

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda : *Literature Review*

Khilda Nafila^{1*}, Aida Rusmariana²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: khildanafila65@gmail.com

Abstract

Hypertension is the number one cause of death globally, the majority caused by unhealthy life styles such as smoking, lack of physical activity, coffee consumption. Hypertension does not only occur in the elderly but also in the young era adult. This study aims to determine the relationship between life style and the incidence of hypertension in young adults. This study was conducted by searching research articles from the online databases google scholar and Garuda. Five articles met the inclusion criteria. This study showed that from five articles, four articles concluded that smoking habits were not associated with hypertension, while one article had different finding (p -value <0.05). In the context of physical activity, four articles concluded no relationship between physical activity and the incidence of hypertension. Three articles concluded that coffee consumption had a relationship with the incidence of hypertension, and one article had no relationship. Hypertension might not be related to smoking habits, physical activity, and coffee consumption in young adults. Although, it is expected that young adults can maintain a healthy lifestyle, so they are not at risk of developing hypertension.

Keywords: Lifestyle; Hypertension; Young adult

Abstrak

Gaya hidup tidak sehat antara lain merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi kopi yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi tidak hanya terjadi pada lansia, tidak menutup kemungkinan bisa terjadi pada usia dewasa. Penelitian ini bertujuan melakukan *literature review* dari beberapa artikel untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian sekunder berjenis *literature review* menggunakan metode pemilihan artikel yaitu dengan melakukan penelusuran dari database online google scholar dan Garuda didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dianalisis dengan Matriks Telaah Artikel. Hasil analisis *literature review* menunjukkan dari 5 artikel didapatkan 4 artikel kebiasaan merokok tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 artikel ada hubungan menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Terdapat 4 artikel tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Pada variabel konsumsi kopi dari 5 artikel didapatkan 3 artikel konsumsi kopi ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 tidak ada hubungan menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$. Kebiasaan merokok tidak ada hubungan, aktivitas fisik tidak ada hubungan, dan konsumsi kopi ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Diharapkan usia dewasa muda dapat menjaga gaya hidup yang sehat sehingga tidak beresiko terkena hipertensi.

Kata kunci: Gaya hidup; Hipertensi; Usia dewasa muda.

1. Pendahuluan

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap

tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya [1]. Ada beberapa faktor dimana seseorang dapat mengalami peningkatan tekanan darah yang jauh dari normal. Hal tersebut sering kali disebut sebagai faktor-faktor resiko, yang diantaranya jenis kelamin, usia, dan genetik adalah faktor yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikendalikan atau dikontrol gaya hidup yang sehat dan seimbang diantaranya pola makan yang sehat, kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol, konsumsi minuman berkafein, berat badan yang berlebihan atau obesitas, dan kurangnya aktifitas fisik, serta stress [2].

Di Indonesia, hipertensi sering diidentikan sebagai kondisi yang hanya terjadi pada orang tua, hipertensi sebetulnya dapat terjadi pada segala usia. Artinya, remaja dan dewasa muda tak lepas dari bayang-bayang penyakit hipertensi [3]. Masa dewasa muda adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup baru. Menurut Hurlock masa dewasa muda dimulai dari umur 18 tahun sampai sekitar 40 tahun. Sedangkan, menurut ahli psikologi perkembangan dewasa muda ialah mereka yang berusia 20 tahun sampai 40 tahun [4].

Gaya hidup merupakan faktor resiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda. Meningkatnya kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat antara lain merokok, kurang olahraga, mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi dan stres [5].

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian sekunder berjenis *literature review*. Metode yang digunakan dalam pemilihan artikel yaitu dengan melakukan penelusuran dari sumber database online google scholar dan garba garudakemudian menuliskan kata kunci "Gaya hidup", "Hipertensi", "Usia dewasa muda", kemudian diidentifikasi berdasarkan judul dan abstrak serta dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusif yang dianalisis dengan Matriks Telaah Artikel.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil *literature review* berdasarkan variabel penelitian yaitu gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Artikel	Penulis	Tahun	Jenis Kelamin			
				Laki-laki		Perempuan	
				F	%	F	%
1	Fatmawati		2017	19	32,8	39	67,21
2	Fadhli Muh Wendi		2018	0	0	0	0
3	Nuryanti		2020	71	55,4	57	44,5
4	Darmansyah		2017	30	48,3	32	51,6
5	Ratnasari		2015	93	100	0	0
Total responden (n)				213	62,4	128	37,5
				341			

