EISSN: 2685-3086

GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI YANG MENGIKUTI PROLANIS: LITERATURE REVIEW

Suhaeni¹, Tantri Puspita², Gin Gin Sugih Permana³, Iin Patimah⁴, Andri Nugraha⁵

1,4,5</sup>Prodi S1 Keperawatan, ²Prodi Profesi Ners, ³Prodi DIII Keperawatan

Stikes Karsa Husada Garut

Jl. Nusa Indah No.24, Jayaraga, Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151 tanpus 1987@gmail.com

ABSTRACT

Chronic Disease Management Program (Prolanis) is a health service system that directly involves participants under community health centre. A disease which is include in the program is hypertension. Hypertension is an increase in which systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg at two measurements with an interval of five minutes in a state of rest or calm. An unhealthy lifestyle is an important risk factor for hypertension in a person. The purpose of this literature review is to describe the lifestyle of hypertensive patients following Prolanis. This literature search method uses electronic media (internet) from Google Scholar and the library uses a literature review. Used in the search for articles were Lifestyle, hypertension and Prolanis. The result of the analysis of the review of the journal showed that most of the people with hypertension had a good lifestyle. Conclusion: That most of the Prolanis respondents already have a good lifestyle. However, there was a small proportion of respondents who were difficult to adjust their diet when outside. Prolanis respondents suggest that having a good lifestyle is expected to be able to maintain a good lifestyle by avoiding risk factors for complications of hypertension.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, and Prolanis

PENDAHULUAN

Saat ini penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular (PTM) menjadi pembicaraan yang hangat di berbagai belahan dunia. Tidak hanya menjadi pembicaraan hangat kalangan kesehatan saja, akan tetapi sudah menjadi pembicaraan di kalangan khalayak umum. Penyebab penyakit degeneratif ini muncul salah satunya karena faktor gaya hidup yang tidak sehat. Munculnya penyakit degeneratif satunya adalah penyakit ini salah (Khasanah, 2012 dalam hipertensi Ramadhani, 2016). Penyakit degeneratif ini ditemukan secara tidak sengaja, apabila dilakukan ditemukan

pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan secara rutin atau datang dengan keluhan lain (Kemenkes RI, 2013 dalam Muh, 2018).

World Health Organization Pada 2012, (WHO) tahun mengemukakan bahwa angka kejadian memberikan penyakit hipertensi kontribusi hampir 9,4 juta kematian tahunnya akibat penyakit kardiovaskuler. Dengan meningkatnya risiko penyakit jantung koroner sebesar 12% dan hal ini juga meningkatkan risiko stroke dengan prevalensi sebesar 24%. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2012 dari WHO, menyebutkan perbedaan angka kejadian hipertensi di negara ekonomi

Jurnal Keperawatan Dirgahayu Volume 2, Nomor 1, Oktober 2020

berkembang sebesar 40%, sedangkan angka kejadian di negara ekonomi maju yaitu sebesar 35%. Terdapat 36% orang yang menderita hipertensi di Kawasan Asia Tenggara, dan telah membunuh 1.5 juta orang setiap tahunnya. Diprediksikan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan meningkat sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar terjadi pada orang dewasa di seluruh dunia yang menderita hipertensi (Depkes RI, 2012:1 dalam Nita dkk, 2018).

Diagnosis hipertensi ditegakan tekanan apabila didapatkan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI. 2015). Penyebab hipertensi secara pasti masih belum diketahui dengan jelas. Para mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yaitu faktor tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan fakor yang dapat dikontrol yaitu faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stress dan konsumsi makanan.

Faktor perubahan gaya hidup diduga telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit besar tidak menular di Indonesia. Gaya hidup terpenting merupakan faktor yang mempengaruhi sangat kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyaki hipertensi. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Mylen (2014) mengenai Hubungan Gaya Hidup Kejadian dengan Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara pada 32 responden, dihasilkan bahwa gaya hidup sangat mempengaruhi terjadiya penyakit hipertensi. Penelitian tersebut sejalam dengan penelitian Solehatul (2015) mengenai Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru dihasilkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dilihat dari

EISSN: 2685-3086

pola makan, aktifitas fisik, mengkonsumsi lemak, dan mengkonsumsi natrium dengan kejadian hipertensi.

Di Indonesia. prevalensi penyakit hipertensi menempati urutan pertama untuk penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa, yaitu dengan prevalensi sebesar 26,5%. Seiring dengan bertambahnya usia prevalensi penyakit Indonesia hipertensi di cenderung mengalami peningkatan pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan untuk kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, mengemukakan hasil survey dari 33 provinsi di Indonesia terdapat 8 provinsi yang penderita kasus hipertensi melebihi angka rata-rata nasional, dalam kasus ini provinsi Jawa Barat menduduki posisi ke 4 dari 8 provinsi tersebut yaitu : Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), Gorontalo (29,6%), Sulawesi Tengah (28,7%), Kalimantan Barat (28,3%), dan Sulawesi Utara (27,1%) (Riskesdas, 2013).

