



MENGHADAPI HIPERTENSI DI USIA DEWASA AKHIR

DEALING WITH HYPERTENSION IN LATE ADULTHOOD

Wine Tiara Cipta¹, Anida Hanif Nurfitri^{2*}

^{1,2}Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

Email: tiarawine@gmail.com¹, anidahaniff15@gmail.com²

Article history :

Received : 18-12-2024

Revised : 19-12-2024

Accepted: 21-12-2024

Published: 23-12-2024

Abstract

Hypertension is one of the major health issues faced by individuals in late adulthood, particularly within the age range of 36 to 45 years. This condition not only has the potential to cause serious complications but also significantly impacts the quality of life of those affected. This study aims to identify the factors influencing the development of hypertension in this age group and evaluate its impact on quality of life. Utilizing the Systematic Literature Review (SLR) method, this research analyzed various studies published between 2019 and 2024. The analysis revealed several significant risk factors, including unhealthy dietary patterns, lack of physical activity, high levels of stress, and genetic predisposition. Furthermore, the study found that hypertension can reduce individuals' quality of life through both physical and psychological symptoms. Therefore, managing hypertension in late adulthood requires a holistic approach, encompassing lifestyle changes such as increased physical activity, improved dietary habits, and regular health check-ups. With appropriate prevention and management strategies, the quality of life of individuals with hypertension can be significantly improved.

Keywords : *late adult hypertension, risk factors, quality of life*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh individu pada usia dewasa akhir, terutama pada rentang usia 36 hingga 45 tahun. Kondisi ini tidak hanya berpotensi menimbulkan komplikasi serius, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan hipertensi pada kelompok usia tersebut, sekaligus mengevaluasi dampaknya terhadap kualitas hidup. Dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), studi ini menganalisis berbagai literatur yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. Hasil analisis menunjukkan adanya sejumlah faktor risiko signifikan, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, serta predisposisi genetik. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup individu melalui dampak fisik maupun psikologis yang dialami. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi pada usia dewasa akhir membutuhkan pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup, seperti peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan pendekatan pencegahan dan pengelolaan yang tepat, kualitas hidup individu dengan hipertensi dapat ditingkatkan secara signifikan.

Kata Kunci : *hipertensi dewasa akhir, faktor risiko, kualitas hidup*

PENDAHULUAN

Masa dewasa akhir adalah masa dimana fungsi diri seseorang mengalami berbagai kemunduran diantaranya pada aspek fisiologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Kondisi fisik cenderung menurun pada orang-orang yang memasuki masa dewasa akhir. Adapun kemunduran pada dewasa akhir ini biasanya ditandai dengan menurunnya ketahanan tubuh, kekuatan, dan



stamina. Adapula fungsi otak yang kian menurun, menyebabkan melemahnya daya ingat, elastisitas kulit yang mulai hilang kelenturannya, serta penyakit-penyakit yang mulai terkumpul dan terpusat menjadi kronis.

Departemen Kesehatan menyampaikan bahwa 36-45 tahun merupakan rentang usia dari dewasa akhir yang akan menjadi generasi yang penerus bangsa, jika di usia muda saja sudah terkena penyakit degeneratif maka selanjutnya akan mempengaruhi usia harapan hidup 20 tahun mendatang dan pastinya akan memberikan efek yang besar pada bonus demografi Indonesia (Ibnu, 2016).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang memiliki jumlah kasus penyakit dan kematian yang cukup tinggi. Terlebih, kemudahan yang memanjakan serta segala sesuatu yang selalu tersedia, membuat pola hidup berubah misalnya saat melakukan pemesanan secara online. Hal ini saja sudah menyebabkan sebagian besar kesadaran akan kesehatan diri pada masyarakat makin menurun, sama hal nya ketika masyarakat jarang melakukan aktifitas fisik seperti berjalan kaki. Kian berkurangnya aktifitas gerak pada tubuh walau melalui hal-hal kecil inilah yang akan memiliki resiko lebih tinggi untuk terkena penyakit.