Berdasarkan dari tabel 3.1 didapatkan data dari 5 artikel yang ditelaah didapatkan bahwa ada 4 artikel yang mencantumkan responden dengan jenis kelamin laki-laki didapatkan sebanyak 213 (62,4%) dan berjenis kelamin perempuan didapatkan sebanyak 128 (37,5%) sedangkan artikel 2 tidak menunjukkan jenis kelamin responden. Karakteristik responden dengan jenis kelamin laki-laki menjadi mayoritas sebanyak 213 (62,4%) responden.

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Artikel		Usia					
			20-40 th		40-60 th		> 60 th	
	Penulis	Tahun	F	%	F	%	F	%
1	Fatmawati	2017	40	69	18	31	0	0
2	Fadhli Muh Wendi	2018	0	0	0	0	0	0
3	Nuryanti	2020	0	0	0	0	0	0
4	Darmansyah	2017	15	24,2	30	48,4	17	27,4
5	Ratnasari	2015	35	37,6	58	62,3	0	0
Total masing-masing			90	42,2	106	49,7	17	7,9
Total responden (n)			213					

Hasil dari tabel 3.2 didapatkan data karakteristik responden berdasarkan usia dari 5 artikel yang telah ditelaah menunjukkan bahwa ada 3 artikel yang mencantumkan usia yang dibedakan menjadi 3 rentang usia yaitu 20-40 tahun sebanyak 90 (42,2%) responden, 40-60 tahun sebanyak 106 (49,7%), dan > 60 tahun sebanyak 17 (7,9%), dengan jumlah responden sebanyak 213 responden dan artikel 2 dan 3 tidak mencantumkan usia responden. Karakteristik responden berdasarkan usia dari 3 artikel tersebut kisaran 40-60 tahun yaitu sebanyak 106 (49,7%) responden.

a. Gaya hidup dengan kebiasaan merokok

Tabel 3.2.1 Gaya hidup dengan kebiasaan merokok

No	Artikel		Merokok			
			Ya		Tidak	
	Penulis	Tahun	F	%	F	%
1	Fatmawati	2017	16	27,6	42	72,4
2	Fadhli Muh Wendi	2018	43	52	39	48
3	Nuryanti	2020	78	60,9	50	39,1
4	Darmansyah	2017	20	32,3	42	67,7
5	Ratnasari	2015	61	65,6	32	34,4
Total responden (n)			218	51,5	205	48,4
			423			

Berdasarkan tabel 3.2.1 didapatkan data dari 5 artikel yang ditelaah, yang mencantumkan distribusi frekuensi dan presentase responden dengan gaya hidup kebiasaan merokok sebanyak 218 responden (51,5%) dan yang tidak merokok sebanyak 205 (48,4%). Hasil dari tabel mayoritas responden dengan merokok sebanyak 218 (51,5%) responden.

b. Gaya hidup dengan aktivitas fisik

Tabel 3.2.2 Gaya hidup dengan aktivitas fisik

No	Artikel		Aktivitas fisik							
	Penulis	Tahun	Sangat ringan		Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%	F	%
2	Fadhli Muh Wendi	2018	0	0	33	40	5	6	44	54
3	Nuryanti	2020	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Darmansyah	2017	0	0	7	11,3	5	8,1	50	80,6
5	Ratnasari	2015	4	4,3	14	15,1	29	31,2	46	49,5
Total responden (n)			4	1,6	54	22,7	39	16,4	140	59,0

Berdasarkan tabel 3.2.2 didapatkan data dari 5 artikel yang ditelaah, didapatkan 3 artikel yang mencantumkan distribusi frekuensi dan presentase responden gaya hidup aktivitas fisik dengan kategori sangat ringan sebanyak 4 (1,6%) responden, aktivitas fisik ringan sebanyak 54 responden (22,7%), aktivitas fisik sedang sebanyak 39 (16,4%) dan aktivitas berat sebanyak 140 responden (59,0%), sedangkan artikel 3 tidak mencantumkan distribusi frekuensi dan presentase gaya hidup dengan aktivitas fisik. Hasil dari 3 artikel yang ditelaah mayoritas responden dengan aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 140 (59,0%) responden.