Peran pemerintah dalam rangka kesehatan meningkatkan status masyarakat mensukseskan serta program jaminan sosial di bidang kesehatan, salah satunya adalah Program Pengendalian Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan yang langsung melibatkan peserta, dalam program prolanis penyakit yang termasuk ke dalam program prolanis salah satunya

Jurnal Keperawatan Dirgahayu

Volume 2, Nomor 1, Oktober 2020

adalah penyakit hipertensi (BPJS, 2014). Tujuan dalam prolanis adalah meningkatkan derajat kesehatan dan mencapai kualitas hidup yang lebih optimal, adapun kegiatan didalam prolanis yaitu, konsultasi medis, edukasi, reminder melalui **SMS** Gateway, home visit, aktivitas klub pemantauan status kesehatan peserta prolanis yang mudah terjangkau, bermutu dan berkelanjutan bagi peserta prolanis (BPJS Kesehatan, 2017).

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Yang Mengikuti Prolanis.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode telaah *literature* (*Literature review*). *Literature review* adalah uraian tentang teori, temuan dan artikel penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian dan bisa juga digunakan untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti (Nursalam, 2020).

Penelusuran didapat melalui media elektronik (internet). Penelusuran literature review menggunakan database Perpustakaan Nasional (eresources.perpusnas.go.id) dan Google (repository.unej.ac.id). Scholar Kata digunakan kunci vang penelusuran literature review adalah "gaya hidup, hipertensi dan prolanis", "lifestyle, hypertension dan prolanis". Untuk mendapatkan artikel yang sesuai dengan topik dan tujuan atau artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi untuk selanjutnya di analisis. *Literature* review ini mengguankan jurnal terbitan tahun 2010-2020 yang diakses full text dalam format pdf dan kriteria jurnal yang akan di review adalah artikel

penelitian berbahasa Indonesia. bahasa Inggris.

EISSN: 2685-3086

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurnal yang diperoleh 625 jurnal dari Database Google Scholar & Perpusnas. Dari jumlah tersebut hanya 3 artikel yang memenuhi Penelitian Bahrun (2016) menghasilkan bahwa ada perbedaan perilaku gaya hidup antara pasien hipertensi anggota prolanis dengan anggota non-prolanis. Perilaku pada anggota prolanis cenderung lebih baik daripada anggota non-prolanis. Hal ini sejalan dengan penelitain Setyono (2017)menghasilkan bahwa 80% gaya hidup kelompok prolanis mempunyai gaya hidup yang baik. Kemudian diperkuat dengan hasil penelitian Ratnawati (2017) menghasilkan bahwa sebagian besar responden hipertensi prolanis mempunyai gaya hidup yang baik. Dimana sebagian besar responden masuk kedalam kategori sehat sebanyak 178 orang (83,57%).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di atas mengenai pola makan, riset pertama dari Bahrun (2016) menghasilkan bahwa 80% responden prolanis sudah mengurangi konsumsi lemak dan mengurangi konsusmsi gorengan, 70% responden hipertensi prolanis masih sering mengkonsumsi Hal ini dikarekan instant. responden menyatakan bahwa kesulitan dalam mengatur pola makan terutama ketika berada di luar rumah. Fakor yang memicu terjadinya penyakit hipertensi salah satunya adalah konsumsi mie instan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Huh (2017) menghasilkan bahwa mengkonsumsi mie instan 2 kali perminggu beresiko terjadinya sindrom metabolik yang bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hasil riset kedua penelitian Ratnawati menghasilkan bahwa sebanyak 163 orang (76,53 %) dalam kategori sehat.

Jurnal Keperawatan Dirgahayu

Volume 2, Nomor 1, Oktober 2020

Pola makan yang sehat didukung oleh peran Puskesmas dalam memberikan pelayanan kesehatan pada pelayanan khusus yaitu dalam kegiatan diadakan di klub Prolanis. Berbeda hal nya dengan hasil riset yang ketiga hasil penelitian Setyono (2017) yang menghasilkan bahwa sebanyak 70% responden sering mengkonsumsi lemak. Hal ini sejalan dengan penelitian Zainuddin (2017) bahwa asupan tinggi lemak jenuh menyebabkan dyslipidemia yang salah satu dari faktor utama risiko yaitu aterosklerosis yang meningkatkan resistensi dinding pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung bisa meningkatkan volume aliran darah. Kemudian sebanyak 60% responden sering mengkonsumsi garam yang berlebih dan sebanyak 47% responden banyak mengkonsumsi kopi.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di atas mengenai aktivitas fisik. Hasil riset pertama penelitian Barun (2016) menghasilkan bahwa sebagian besar responden prolanis melakukan aktivitas fisik baik ringan, sedang, maupun berat. Anggota prolanis mengikuti kegiatan senam setiap bulannya yang diadakan diklub prolanis. Hal ini didukung oleh peran Puskesmas dalam memberikan pelavanan kesehatan pada pelayanan khusus yaitu dalam kegiatan prolanis hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil riset kedua penelitian Ratnawati (2017) menghasilkan bahwa sebanyak 193 orang (90,61%) masuk kedalam kategori sehat. Aktivitas fisik di sini dihubungan dengan pengobatan terhadap hipertensi. Olahraga yang dilakukan yaitu olahraga senam aerobik selama 30-45 menit perhari. Berbeda dengan hasil riset ketiga hasil penelitian Setyono (2017) menghasilkan bahwa 40% responden sebanyak mempunyai kebiasaan berolahraga yang jarang. menyebabkan Hal yang

kurangnya responden melakukan

EISSN: 2685-3086

aktivitas fisik karena kurangnya minat untuk berolahraga akibat kesibukan

dalam pekerjaan rumah.

