



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi

Literature Review the Influence of Coastal Community Lifestyle on Hypertension Incidence

Fatimah Azzahra Siregar^{1*}, Fidella Naily Ulya Hasibuan², Rara Fristi Arsanian³, Sri Hajjah Purba⁴

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, email: ajarara909@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, email: fidellanaily@gmail.com

³ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, email: rarafristi@gmail.com

⁴ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, email: srihajjah20@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: ajarara909@gmail.com

ABSTRAK

Artikel Review

Article History:

Received: 22 June, 2024

Revised: 9 July, 2024

Accepted: 20 July, 2024

Kata Kunci:

Gaya Hidup;
Hipertensi;
Pesisir

Keywords:

Lifestyle;
Hypertension;
Coastal

DOI: 10.56338/jks.v7i7.5567

Menurut WHO (*World Health Organization*) 1998, gaya hidup adalah sebuah cara hidup berdasarkan pola perilaku yang dapat diidentifikasi dengan ditentukan oleh interaksi antara interaksi sosial, karakteristik pribadi seseorang, lingkungan kehidupan dan keadaan sosial ekonomi. WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* dapat menjadi penyebab kematian yang paling sering terjadi di dunia, salah satunya adalah hipertensi. Pada penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup apa saja yang mempengaruhi kejadian hipertensi Metode dalam penelitian ini adalah penelitian berbasis *literatur review*. Hasil analisis literatur, bahwa rata-rata penelitian diatas mengemukakan kebenaran bahwa gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ada 7 jurnal penelitian mengemukakan bahwa gaya hidup seperti kebiasaan merokok, minum alkohol pola makan, dan kurang aktifitas fisik sangat berperan dalam terkena atau tidak terkena hipertensi pada diri seseorang. Saran pada penelitian ini berasal dari permasalahan dan kendala yang ada, yaitu berbagai pihak khususnya tenaga kesehatan harus mempromosikan kesehatan disegala penjuru desa.

ABSTRACT

According to WHO (*World Health Organization*) 1998, lifestyle is a way of life based on behavioral patterns that can be identified and determined by interactions between social interactions, a person's personal characteristics, living environment and socio-economic conditions. WHO (*World Health Organization*) states that a *sedentary lifestyle* can be the most common cause of death in the world, one of which is hypertension. In this study, the author aims to find out what lifestyle influences influence the incidence of hypertension. The method in this research is literature review-based research. The results of the literature analysis show that on average the research above shows the truth that lifestyle has a big influence on the incidence of hypertension. The conclusion of this study is that there are 7 research journals stating that lifestyle habits such as smoking habits, drinking alcohol, diet, and lack of physical activity play a big role in whether a person gets or doesn't get hypertension. The suggestions in this research come from existing problems and obstacles, namely that various parties, especially health workers, must promote health in all corners of the village.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) 1998, gaya hidup adalah sebuah cara hidup berdasarkan pola perilaku yang dapat diidentifikasi dengan ditentukan oleh interaksi antara interaksi sosial, karakteristik pribadi seseorang, lingkungan kehidupan dan keadaan sosial ekonomi. Sementara menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gaya hidup merupakan pola bertingkah laku sehari-hari dengan golongan manusia lainnya di dalam kehidupan bermasyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 telah mensosialisasikan gerakan hidup sehat, atau yang biasa disebut *germas*, langkah ini tentunya bertujuan mengingatkan serta menjaga kesehatan dalam mewujudkan Indonesia yang sehat. Sedangkan untuk istilah gaya hidup tidak sehat disebut *sedentary lifestyle*, menurut Kemenkes RI *sedentary lifestyle* adalah kegiatan yang dilakukan diluar waktu tidur dan mengeluarkan kalori dalam jumlah yang sedikit, kurang dari 1,5 METs. Sedangkan WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* dapat menjadi penyebab kematian yang paling sering terjadi di dunia, salah satunya adalah hipertensi (Biofarma, 2023).

Hipertensi (*silent killer*) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah sebagai salah satu penyakit berbahaya. Hipertensi atau yang biasa disebut darah tinggi perlu mendapat perhatian, hal ini karena hipertensi dapat menyerang tanpa munculnya gejala. Secara pengertian, hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik pada tubuh lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg (Kemenkes, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada 2018, angka hipertensi dunia mencapai 26,4% atau sekitar 972 juta dan pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 29,2%. Pada negara maju kasus hipertensi diderita sebanyak 333 juta jiwa dan pada negara berkembang sebanyak 639 juta jiwa. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% atau sekitar 63.309.620 jiwa, yang tertinggi ada di Kalimantan Selatan dan yang terendah berada di Papua.