Tabel 3.2.3 Gaya hidup dengan aktivitas fisik

No	Artikel		Aktivitas fisik			
	Penulis	Tahun	Beresiko		Tidak beresiko	
			F	%	F	%
1	Fatmawati	2017	32	55,2	26	44,8
Total responden (n)			58			

Berdasarkan tabel 3.2.3 didapatkan data dari 5 artikel yang ditelaah, didapatkan 1 artikel yang mencantumkan distribusi frekuensi dan presentase responden gaya hidup aktivitas fisik dengan kategori beresiko sebanyak 32 (55,2%) responden dan tidak beresiko sebanyak 26 (44,8%) responden. Hasil dari 1 artikel yang ditelaah mayoritas responden dengan aktivitas fisik beresiko sebanyak 32 (55,2%) responden.

c. Gaya hidup dengan konsumsi kopi

Tabel 3.2.4 Gaya hidup dengan konsumsi kopi

No	Artikel		Konsumsi Kopi			
	Penulis	Tahun	Beresiko		Tidak beresiko	
			F	%	F	%
1	Fatmawati	2017	33	100	25	100
2	Fadhli Muh Wendi	2018	45	55	37	45
3	Nuryanti	2020	83	64,8	45	35,2
4	Darmansyah	2017	0	0	0	0
Total responden (n)			161	60	107	40

Berdasarkan tabel 3.2.4 didapatkan data dari 5 artikel yang ditelaah, didapatkan 3 artikel yang mencantumkan data distribusi frekuensi dan presentase responden gaya hidup konsumsi kopi dengan kategori beresiko sebanyak 161 responden (60%), dan tidak beresiko sebanyak 107 (40%). Sedangkan 1 artikel tidak mencantumkan distribusi frekuensi dan presentase gaya hidup dengan konsumsi kopi. Hasil dari 3 artikel yang ditelaah didapatkan mayoritas responden gaya hidup konsumsi kopi dengan kategori beresiko sebanyak 161 (60%) responden.

Tabel 3.3 Gaya hidup dengan konsumsi kopi

No	Artikel		Konsumsi kopi					
	Penulis	Tahun	Sangat sering		Sering		Jarang	
			F	%	F	%	F	%
5	Ratnasari	2015	10	10,8	43	46,2	40	43,0
Total responden (n)					93			

Berdasarkan tabel 3.3 didapatkan data dari 5 artikel yang ditelaah, didapatkan 1 artikel yang mencantumkan data distribusi frekuensi dan presentase responden gaya hidup konsumsi kopi dengan kategori sangat sering sebanyak 10 (10,8%), sering sebanyak 43 (46,2%), jarang sebanyak 40 (43,0%). Hasil dari 1 artikel yang ditelaah didapatkan mayoritas responden gaya hidup konsumsi kopi dengan kategori sering sebanyak 43 (46,2%) responden.

a. Kejadian hipertensi

Tabel 3.3.1 Kejadian Hipertensi

No	Artikel		Kejadian Hipertensi			
	Penulis	Tahun	Hipertensi		Tidak Hipertensi	
			F	%	F	%
1	Fatmawati	2017	21	36,2	37	63,8
2	Fadhli Muh Wendi	2018	63	77	19	23
3	Nuryanti	2020	71	55,5	57	44,5
4	Darmansyah	2017	21	33,9	41	66,1
5	Ratnasari	2015	52	55,9	41	44,1
Total responden (n)			228	53,9	195	46,0

Berdasarkan tabel 3.3.1 didapatkan data dari 5 artikel yang mencantumkan data distribusi frekuensi dan presentase responden dengan kejadian hipertensi yang mengalami hipertensi sebanyak 228 (53,9%), dan yang tidak hipertensi sebanyak 195 (46,0%). Hasil dari ke-5 artikel yang ditelaah mayoritas responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 228 (53,9%) responden.

