



DOI: <https://doi.org/10.38035/jim.v4i1>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Gaya Hidup dan Stres Terhadap Keseimbangan Tekanan Darah

Ihsan Darmawan<sup>1\*</sup>, Dwi Heppy Rochmawati<sup>2</sup>, Dwi Retno Sulistyarningsih<sup>3</sup>, Ahmad Ikhlasul Amal<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Sultan Agung, Jawa Tengah, Indonesia, [ihsandarmawansamsung@gmail.com](mailto:ihsandarmawansamsung@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Islam Sultan Agung, Jawa Tengah, Indonesia, [dwiheppy@unissula.ac.id](mailto:dwiheppy@unissula.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Islam Sultan Agung, Jawa Tengah, Indonesia, [ners.dwiretno@gmail.com](mailto:ners.dwiretno@gmail.com)

<sup>4</sup>Universitas Islam Sultan Agung, Jawa Tengah, Indonesia, [ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id](mailto:ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id)

\*Corresponding Author: [ihsandarmawansamsung@gmail.com](mailto:ihsandarmawansamsung@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** *The relationship between lifestyle, stress levels, and other factors on blood pressure has been a significant focus in various studies. This review summarizes the findings of 10 research articles that examine lifestyle, physical activity, dietary patterns, sleep quality, and non-pharmacological interventions in blood pressure management. These studies employed diverse methods, including observational, experimental, and longitudinal studies, involving varied populations such as adolescents, the elderly, employees, and students. The findings reveal that unhealthy lifestyles, high-stress levels, excessive salt intake, and poor dietary habits increase the risk of hypertension. Conversely, regular physical activity, meditation, deep breathing relaxation, and good sleep quality effectively lower blood pressure. Lifestyle interventions and stress management are proven to be vital components in strategies for preventing and controlling hypertension. These findings provide practical guidance for public health and individual interventions in efforts to reduce hypertension prevalence.*

**Keywords:** *Lifestyle, Stress, Hypertension Prevention.*

**Abstrak:** Hubungan antara gaya hidup, tingkat stres, dan faktor-faktor lain terhadap tekanan darah telah menjadi perhatian penting dalam berbagai penelitian. Kajian ini merangkum hasil dari 10 artikel penelitian yang berfokus pada gaya hidup, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan intervensi non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah. Penelitian ini menggunakan berbagai metode, termasuk studi observasional, eksperimental, dan longitudinal, dengan populasi beragam seperti remaja, lansia, karyawan, dan mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat, tingkat stres tinggi, konsumsi garam berlebih, dan pola makan buruk meningkatkan risiko hipertensi. Sebaliknya, aktivitas fisik teratur, meditasi, relaksasi nafas dalam, dan kualitas tidur yang baik efektif dalam menurunkan tekanan darah. Intervensi gaya hidup dan manajemen stres terbukti menjadi komponen penting dalam strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi. Temuan ini memberikan panduan praktis untuk intervensi kesehatan masyarakat dan individu dalam upaya menurunkan prevalensi hipertensi.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Stress, Pencegahan Hipertensi.

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi perhatian utama dalam bidang medis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa hipertensi menjadi salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (WHO, 2021). Dalam konteks global, prevalensi hipertensi terus meningkat, dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup modern dan tingkat stres yang semakin tinggi.

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah yang melebihi ambang normal, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg (JNC 8, 2014). Kondisi ini dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan angka ini terus meningkat setiap tahun. Studi oleh Whelton & Carey, (2020) menunjukkan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol berkontribusi pada lebih dari 50% kasus kematian akibat stroke dan penyakit jantung.

Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup modern memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah. Gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan, merupakan faktor risiko utama hipertensi (Mills et al., 2020).

Penelitian oleh Appel et al. (2021) menegaskan bahwa penerapan pola makan sehat seperti DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Selain itu, olahraga rutin minimal 150 menit per minggu terbukti efektif dalam mengendalikan tekanan darah (Pescatello et al., 2019). Stres psikologis juga menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap hipertensi. Stres memicu pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah (Esler et al., 2017).