Pada daerah pesisir menunjukkan lebih banyak masyarakat yang mengalami hipertensi, hal ini karena masyarakat dipesisir cenderung mengonsumsi natrium dan bahan pengandung kolesterol. Pengaruh gaya hidup tentu sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Indonesia, apalagi masyarakat pesisir biasa mengonsumsi makanan yang ada di sekitarnya saja. Pada penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup apa saja yang mempengaruhi kejadian hipertensi di wilayah pesisir Indonesia.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian berbasis *literatur review*, yang dimana *literatur review* berisi uraian mengenai teori, studi ini juga merupakan pendekatan yang ampuh dilakukan agar mendapatkan *insight* lebih dalam pada topik penelitian. Temuan yang bersumber pada kajian jurnal dan bahan penelitian lainnya yang berasal dari bahan acuan akan dijadikan dasar pelaksanaan kegiatan dari rumusan masalah yang akan dibahas. Penulis akan menganalisis dari beberapa kajian dan selanjutnya dirangkum menjadi hasil yang telah dikaji kembali. Hasil analisis berupa judul, tahun, tempat, tujuan, metode, subjek, dan hasil dari kajian yang penulis baca. Penelitian ini akan menggunkan 7 jurnal kajian mengenai pengaruh gaya hidup masyarakat pesisir terhadap kejadian hipertensi di Indonesia.

HASIL

No	Penulis dan Tahun Terbit	Penerbit	Variabel	Hasil
1	Inka Puteri Ritonga (2022) Gambaran tingkat Pengetahuan Masyarakat Pesisir terhadap risiko kejadian penyakit hipertensi Tanjung Balai	Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia	Usia responden, pendidikan terakhir, tingkat pengetahuan	Didapati pada penelitian ini tingkat pengetahuan responden yang kategori baik sebesar 45%, angka ini sudah cukup bagus sebenarnya. Namun, pola kebiasaan pada masyarakat pesisir disini masih sering mengonsumsi makanan laut yang asin asin tanpa diimbangi sayur dan buah.
2	Silvia Ulin, Natalia Desy (2023) Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Wilayah Kedung II Jepara	<i>Journal of Nutrition College</i>	Jenis kelamin, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, akyivitas fisik, konsumsi makanan laut.	Berdasarkan penelitian ini didapati bahwa responden yang mengalami hipertensi dengan memiliki pola makanan laut berlebihan sebesar 98,7% atau sebanyak 75 responden yang saat dilakukan uji hubungan, hasilnya terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan laut dengan kejadian hipertensi di pesisir wilayah Kedung II Jepara. Mereka mengonsumsi makana laut tanpa ada batasan karena harga makanan laut murah bahkan bisa mendapatkannya secara gratis.
3	Noviany Banne Rasiman (2022) Pola Hidup Penderita Hipertensi Khususnya Masyarakat Nelayan Pesisir Pantai Di Desa Ongka Kab Parigi Moutung	Pustaka Khatulistiwa	Jenis Kelamin, Umur, Distribusi Gaya Hidup	Pada penelitian ini didapati bahwa gaya hidup berisiko terhadap hipertensi berjumlah 41 responden atau sebesar 46,6% dengan total sampel 88 responden. Hal ini disebabkan oleh pola konsumsi masyarakat yang porsinya tidak terkontrol, rendahnya konsumsi buah dan sayur, dikarenakan mereka banyak mengonsumsi makanan mengandung lemak tinggi. Lalu kurang aktifitas fisik dan kebiasaan merokok serta meminum alcohol menjadi faktor pendorong terjadinya hipertensi pada masyarakat Desa Ongko.
4	Susilawati (2023) Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir	<i>Journal of Health and Medical Research</i>	Jenis kelamin, usia, status, tingkat pendidikan, status	Penelitian ini mendapati bahwa 38 subjek yang tidak mengonsumsi sayur, ikan dan buah diketahui yang menderita hipertensi sebanyak 18 orang dan yang tidak mengonsumsi

	Berdasarkan Kondisi Sosio Geografi dan Konsumsi Makanan Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan		pekerjaan	buah, ikan dan sayur dalam porsi seimbang beresiko 3,7 kali berisiko mengalami hipertensi.
5	Soesanti, Abd Hakim (2022) Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Penjaga Wisata di Pantai Sulamadaha Kota Ternate	Jurnal Ilmiah Obsgin	Kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok	Pada penelitian ini didapati terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Dari total 30 responden ada 19 responden yang sangat kurang dalam berolahraga, dan sebagian besar yang sangat kurang dalam berolahraga adalah penderita hipertensi. Sedangkan dalam variabel kebiasaan merokok didapati bahwa 12 responden memiliki kebiasaan merokok. Nelayan disana biasa menghilangkan penat atau kebosanan dengan merokok.
6	Anggi Febrian, Sakinah, Angga, Ahmad, Riris, Risky, Keysha Danty, Romiza Arika (2023) Gambaran Perilaku Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Kuala Lama	Community Deveplomen t Journal	Merokok, Konsumsi Alkohol, Konsumsi Garam	Pada hasil variabel merokok, responden yang merokok ada 24 responden dari total 40 responden. Dan pada variabel alkohol, masyarakat yang mengonsumsi alkohol sebanyak 3 responden, sedangkan dalam variabel konsumsi garam, masyarakat yang mengonsumsi garam berlebihan sebanyak 23 responden. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup masyarakat pesisir masih belum baik
7	Hazira, Haryanti, Mira Siskia, Indi Anggesti, Diajeng Ayu Sekar (2023) Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatera Utara	PubHealth	Variabel Hipertensi, konsumsi makanan, pengobatan	Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Pantai Labu didapati hipertensi menjadi penyakit teratas dengan penderita sebanyak 971 orang. Kepala bidang puskesmas mengatakan bahwa penyebab hipertensi tidak jauh dari gaya hidup, seperti pola makan, kurang aktivitas fisik. Masyarakat mengatakan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan laut dan menambahkan garam juga kedalam masakan, bahkan salah satu dari 2 responden masyarakat dalam penelitian ini mengaku pernah mengalami stroke.