a. Hubungan gaya hidup kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi

Tabel 3.4 Hubungan Gaya Hidup Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi

No	Artikel		Merokok	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Jumlah		P value
	Penulis	Tahun		F	%	F	%	F	%	
1	Fatmawati	2017	Ya	7	43,8	9	56,2	16	100	0,666
			Tidak	14	33,3	28	66,7	42	100	
2	Fadhli Muh Wendi	2018	Ya	35	81	28	72	63	100	0,303
			Tidak	8	19	11	28	19	100	
3	Nuryanti	2020	Ya	62	79,5	16	20,5	78	100	0,001
			Tidak	9	18,0	41	82,0	50	100	
4	Darmansyah	2017	Ya	7	11,3	13	21,0	20	100	0,897
			Tidak	14	22,6	28	45,2	42	100	

Berdasarkan tabel 3.4 didapatkan data dari 4 artikel menunjukkan bahwa rata-rata nilai signifikan p value dari ke 3 artikel $> 0,05$ sehingga dapat diartikan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Namun, pada artikel 3 menyebutkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan rata-rata nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$.

b. Hubungan gaya hidup aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

Tabel 3.5 Hubungan Gaya Hidup Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

No	Artikel		Aktivitas fisik	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Jumlah		P value
	Penulis	Tahun		F	%	F	%	F	%	
2	Fadhli Muh Wendi	2018	Sangat ringan	0	0	0	0	0		0,249
			Ringan	7	26,9	19	73,1	26	100	
			Sedang	27	71	11	29	38	100	
			Berat	36	82	8	18	44	100	
4	Darmansyah	2017	Sangat ringan	0	0	0	0	0		0,711
			Ringan	3	4,8	4	6,5	7	100	
			Sedang	1	1,6	4	6,5	5	100	
			Berat	17	27,4	33	53,2	50	100	
5	Ratnasari	2015	Sangat ringan	0	0	0	0	0		0,467
			Ringan	6	42,9	12	57,1	18	100	
			Sedang	18	62,1	11	37,9	29	100	
			Berat	28	60,9	18	39,1	46	100	

Berdasarkan tabel 3.5 didapatkan data dari 3 artikel menunjukkan bahwa rata-rata nilai signifikan p value $> 0,05$ sehingga dapat diartikan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Tabel 3.6 Hubungan Gaya Hidup Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

No	Artikel		Aktivitas fisik	Hipertensi		Tidak hipertensi		Jumlah		P value
	Penulis	Tahun		F	%	F	%	F	%	
1	Fatmawati	2017	Beresiko	14	43,8	18	56,2	32	100	0,293
			Tidak beresiko	7	26,9	19	73,1	26	100	

Berdasarkan tabel 11 didapatkan data dari 1 artikel menunjukkan bahwa rata-rata nilai signifikan p value $> 0,05$ sehingga dapat diartikan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

c. Hubungan gaya hidup konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi

Tabel 3.7 Hubungan Gaya Hidup Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi

No	Artikel		Konsumsi Kopi	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Jumlah		P value
	Penulis	Tahun		F	%	F	%	F	%	
1	Fatmawati	2017	Beresiko	17	51,5	16	48,5	33	100	0,012
			Tidak Beresiko	4	16,0	21	84,0	25	100	
2	Fadhli Muh Wendi	2018	Beresiko	36	82	9	20	45	100	0,453
			Tidak Beresiko	27	45	10	27	37	100	
3	Nuryanti	2020	Beresiko	59	71,1	24	28,9	83	100	0,000
			Tidak Beresiko	12	26,7	33	73,3	45	100	

Berdasarkan tabel 3.7 didapatkan data dari 3 artikel menunjukkan bahwa rata-rata nilai p value dari ke 3 artikel < 0,05 sehingga dapat diartikan ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Namun, pada artikel 2 menyebutkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi dengan rata-rata nilai $p = 0,453$ (p value > 0,05).