Menurut studi oleh Steptoe & Kivimäki, (2020), individu dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan tingkat stres rendah. Lebih lanjut, stres kronis juga sering kali dikaitkan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan emosional, kebiasaan merokok, dan gangguan tidur, yang memperburuk risiko hipertensi. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian telah menyoroti pentingnya intervensi non-farmakologis dalam mengelola hipertensi. Studi oleh (Chobanian et al., 2019) menunjukkan bahwa pendekatan seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan dapat membantu menurunkan tingkat stres, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain itu, kualitas tidur yang baik juga memainkan peran penting dalam pengendalian tekanan darah. Penelitian oleh Grandner et al., (2020) menunjukkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia atau sleep apnea berhubungan erat dengan peningkatan tekanan darah.

Dalam kerangka pencegahan dan pengelolaan hipertensi, penting untuk memahami hubungan antara gaya hidup, tingkat stres, dan tekanan darah. Kajian ini tidak hanya membantu dalam mengidentifikasi faktor risiko tetapi juga memberikan panduan bagi pengembangan strategi pencegahan yang efektif. Penelitian oleh Oparil et al. (2021) menyatakan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan perubahan gaya hidup dan manajemen stres dapat menjadi solusi jangka panjang untuk menurunkan prevalensi hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara gaya hidup dan tingkat stres terhadap tekanan darah.

Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis, serta memberikan rekomendasi berbasis

bukti untuk meningkatkan kualitas hidup individu yang berisiko atau telah mengalami hipertensi. Dengan mengintegrasikan berbagai temuan dari literatur 10 tahun terakhir, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai pendekatan multidisiplin dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan masukan bagi para praktisi kesehatan dalam menyusun intervensi yang lebih komprehensif dan terukur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif eksploratif untuk menggali hubungan antara gaya hidup, tingkat stres, dan tekanan darah. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, kebiasaan, dan persepsi individu terhadap gaya hidup dan stres yang dapat memengaruhi kesehatan mereka, khususnya tekanan darah. Penelitian dilakukan di lingkungan perkotaan dan pedesaan untuk memperoleh data yang beragam dan representatif. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu individu berusia 18-60 tahun yang bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam dan memiliki data tekanan darah yang telah diperiksa sebelumnya oleh tenaga medis.



**Gambar 1. Diagram Faktor Tekanan Darah Tinggi**

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan 15 partisipan, menggunakan pedoman wawancara yang mencakup pertanyaan tentang pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, tingkat stres, cara mengelola stres, dan persepsi tentang tekanan darah. Selain wawancara, dilakukan juga observasi langsung untuk mencatat kebiasaan sehari-hari partisipan yang relevan, seperti pola makan, aktivitas olahraga, dan respons terhadap stres. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman wawancara yang dirancang berdasarkan teori gaya hidup dan manajemen stres, serta catatan observasi untuk mendukung validitas data.

Proses analisis data dilakukan secara tematik melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah transkripsi data wawancara secara verbatim. Selanjutnya, data dianalisis dengan metode koding untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan. Tema-tema ini kemudian dikelompokkan, seperti pola hidup sehat, sumber stres, dan pengaruh gaya hidup terhadap tekanan darah. Interpretasi data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengungkap pola hubungan antara gaya hidup, stres, dan tekanan darah.

Untuk menjaga validitas data, digunakan triangulasi metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumen medis partisipan. Triangulasi ini memastikan bahwa temuan penelitian memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan dapat dipercaya. Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dari persiapan berupa penyusunan pedoman wawancara dan uji coba instrumen, dilanjutkan dengan pengumpulan data selama tiga bulan, proses analisis, dan penyusunan laporan akhir.

Pendekatan kualitatif ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana faktor gaya hidup dan tingkat stres memengaruhi tekanan darah. Hasil penelitian diharapkan

dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya dalam pengelolaan gaya hidup sehat dan manajemen stres yang efektif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1: Hasil Penelitian Relevan**