Seiring dengan bertambahnya usia, tekanan darah juga akan mengalami kenaikan, dan hampir setiap orang mengalaminya. Secara alamiah, akan ada berbagai variasi dari tekanan darah pada tiap-tiap orang. Aktifitas fisik dan aktifitas lainnya juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Biasanya, pada saat melakukan aktivitas, tekanan darah akan menjadi lebih tinggi, sedangkan saat beristirahat, tekanan darah akan menjadi lebih rendah. Dalam satu hari yang sama, tekanan darah dapat menunjukkan perbedaan angka yang berubah-ubah, seperti akan menjadi tinggi pada pagi hari saat beraktivitas, dan menjadi rendah pada saat tubuh beristirahat di malam hari.

Berdasarkan rekomendasi Join National Committee In The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada pada rentang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg. Hipertensi akan menyebabkan efek seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Susilo dan Wulandari, 2011).

Dengan kita mengetahui lebih awal faktor apa saja yang mempengaruhi penyakit hipertensi, maka akan semakin mudah untuk mencegah faktor-faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi pada usia dewasa akhir. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi hipertensi pada usia dewasa akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode Systematic Literature Review (SLR), yang merupakan pendekatan untuk meninjau literatur berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya. Tujuan dari metode ini adalah untuk merangkum hasil-hasil penelitian yang ada, mengidentifikasi perbedaan antara studi-studi sebelumnya dan penelitian yang sedang dilakukan, menghasilkan laporan penelitian yang terstruktur dengan baik, serta membangun kerangka kerja untuk penelitian. Dalam konteks penelitian ini, fokus studi literatur adalah untuk memahami permasalahan kesehatan pada dewasa akhir, serta mengerucut pada penyakit hipertensi dengan menggunakan sumber-sumber dari jurnal yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Tabel 1.** Hasil Penelitian

No	Metode	Nama Jurnal Artikel	Penulis	Tahun	Isi
1.	Deskriptif Kuantitatif	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang - Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)	Mayasari Rahmadhani	2021	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah usia dewasa akhir (36-45 tahun) adalah faktor asupan garam ($p=0,000$), genetik ($p=0,000$), obesitas ($p=0,000$), stress ($p=0,000$), merokok ($p=0,000$) dan konsumsi alkohol ($p=0,000$). Variabel yang tidak berpengaruh adalah jenis kelamin ($p=0,251$) dan olahraga ($p=0,160$). Terdapat pengaruh signifikan antara faktor genetik, obesitas, stress, konsumsi alkohol, merokok dan asupan garam berlebih terhadap hipertensi.
2.	Deskriptif Analitik	Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa - JKEP. Vol.5 No. 1 Mei 2020, hlm 61-73	Ni Luh Putu Ekarini, Jathu Dwi Wahyuni, Dita Sulistyowati	2020	Faktor risiko hipertensi ada dua yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin dan genetik serta faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti kegemukan, merokok, kurang aktifitas fisik, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol serta psikososial dan stres.).



3.	Kuantitatif Deskriptif	Gaya Hidup (Life Style) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (26-45 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang - Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Volume 2 Nomor 1	Ayuro Cumayunaro, Yonaniko Dephinto	2019	Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti : kurang aktifitas fisik, pola makan yang salah, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran gaya hidup pasien hipertensi pada usia dewasa (26-45 tahun).
4.	Case Control Study	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Ambesia Wilayah Kerja Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong - Jurnal Ilmiah Kesmas IJ (Indonesia Jaya) Vol. 20 No. 1	Robert V. Pelima, Fitra	2020	Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Ambesia Wilayah Kerja Puskesmas Tomini, Kecamatan Tomini, Kabupaten Parigi Moutong.

1. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Pada Dewasa Akhir

Kesehatan orang dewasa akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks. Perubahan fisik yang tak terhindarkan, seperti penurunan fungsi organ dan melemahnya sistem kekebalan tubuh, menjadi tantangan utama. Faktor psikologis seperti stres, depresi, dan kesepian juga turut berperan. Selain itu, lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang kurang mendukung dapat memperburuk kondisi kesehatan.

Selain perubahan fisik, faktor gaya hidup juga sangat memengaruhi kesehatan orang dewasa akhir. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi tembakau serta alkohol dapat mempercepat proses penuaan dan meningkatkan risiko penyakit kronis. Kondisi sosial ekonomi yang kurang baik juga dapat membatasi akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas, sehingga memperparah masalah kesehatan yang ada.

Kesehatan orang dewasa akhir merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung merupakan masalah kesehatan utama yang sering dihadapi. Faktor genetik juga berperan dalam menentukan kerentanan seseorang terhadap penyakit tertentu. Selain itu, perubahan peran sosial yang terjadi di usia lanjut, seperti pensiun dan kehilangan orang yang dicintai, dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional.



2. Pengaruh Kesehatan Pada Dewasa Akhir

Kesehatan orang dewasa akhir memiliki dampak yang luas pada berbagai aspek kehidupan. Menurut beberapa artikel, kondisi kesehatan fisik dan mental yang baik pada dewasa akhir sangat berkaitan dengan kualitas hidup mereka. Kesehatan fisik yang prima memungkinkan untuk tetap aktif, mandiri, dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar. Sebaliknya, masalah kesehatan fisik seperti penyakit kronis dapat membatasi aktivitas dan menurunkan kualitas hidup.

Selain itu, kesehatan mental juga sangat penting bagi lansia. Kondisi mental yang sehat membantu lansia menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan kualitas tidur, dan memperkuat hubungan sosial. Depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif seperti demensia merupakan beberapa masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh orang dewasa akhir. Kondisi-kondisi ini dapat memperburuk kesehatan fisik dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesehatan orang dewasa akhir juga berdampak pada keluarga dan masyarakat. Jika mereka sehat dan mandiri, maka dapat memberikan kontribusi positif bagi keluarga dan komunitas. Mereka dapat berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan berperan aktif dalam kegiatan sosial. Sebaliknya, orang dewasa akhir yang sakit-sakitan seringkali membutuhkan perawatan intensif dari keluarga atau lembaga kesehatan, yang dapat menimbulkan beban finansial dan emosional.

Pada akhirnya, kesehatan orang dewasa akhir memiliki dampak yang sangat signifikan pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari individu, keluarga, hingga masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesehatan orang-orang yang berada dalam masa dewasa akhir dan memberikan dukungan yang mereka butuhkan agar mereka dapat menjalani hidup yang sehat dan bahagia.

3. Penyakit Hipertensi Pada Dewasa Akhir

Hipertensi pada usia dewasa akhir adalah suatu kondisi kesehatan yang ditandai dengan tekanan darah yang tinggi di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ tubuh, seperti jantung, ginjal, dan otak.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi pada usia dewasa akhir antara lain, pola makan yang tinggi lemak dan garam, konsumsi alkohol, pola hidup yang tidak sehat, dan faktor genetik, yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Pola Makan

Pola makan tidak sehat seperti mengonsumsi alkohol dan kopi secara berlebihan, mengonsumsi garam terlalu banyak, mengonsumsi makanan tinggi lemak, kurang mengonsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat dan vitamin. Pola makan yang tidak baik akan menimbulkan masalah pada organ-organ yang berhubungan dengan peredaran aliran darah. Alkohol, merokok, dan minum kopi dapat mempengaruhi konstiksi pembuluh darah sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat (James, 2018).