Tabel 3.8 Hubungan Gaya Hidup Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi

No	Artikel		Konsumsi kopi	Hipertensi		Tidak hipertensi		Jumlah		P value
	Penulis	Tahun		F	%	F	%	F	%	
5	Ratnasari	2015	Sangat sering	10	100	0	0	10	100	0,0001
			Sering	28	65,1	15	34,9	43	100	
			Jarang	14	35,0	26	65,0	40	100	

Berdasarkan tabel 3.8 didapatkan data dari 1 artikel menunjukkan bahwa rata-rata nilai p value < 0,05 sehingga dapat diartikan ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan

1. Karakteristik responden

Dari hasil *literature review* yang telah ditelaah dari 5 artikel dengan karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia, jumlah responden dari 4 artikel yang telah ditelaah didapatkan responden yang terdiri dari laki-laki sebanyak 213 responden (62,4%) dan yang berjenis kelamin perempuan didapatkan sebanyak 128 responden (37,5%) sedangkan artikel 2 tidak menunjukkan jenis kelamin responden. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah, laki-laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi daripada perempuan namun laki-laki memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap penyakit hipertensi daripada perempuan [6]. Jenis kelamin laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia < 45 tahun, tetapi saat usia > 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi dibanding laki-laki setelah wanita memasuki masa menopause, prevalensi pada wanita semakin meningkat karna faktor hormonal [7].

Adapun jumlah karakteristik responden menurut usia didapatkan dari 5 artikel yang telah ditelaah hanya ada 3 artikel karakteristik usia 20-40 tahun, 40-60 tahun, dan > 60 tahun sebanyak 213 responden dan 1 artikel yang tidak ada karakteristik usia namun didalam artikel tersebut dijelaskan bahwa karakteristik responden yaitu usia dewasa muda dari ke 3 artikel tersebut mayoritas usia responden berkisar 40-60 tahun sebanyak 106 responden (49,7%). Usia dewasa muda yaitu berkisar 21-40 tahun. Tetapi tekanan darah umumnya meningkat saat individu mencapai usia paruh baya, yakni cenderung meningkat khususnya yang berusia lebih dari 40 tahun. Hipertensi umumnya menyerang laki-laki usia lebih dari 31 tahun dan wanita usia lebih dari 45 tahun atau setelah menopause[8].

2. Gaya hidup

Kebiasaan merokok

Berdasarkan hasil *literature review* dari 5 artikel yang telah ditelaah dengan kategori merokok dan tidak merokok didapatkan hasil merokok sebanyak 218 responden (51,5%). Dapat disimpulkan dalam 5 artikel tersebut bahwa responden yang merokok beresiko terhadap kejadian hipertensi dikarenakan jumlah responden yang merokok lebih tinggi dibanding yang tidak merokok hal tersebut juga disebabkan responden lebih banyak laki-laki dari pada perempuan sehingga frekuensi yang tidak merokok lebih sedikit. Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung didalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak atau arterosklerosis [9].

Aktivitas fisik

Berdasarkan hasil *literature review* dari 5 artikel yang telah ditelaah didapatkan hanya ada 3 artikel gaya hidup aktivitas fisik dengan kategori sangat ringan, ringan, sedang, berat didapatkan hasil bahwa paling banyak responden memiliki aktivitas fisik dengan kategori berat yaitu 140 responden (59,0%) kemudian didapatkan 1 artikel dengan kategori beresiko dan tidak beresiko didapatkan hasil paling banyak responden beresiko yaitu 32 (55,2%). Pada aktivitas fisik sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana pada orang yang kurang aktivitas cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih keras pada tiap kontraksi, semakin keras dan sering otot jantung memompa maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri [5].

Konsumsi kopi

Berdasarkan hasil *literature review* dari 5 artikel yang telah ditelaah hanya ada 3 artikel pada konsumsi kopi dengan kategori beresiko dan tidak beresiko didapatkan hasil paling banyak respondendengankategoriberesiko yaitu sebanyak 161 responden (60%) kemudian 1 artikel dengan kategori sangat sering, sering, dan jarang didapatkan hasil paling banyak dengan kategori sering 43 (46,2%). Konsumsi kopi beresiko terhadap kejadian hipertensi karena peningkatan tekanan darah disebabkan oleh kafein mengikat reseptor adenosine, kemudian mengaktifasi sistem saraf simpatik dengan meningkatkan konsentrasi *cathecolamines* dalam plasma dan menstimulasi kelenjar adrenalin serta meningkatkan produksi kortisol sehingga hal ini

berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer yang akan menyebabkan darah naik, namun bila frekuensi konsumsi kopi sedikit maka tidak menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi [5].