Berdasarkan hasil dari beberapa hasil penelitian di atas mengenai kebiasaan merokok. Hasil penelitian Bahrun (2016) menghasilkan bahwa sebagian besar responden telah berhenti merokok. Hal ini didasari kesadaran responden bahwa perilaku merokok tidak baik untuk penyakit hipertensi yang dideritanya. Hal ini sejalan dengan hasil riset penelitian Setvono (2017) menghasilkan bahwa sebanyak 62% responden tidak memiliki kebiasaan merokok. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Setyandha (2015), menghasilkan bahwa setelah merokok 10 menit akan meningkatkan hipertensi. dengan hasil riset kedua hasil penelitian Ratnawati (2017) menghasilkan bahwa sebanyak 151 responden (70,89%) memiliki kebiasaan merokok yang tidak sehat. Sebagian besar responden sering terpapar asap rokok yang diakibatkan dari fakor lingkungan keluarga ataupun di tempat kerja. Responden yang mempunyai kebiasaan merokok mempunyai peluang resiko menderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Afrida (2014) mengatakan seseorang vang merokok mempunyai resiko 13 kali lebih besar menderita penyakit hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden prolanis sudah mempunyai gaya hidup yang baik. Gaya hidup yang baik ini meliputi sebagian besar responden sudah berhenti merokok, sudah mengurangi lemak (gorengan), sudah mengurangi konsumsi garam, memiliki kebiasaan berolahraga/beraktifitas baik di rumah

Jurnal Keperawatan Dirgahayu

Volume 2, Nomor 1, Oktober 2020

ataupun kegiatan yang diadakan di kegiatan klub prolanis. Tetapi masih ada sebagian kecil responden yang sulit mengatur pola makan ketika berada diluar rumah. Hal ini didukung oleh peran Puskesmas dalam kegiatan yang diadakan di dalam klub prolanis hipertensi.

Saran

Disarankan kepada responden prolanis yang mempunyai gaya hidup diharapkan baik mampu mempertahankan gaya hidup yang sudah baik dengan menghindari faktor resiko terjadinya komplikasi penyakit hipertensi. Selain itu, Puskesmas perlu terus meningkatkan pelayanan kepada peserta prolanis dalam segi kesadaran terkait gaya hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrun, M., Prabandari, Y. S., & Hendrartini, Y. (2016). *Gaya hidup terkait hipertensi dan partisipasi dalam program layanan penyakit kronis di kabupaten Batang*. Berita Kedokteran Masyarakat, 32(4), 125-132. [20/08/20] http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/93
- BPJS Kesehatan.(2014). *Panduan Praktis PROLANIS*. Melalui
 http://www.bkkbn.go.id/Document/JKN/06-PROLANIS.pdf
 [16/02/20]
- Dalimartha, S. 2015. *Hipertension*. Jakarta.
- Nita, Y. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2017. Jurnal Ilmu Kesehatan. Melalui https://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/103 [07/01/20].

- EISSN: 2685-3086
- Nursalam, M. (2020).Penulisan
 Literature Riview Dan
 Systematic Riview Pada
 Pendidikan Kesehatan (Contoh).
 Fakultas Keperawatan
 Universitas Airlangga.
- Ratnawati, A. (2017). Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kulon *Progo*. Jurnal Penelitian Kesehatan" **SUARA** FORIKES"(Journal of Health Research" **Forikes** Voice"), 8(2), 82-86.https://forikesejournal.com/index.php/SF/arti cle/view/93 [10/0720]
- Setyono, D. C., & Widodo, S. (2017). Pola Makan Dan Kebiasaan Berolahraga Penvebab Hipertensi Pada Peserta **Prolanis** DiPuskesmas Kecamatan Pulogadung Timur. JUKMAS: Jakarta Jurnal Untuk Masyarakat Sehat, 1(1), 49-57. [05/07/20]
- Saferi, Andra. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Susanto, A. S. (2013). *Membuat* segmentasi berdasarkan life style (gaya hidup). Jurnal Jibeka. Melalui https://lp2m.asia.ac.id/wp-content/uploads/2013/08/Angga-Sandy_Membuat-segementasi-berdasarkan-Gaya-Hidup-Life-Style.pdf> [23/02/20].
- Wijayanti, R. (2018). Faktor Risiko

 Hipertensi Pada Peserta

 Prolanis. Jurnal Placentum.

 Melalui

 http://jurnalplacentum.fk.uns.acid

 c.id> [09/02/20]