DISKUSI

Gaya hidup adalah faktor terpenting dalam kehidupan masyarakat. Pemicu terjadinya hipertensi dan ini sangat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas masyarakat. Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktifitas fisik, mengonsumsi alkohol, merokok, dan pola makan menjadi awal mula terjadinya hipertensi pada seseorang (Zuhartul, 2021).

Berdasarkan hasil analisis literature diatas, bahwa rata-rata penelitian diatas mengemukakan kebenaran bahwa gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Pada penelitian Inka Puteri Ritonga (2022) menyebutkan bahwa masyarakat pesisir Tanjung Balai mengonsumsi garam dan makanan laut secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan sayur dan buah. Sedangkan pada penelitian Silvia Ulin (2023) yang dilakukan pada Pesisir Wilayah Kedung II Jepara menambahkan bahwa alasan masyarakat lebih memilih mengonsumsi makanan laut adalah karena harga jauh lebih terjangkau bahkan bisa didapatkan secara gratis.

Lalu pada penelitian Susilawati (2023) di Desa Percut didapati bahwa tidak mengonsumsi buah, ikan dan sayur dalam porsi seimbang beresiko 3,7 kali berisiko mengalami hipertensi. Penelitian Noviany Banne Rasiman (2022) yang dilakukan di Desa Ongka, selain mengonsumsi makanan laut secara berlebihan juga porsinya tidak terkontrol serta dibarengi dengan gaya hidup merokok dan meminum alkohol. Namun pada tiga hasil penelitian terakhir, yaitu pada penelitian Soesanti (2022), Anggi Febrian (2023), dan Mira Siskia (2023) didapati bahwa faktor pemicu terjadinya hipertensi sangat banyak pada hasil penelitian ini, yaitu meminum alkohol, merokok, kurang aktifitas fisik, mengonsumsi garam dan makanan laut berlebihan serta porsi makan yang tidak terkontrol.

KESIMPULAN

Dari uraian penjelasan hasil literatur diatas, didapati bahwa ada 7 jurnal yang dijadikan referensi sangat mendukung penelitian literatur ini. Pada 7 jurnal penelitian diatas bahwa gaya hidup seperti kebiasaan merokok, minum alkohol pola makan, dan kurang aktifitas fisik sangat berperan dalam terkena atau tidak terkena hipertensi pada diri seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Gaya Hidup*. (2002). 11–57.
- Group, B. (2023). *Mengenal Sedentary Lifestyle dan Dampaknya bagi Tubuh*. <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/mengenal-sedentary-lifestyle-dan-dampaknya-bagi-tubuh>
- Hajri, Z. (2021). GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 16(2). <https://doi.org/10.36911/panmed.v16i2.1123>
- Harahap, S. T., Febrian, A., Dwi Prasetyo, A., Nur Hidayat, A., Fadila, N., Andreansyah, R., Dia Amanda Br Harahap, F., Aditya Sari, R., Danty, K., Arika, R., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). Gambaran Perilaku Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi Di Desa Kuala Lama. *Communnity Development Journal*, 4(3), 5781–5787.
- Kemenkes. (2018). Hidup Sehat. *Kemenkes*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Kemenkes. (2024). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Linggariyana, L., Trismiyana, E., & Dian Furqoni, P. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Teknik

- Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 646–651. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8126>
- Nafi', S. U., & Putriningtyas, N. D. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Ii Jepara). *Journal of Nutrition College*, 12(1), 53–60. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.36230>
- Rasiman, N. B. (2022). Pola Hidup Penderita Hipertensi Khususnya Masyarakat Nelayan Pesisir Pantai Di Desa Ongka. *Pustaka Katulistiwa*, 03(2), 15–18.
- Rintonga, I. P. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan masyarakat pesisir terhadap resiko kejadian penyakit hipertensi pada usia ≥ 15 tahun di wilayah kerja Puskesmas sei. Apung Tanjungbalai. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 454–458.
- Sinaga, H., Tanjung, H. Y., Ningrum, M. S., Anggesti, I., & Zahroh, D. A. S. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 212–216. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i4.242>
- Soesanti, & Husen, A. H. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Penjaga Wisata Di Pantai Sulamadaha Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(4), 90–96. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf> <http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal> <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001> <http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055> <https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006> <https://doi.org/10.1>
- Susilawati, & Solin, A. P. (2023). Determinan Kejadian hipertensi Masyarakat Pesisir berdasarkan Kondisi Sosio Geografi Dan Konsumsi Makanan. *ZAHRA: Journal of Health and Medical Research*, 3(4), 298–305.