanan darah lansia. 3. Tidak ada korelasi antara diabetes sebelumnya dan hipertensi pada lansia Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan oleh Azizah Al Ashri Nainar, Lilis Rayatini dan Nila Indyani, pada tahun 2020 terdapat 88 responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang, sebesar 57 responden (65,3%) mengalami tekanan darah stage I, sedangkan 31 responden (34,7%) memiliki pembacaan tekanan darah stage II. Peneliti juga mengemukakan bahwa lansia memiliki kaitan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah tinggi. Namun, hasilnya berbeda dengan penelitian lain oleh Melliza (2020) tentang tekanan darah diastolik, sebanyak 18 responden (60%) termasuk dalam kategori lansia yang menderita hipertensi.

Studi oleh Hestu Ismah Sistikawati, Irvina Wahyu Fuadah, dkk, hasil penelitian pola makan berhubungan dengan asupan gizi terhadap frekuensi hipertensi responden.

Prevalensi itu menunjukkan hasil analisis tujuh artikel digunakan dalam tinjauan pustaka ini.

Penelitian Hendra Suu dari 5 jurnal menunjukkan bahwa terdapat adanya kaitan aktivitas fisik dan pola makan terhadap tekanan darah pada lansia. Kajian ini juga menyatakan adanya gaya hidup yang buruk serta tidak teratur makan dapat menimbulkan risiko yang sangat tinggi sebagai pemicu tekanan darah tinggi, dengan bantuan anak atau keluarga untuk menjaga gaya hidup dan pola makan karena terbatasnya kemampuan untuk memenuhi kebutuhan makanannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Agus Fahlove, Asrinawaty, Septi Anggraen, dkk menunjukkan ada adanya kaitan aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi di wilayah tersebut. Tambahan penelitian ini juga menunjukkan kebiasaan makanan dan asupan lemak dan natrium juga berkaitan dengan kinerja hipertensi pada lansia. Adapun ciri-ciri seperti umur dan jenis kelamin yang dapat mempengaruhi adanya tekanan darah tinggi pada lansia. Studi ini konsisten pada penelitian sebelumnya mengenai hal ini menunjukkan aktivitas fisik, metode latihan dan merokok juga terkait dengan ini. Singkatnya semakin baik gaya hidup, semakin rendah risiko paparan tekanan darah tinggi.

Penelitian Zulham Efendi Dedi Adha, Febriyanti Hasil kajian ini adalah sebagai berikut: 1. Sebesar (59,8%) responden dikategorikan tidak menderita tekanan darah tinggi, sebesar (61,8%) responden dikategorikan menjaga pola hidup sehat, sebesar (73,5%) responden dikategorikan meninggal dengan baik. 2. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara gaya hidup dan pola makan pada frekuensi hipertensi $p > 0,05$. 3. Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa dengan $p\text{-value} > 0,05$ yaitu $p = 0,582$, tidak berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. 4. Dari tabel tersebut terlihat bahwa lebih dari setengah penderita hipertensi (56,4%) memiliki gaya hidup yang tidak sehat, sedangkan non hipertensi (43,6%) memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Kajian yang dilakukan oleh Rina Tampake, Jurana, Dandi Krisdianto, dan Alfrida Samuel Ra'bung, dari 42 orang lansia yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 27 orang dan lansia tidak mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 15 orang. Hingga 71 persen lansia memiliki gaya hidup yang buruk dan 29 persen memiliki gaya hidup yang baik. Dari pasien hipertensi, 20 memiliki gaya hidup yang buruk dan 7 menderita hipertensi meskipun gaya hidup yang baik. Hasil uji menyatakan dengan tingkat 0,043 terdapat kaitan antara gaya hidup dengan prevalensi tekanan darah tinggi pada lansia di Puskesmas Talise.

Berdasarkan hasil uji statistik (chi-square test) penelitian Syahroni Damanik, Lisa Novianti Sitompul menyatakan bahwa hasil penelitiannya adalah: 1. Ada hubungan gaya hidup dengan prevalensi hipertensi di Klinik Tutun Sehati tahun 2019. 2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa tahun 2019. 3. Pada tahun 2019, Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa menemukan hubungan antara kebiasaan makan dengan tekanan darah tinggi. 4. Tahun 2019, Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa menemukan hubungan antara kebiasaan merokok lansia dengan hipertensi.