3. Kejadian hipertensi

Berdasarkan *literature review* kejadian hipertensi dari 5 artikel mempunyai kategori hipertensi dan tidak hipertensi. Hasil dari 5 artikel yang telah ditelaah, kategori hipertensi sebanyak 228 responden (53,9%) dan kategori tidak hipertensi sebanyak 195 responden (46,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa angka kejadian penyakit hipertensi dapat dikatakan beresiko karena angka kejadian hipertensi lebih tinggi dibanding dengan yang tidak hipertensi. Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh dua jenis faktor yaitu tidak bisa diubah seperti umur, jenis kelamin, ras. Faktor yang bisa diubah diantaranya obesitas, konsumsi alkohol, kurang olahraga, konsumsi garam yang berlebihan, dan kebiasaan merokok [9].

4. Hubungan gaya hidup (kebiasaan merokok, aktivitas fisik, konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi

a. Kebiasaan merokok

Hasil menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan rata-rata nilai signifikan p value dari ke 3 artikel $> 0,05$. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Dewi Rachmawati dengan judul "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo" dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti dengan judul "Hubungan Merokok, Minum Kopi dan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Negeri Baru Kabupaten Way Kanan Tahun 2019" menyebutkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan rata-rata nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ dan berpendapat bahwa nikotin pada rokok dapat mengakibatkan gangguan pada jantung, mempercepat aliran darah, irama jantung tidak teratur, kerusakan pada pembuluh darah, dan penggumpalan darah. Selain orang yang merokok (perokok aktif), orang yang tidak merokok tetapi menghisap asap rokok juga memiliki resiko hipertensi, orang ini disebut perokok pasif dengan resiko dua kali dari perokok aktif.

b. Aktivitas fisik

Berdasarkan *literature review* dari 5 artikel hubungan gaya hidup aktivitas fisik didapatkan 3 artikel dengan kategori sangat ringan, ringan, sedang, berat (Tabel 10) menunjukkan bahwa rata-rata nilai signifikan p value $> 0,05$ sehingga dapat diartikan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi kemudian 1 artikel dengan kategori beresiko dan tidak beresiko (Tabel 11) menunjukkan rata-rata nilai signifikan p value $> 0,05$ sehingga dapat diartikan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian yang berjudul Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah sakit Umum Sari Mutiara Medan

Tahun 2014 menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi [11].

Responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang cenderung lebih besar beresiko terkena hipertensi sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung lebih sedikit beresiko terkena hipertensi karena banyaknya aktivitas berat mempunyai keseimbangan pada tubuh sehingga tidak rentan untuk meningkatkan tekanan darah atau hipertensi begitu sebaliknya orang yang kurang aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi [12]. Semakin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang di bebankan pada arteri [5].

c. Konsumsi kopi

Berdasarkan *literature review* dari 5 artikel hubungan gaya hidup konsumsi kopi didapatkan 3 artikel dengan kategori beresiko dan tidak beresiko (Tabel 12) menunjukkan bahwa rata-rata nilai signifikan p value $< 0,05$ sehingga dapat diartikan ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Namun, 1 artikel dengan kategori berbeda (Tabel 13) yaitu sangat sering, sering dan jarang dimana pada kategori sangat sering frekuensi minum ≥ 5 kali/hari dan sering (3-4 kali/hari) dan jarang dengan frekuensi minum 1-2 kali/hari menunjukkan rata-rata nilai signifikan p value $< 0,05$ sehingga dapat diartikan ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Resiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2019" menyatakan bahwa ada hubungan dengan kejadian hipertensi. Sedangkan pada artikel 2 menyebutkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi dengan rata-rata nilai $p = 0,453$ (p value $> 0,05$).