b. Pola Hidup

Pola hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok, stress, obesitas, diet berlebihan, dan kurang beraktivitas juga dapat menimbulkan hipertensi. Kerja jantung dalam memompa darah dapat terganggu karena hal-hal diatas. Seseorang yang senang melakukan hal-hal diatas dapat menyebabkan jantung bekerja secara cepat dalam memompa darah sehingga akan timbul tekanan yang menyebabkan darah tinggi. Apabila tekanan darah tinggi ini terus berlanjut, hal ini akan mengarah pada komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, atau gagal ginjal.

c. Faktor Genetik

Penelitian yang dilakukan oleh Riska Agustina dan Bambang Budi Raharji (2015) mengungkapkan hasil bahwa terdapat hubungan antara faktor genetik dengan kejadian hipertensi akibat genetik atau riwayat keluarga dekat hipertensi (keturunan) juga meningkatkan faktor risiko hipertensi, terutama hipertensi esensial, faktor genetik.

Selain itu, faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, serta stress yang berkepanjangan juga dapat mempengaruhi risiko seseorang terkena hipertensi. Ada pula dampak dari hipertensi pada usia dewasa akhir dapat sangat beragam, mulai dari yang ringan seperti sakit kepala dan kelelahan, hingga yang berat seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengadopsi gaya hidup yang seimbang untuk mengurangi risiko terkena hipertensi.

Menurut studi yang diterbitkan dalam Journal of the American Heart Association, hipertensi pada usia dewasa akhir dapat meningkatkan risiko penyakit jantung hingga 2 kali lipat. Studi ini juga menemukan bahwa individu yang mengalami hipertensi pada usia dewasa akhir memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit lain seperti diabetes dan penyakit ginjal.

Sebuah studi lain yang diterbitkan dalam Journal of Hypertension, menemukan bahwa hipertensi pada usia dewasa akhir dapat menyebabkan perubahan pada struktur dan fungsi otak, yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan memori individu.

Usia dewasa akhir adalah bahwa kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam dampak pada kesehatan, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Oleh karena itu, dalam menghadapi hipertensi pada usia dewasa akhir, penting bagi individu untuk melakukan perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak, serta mengelola stres dengan baik. Dengan demikian, individu dapat mengurangi risiko terkena hipertensi dan menjaga kesehatan mereka secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh individu pada usia dewasa akhir (36-45 tahun). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia dewasa akhir meliputi pola makan tidak sehat, gaya



hidup tidak sehat, faktor genetik, usia, jenis kelamin, dan stres berkepanjangan. Yang dengan demikian akan berdampak, bervariasi dari ringan hingga berat, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penurunan fungsi kognitif. Kesehatan pada usia dewasa akhir memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karenanya, pengelolaan hipertensi pada usia dewasa akhir memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan perubahan gaya hidup dan pemeriksaan kesehatan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Yuniar Tri Gesela (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). HIGEIA 3 (3)
- Cumayunaro, Ayuro dan Dephinto, Yonaniko. Gaya Hidup (*Lifestyle*) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (26-45 tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. Jurnal Kesehatan Santika Meditory. 2(1)
- Ekarini, Ni Luh Putu dkk (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. JKEP. 5(1) 61-73
- Lukitaningtyas, Dika dan Cahyono, Eko Agus (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN Volume 2, Nomor 2
- Marlena, Evi Hasnita dan Bili Harnaldo Putra (2020). Analisis Faktor-Faktor Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam. RNJ. 3(3) 148-154
- Pelima, Robert V dan Fitra (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA AMBESIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS TOMINI KECAMATAN TOMINI KABUPATEN PARIGI MOUTONG. Jurnal Ilmiah Kesmas IJ (Indonesia Jaya) Vol. 20 No. 1, Februari 2020 (47-56)
- Santoso, Puguh dkk (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi. Jurnal Kebidanan. 12(1) 74-81
- Sartik dkk (2017). FAKTOR – FAKTOR RISIKO DAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDUDUK PALEMBANG. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, November 2017, 8(3):180-191
- Shabrina, Syifa Qisthi dan Koesyanto, Herry (2023). Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Machining. HIGEIA 7 (1)