Penelitian Rizky Hafifatul Umami, Nur Hafifah dan Vivi menemukan bahwa perubahan gaya hidup yang terdiri dari perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik dan diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain itu, lama tidur, tingkat pendidikan, frekuensi minum, status merokok dan asupan garam berhubungan dengan prevalensi hipertensi pada lansia. Penggunaan bahan bakar biomasa dipengaruhi tekanan darah tinggi dikalangan lansia China. Ada juga bukti bahwa terapi gaya hidup terkontrol variabel meningkatkan banyak faktor risiko sindrom metabolik dan mengurangi prevalensi hipertensi.

Penelitian oleh Poniayah Simanullang menyimpulkan bahwa hubungan gaya hidup dengan prevalensi hipertensi pada lansia dianalisis di Puskesmas Darussalam Medan. Kajian ini tidak menemukan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan tidur dengan prevalensi tekanan darah tinggi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. Namun, orang yang memiliki kebiasaan tidur yang buruk sebesar 78,3% sedangkan orang yang memiliki kebiasaan tidur yang baik sebesar 21,7%. Selain itu, kajian yang dilakukan di Puskesmas Medan Darussalam mengatakan bahwa tidak ditemukan hubungan bermakna antara merokok dengan prevalensi tekanan darah tinggi.

Menurut Hamzah, hasil kajian ini membuktikan bahwa beberapa orang dari 31 responden terkena tekanan darah tinggi akibat pola makan yang buruk. Di wilayah kerja Puskesmas Molibagu terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan prevalensi hipertensi pada lansia. Pendidikan yang rendah menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi pada lansia. Masih banyak lansia yang baru lulus SD dan belum memiliki pengetahuan tentang tekanan darah serta kebiasaan makan yang dapat mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu, masyarakat khususnya lansia dianjurkan untuk memantau tekanan darah dengan cermat dalam menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literature yang telah diteliti oleh beberapa penelitian lain sebelumnya, disimpulkan bahwa lansia membutuhkan pencegahan hipertensi dengan cara mengubah gaya hidup dan pola makan yang sehat. Oleh karena itu, lansia memerlukan bimbingan anak atau anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mengikuti pola hidup sehat. Kajian ini memanfaatkan metode pencarian literature review dengan referensi database Google Scholar, DOAJ, NCBI dan Science Direct. Hasil penelitian ini diperoleh dari 15 artikel ilmiah yang lolos seleksi periode 2018-2022.

SARAN

Saran yang dapat diberikan lain:

1. Mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang.
2. Menghindari makanan tinggi lemak jenuh.
3. Mengurangi konsumsi alkohol dan merokok.
4. Berolahraga secara teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, atau senam ringan.
5. Mengelola stres dengan cara yang sehat, seperti meditasi atau yoga.
6. Rutin memeriksakan tekanan darah dan berkonsultasi dengan dokter jika terdapat gejala hipertensi.

Dengan melakukan hal-hal tersebut, lansia dapat menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya tekanan darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>.
2. B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>.
3. Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing Arts*, 14(01), 30–36. <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/download/110/64>
4. Efendi, Z., Adha, D., & Febriyanti, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa New Normal Ditengah Pandemi Covid 19. *Menara Medika*, 4(2), 165–172. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034>
5. Fahlove, M. A., Anggraeni, S., Ariyanto, E., & Kes, M. (2019). Hipertensi Pada Lansia Di

- Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019.
6. Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>.
 7. Keperawatan, P. S., & Kesehatan, F. I. (2020). Literatur Review Hubungan Gaya Hidup.
 8. Magfirah, A., & Zulfikar, Z. (2021). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Teritit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2020. *Serambi Saintia: Jurnal Saints Dan Aplikasi*, IX(1), 56– 60. <http://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-saintia/article/view/2994>
 9. Nainar, A. A.A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2022). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2(0). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/article/view/5738>
 10. Purwati, N., Wibowo, T. H., & Khasanah, S. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review. *Prosiding.Uhb.Ac.Id*, 44(1), 45–58.
 11. Puskesmas Mojo, D., Surabaya Risti Meinasari, K., & Indrawati, V. (2021). Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi. *Nutrire Diaita*, 13(01), 29–38.
 12. Simanullang, P. (2018, agustus 2018). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIPUSKESMAS DARUSSALAM MEDAN. Retrieved from jurnal darma agung: <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaluda/article/download/35/30>
 13. Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021).