Faktor resiko terjadinya hipertensi adalah mengkonsumsi kopi. Substansi yang terkandung di dalam kopi adalah kafein. Selain itu dampak negatif dari konsumsi kopi bila dikonsumsi dalam dosis tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, detak jantung lebih cepat, melemahkan daya tahan tubuh karena efek kafein di dalam kopi dapat menyerap mineral dan vitamin yang diperlukan oleh tubuh [13]. Kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan mengkonsumsi kopi tidak memicu tingginya tekanan darah tinggi atau hipertensi, dikarenakan kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan konsumsi kopi tidak menjadi kebiasaan minuman sehari-hari dan saat menggunakan kopi hanya kurang dari 3 sendok teh [5].

4. Kesimpulan

Karakteristik jenis kelamin dari ke-5 artikel didapatkan hasil laki-laki sebanyak 213 (62,4%) dan perempuan sebanyak 128 responden (37,5%), karakteristik usia dari 3 artikel yang telah ditelaah 20-40 tahun, 40-60 tahun, dan > 60 tahun sebanyak 213 responden dengan kisaran usia 40-60 tahun sebanyak 106 (49,7%). Gaya hidup dari ke-5 artikel didapatkan hasil paling banyak responden dengan merokok sebanyak 218

(51,5%) dan konsumsi kopi beresiko sebanyak 161 (60%) kemudian pada gaya hidup dengan aktivitas fisik berat sebanyak 140 responden (59,0%). Kejadian hipertensi dari ke-5 artikel paling banyak dengan kategori hipertensi sebanyak 228 responden (53,9%). Hasil *literature review* menunjukkan bahwa variabel kebiasaan merokok 4 artikel tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 artikel ada hubungan nilai $p < 0,05$. Terdapat 4 artikel tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi nilai $p < 0,05$. Pada variabel konsumsi kopi didapatkan 3 artikel konsumsi kopi ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan 1 tidak ada hubungan menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kebiasaan merokok tidak ada hubungan, aktivitas fisik tidak ada hubungan, dan konsumsi kopi ada hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

Referensi

- [1] Kemenkes RI, 2019. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>(Diakses pada 17 Juni 2021)
- [2] Amelor, S., Kweku, M., Agboli, E., Takramah, W., Tarkang, E., Newton, F. B., et al. (2016). Risk Factors Associated with Hypertension among Adults in the Hohoe Municipality, Ghana. *British Journal of Medicine & Medical Research*. 18(4), 1-12.
- [3] Dr. Nitish, 2020. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3627557/hipertensi-juga-bisa-menyerang-usia-muda-ini-sebabnya> diakses pada 1 April 2021
- [4] Reni Asmara, 2020. *Buku Ajar : Konsep Dasar Keperawatan*. Sleman : CV Budi Utama. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar/sdEOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=overview (Diakses pada 13 April 2021)
- [5] Fadhli, 2018. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol". *Jurnal KESMAS*, Vol .7 No. 6.
- [6] Everett & Zajacova. 2015. Gender differences in hypertension and hypertension awareness among young adults. *Biodemography and social biology*, 61(1), 1-17.
- [7] Prasetyaningrum. 2014. Hipertensi bukan untuk ditakuti, Jakarta .Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka)
- [8] Ratnasari,dkk. 2015. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 35–50 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah ". Program Studi Gizi STIKes Ngudi Waluyo
- [9] Rachmawati, 2019. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [10] Setyanda, dkk. 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang : *Jurnal Kesehatan Andalas*.

- [11] Situmorang 2015, 'Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014 ', Jurnal Ilmiah Keperawatan, vol. 1 No 2.
- [12] Karim, 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro, Jurnal Vol 6 No 1
- [13] Susiani, 2019. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskemas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Simantek. Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan.
- [14] Manurung, 2018. *Buku Keperawatan Medical Bedah Jilid II*. Jakarta: Trans Info Media.
- [15] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, (2018). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jatengtahun-2019.pdf> (Diakses 17 Februari 2021)
- [16] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, (2019). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun2019.
- [17] Ekarini, dkk, 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III
- [18] Hanafi, A. 2016. "Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang". Skripsi. Semarang: fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- [19] Hartanti , dkk. 2015. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Petani. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Semarang
- [20] Kartika, Dewi Ratna. (2018). Manajemen keseimbangan gaya hidup dan kestabilan tekanan darah masyarakat usia produktif. Bukittinggi: Program Studi Pendidikan Ners.