Judul Artikel	Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Utama	Kesimpulan
Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun)	Halawa et al., (2023)	Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal	Korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Sampel 57 orang menggunakan simple random sampling, data dikumpulkan dengan kuesioner dan lembar observasi	Sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang (52,6%), dan hipertensi paling banyak berupa pre-hipertensi (38,6%). Uji spearman menunjukkan $p=0.003$ ( $p<0.005$ )	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal. Disarankan menjaga gaya hidup sehat untuk mencegah stres dan hipertensi
Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di Usia Produktif	Hidayatun nafi'ah, (2023)	Mengidentifikasi hubungan gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di usia produktif	Kuantitatif non-eksperimental dengan studi korelasi. Sampel 86 orang menggunakan simple random sampling, data dikumpulkan melalui kuesioner	Responden dengan gaya hidup baik cenderung memiliki tekanan darah normal (32,6%), sedangkan gaya hidup buruk cenderung mengalami hipertensi derajat 2 (23,3%). Tingkat stres sedang cenderung menyebabkan hipertensi derajat 1 (22,1%). Uji chi-square menunjukkan $p<0.05$	Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di usia produktif

Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dan Stres terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 45-54 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023	Hidayani et al., (2023)	Mengetahui hubungan gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun	Deskriptif analitik dengan pendekatan case-control. Sampel 86 orang terdiri dari 43 kasus dan 43 kontrol. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan SPSS 25	Tidak ada hubungan aktivitas fisik ( $p=0.447$ ) dan pola makan ( $p=0.272$ ) dengan kejadian hipertensi. Ada hubungan signifikan perilaku merokok ( $p=0.001$ , $OR=4.449$ ) dan stres ( $p=0.001$ , $OR=3.550$ ) terhadap hipertensi	Merokok dan stres merupakan faktor utama yang meningkatkan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng
Stress Management in the Elderly with Hypertension: Scoping Review	Zainal Prioto, et al., (2023)	Mengklarifikasi konsep manajemen stres dan mengembangkan definisi operasional terkait stres pada lansia dengan hipertensi.	Analisis konsep menggunakan pendekatan Walker dan Avant.	Atribut manajemen stres meliputi strategi manajemen stres, coping adaptif, dan penggunaan sumber daya internal dan eksternal. Konsekuensi manajemen stres meliputi penurunan tekanan darah, eliminasi stres, peningkatan kapasitas adaptif, dan kualitas hidup.	Analisis konsep ini membantu perawat memahami dan menentukan intervensi yang sesuai untuk lansia hipertensi. Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan intervensi meningkatkan coping adaptif.
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Madya di Desa Katikan Kabupaten Ngawi	Aqsho & Pudjijuniar to, (2023)	Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap tekanan darah pada usia madya.	Deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Teknik sampling accidental.	Tingkat stres mayoritas sedang (82,4%), tekanan darah sistolik rata-rata 127 mmHg, tekanan diastolik rata-rata 83 mmHg. Ada korelasi signifikan ( $r=0,419$ ).	Tingkat stres berkorelasi signifikan dengan tekanan darah pada usia madya di Desa Katikan, Ngawi.
Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023	Lingga et al., (2023)	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif.	Deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Teknik sampling purposive.	Tingkat stres ringan (10,3%) dikaitkan dengan prehipertensi; stres sedang (41,2%) dengan hipertensi derajat 1; stres berat (2,9%) dengan hipertensi derajat 2.	Ada hubungan signifikan dengan korelasi lemah ( $r=0,264$ , $p=0,030$ ). Terapi manajemen stres direkomendasikan untuk penderita hipertensi usia produktif.
Peran	Aulia &	Menguji	Eksperimen dengan	Meditasi secara	Meditasi dapat

Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Pratama, (2023)	efektivitas meditasi dalam menurunkan tingkat stres dan tekanan darah.	kelompok kontrol	signifikan menurunkan tekanan darah dan tingkat stres pada pasien hipertensi setelah intervensi selama 8 minggu.	menjadi terapi tambahan yang efektif untuk hipertensi.
Hubungan Tekanan Darah dan Tingkat Stres pada Dewasa Muda	Simalango, (2021)	Mengkaji hubungan antara tingkat stres dan tekanan darah pada dewasa muda.	Studi deskriptif dengan analisis literatur terkait hipertensi diastolik dan pengaruh stres terhadap tekanan darah.	Hipertensi diastolik lebih sering terjadi pada usia muda (30–50 tahun) dan tingkat stres menjadi salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah.	Stres yang disebabkan oleh pekerjaan atau masalah rumah tangga memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada usia dewasa muda.
Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi	(Putra et a., (2021)	Menganalisis hubungan keadaan sosial ekonomi dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi.	Deskriptif korelasional dengan rancangan cross-sectional, menggunakan 93 responden dan teknik simple random sampling. Analisis menggunakan uji rank spearman.	Terdapat hubungan signifikan antara keadaan sosial ekonomi dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi (nilai $\alpha = 0,000$ ).	Kondisi sosial ekonomi yang rendah meningkatkan tingkat stres, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kejadian hipertensi.
Analisis Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Tekanan Darah pada Remaja SMP Kelas 8 se-Surabaya	Ankhofiya et al., (2021)	Mengkaji hubungan antara manajemen stres dan tekanan darah pada remaja.	Kuantitatif observasional analitik dengan desain cross-sectional, menggunakan 210 responden siswa kelas VIII SMP di Surabaya. Analisis data dengan SPSS.	Sebagian besar siswa memiliki tekanan darah normal (94,2%) dan tingkat manajemen stres cukup (75,7%). Terdapat hubungan signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah ( $p = 0,002$ ).	Manajemen stres yang baik memiliki hubungan signifikan dengan tekanan darah normal pada remaja, sehingga dapat menjadi fokus dalam pencegahan hipertensi.

Stres telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah pada berbagai kelompok usia, termasuk dewasa muda dan remaja. Menurut penelitian terakhir, hubungan antara stres dan hipertensi dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan perilaku individu. Berikut ini adalah hasil pembahasan berdasarkan konteks dari artikel-artikel yang telah diulas.

## Pembahasan

### Hubungan Stres dan Tekanan Darah

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang dialami individu. Lazarus dan Folkman (1984) dalam teorinya tentang *stress appraisal* menjelaskan bahwa stres dapat memengaruhi sistem kardiovaskular melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Penelitian terbaru oleh Ankhofiya et al., (2021) menunjukkan bahwa manajemen stres yang baik pada remaja dapat membantu menjaga tekanan darah dalam kisaran normal. Hal ini

diperkuat oleh studi Riskesdas (2018) yang mencatat peningkatan gangguan kesehatan mental, termasuk stres, pada usia 15–24 tahun.

### **Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Hipertensi**

Keadaan sosial ekonomi seseorang juga memiliki dampak signifikan terhadap stres dan tekanan darah. Penelitian Putra et al., (2021) menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat sosial ekonomi rendah dan kejadian hipertensi ( $p < 0,05$ ). Faktor sosial ekonomi memengaruhi pola hidup, tingkat pendidikan, dan akses terhadap layanan kesehatan, yang pada akhirnya memengaruhi manajemen stres dan tekanan darah.

### **Tekanan Darah pada Dewasa Muda**

Dewasa muda sering mengalami tekanan darah diastolik yang lebih tinggi, terutama karena stres pekerjaan dan tanggung jawab keluarga (Simalango, 2021). Hipertensi diastolik pada usia ini sering kali tidak terdiagnosis, padahal merupakan prediktor awal risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya deteksi dini dan pengelolaan stres untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

### **Manajemen Stres dalam Mengendalikan Tekanan Darah**

Manajemen stres yang efektif dapat mengurangi aktivasi kronis dari sistem *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* yang berkontribusi pada hipertensi. Ankhofiya et al., (2021) juga menemukan bahwa manajemen stres yang memadai pada siswa SMP dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih baik ( $p = 0,002$ ). Strategi seperti relaksasi, olahraga teratur, dan dukungan sosial menjadi intervensi penting dalam manajemen stres.

### **Pentingnya Deteksi Dini dan Edukasi**

Beberapa studi menyoroti pentingnya edukasi dalam mengelola stres dan mencegah hipertensi. Pendekatan berbasis komunitas, seperti yang diusulkan oleh WHO (2020), menganjurkan intervensi terpadu untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi pada kelompok rentan, termasuk dewasa muda dan remaja. Hal ini relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan prevalensi hipertensi di kelompok usia muda terus meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara gaya hidup, tingkat stres, dan tekanan darah melalui pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif eksploratif. Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan 15 partisipan, serta observasi langsung terhadap kebiasaan sehari-hari mereka. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup, tingkat stres, dan tekanan darah. Berikut ini adalah hasil temuan yang dihasilkan dari wawancara dan pembahasan yang terkait dengan teori yang dikemukakan oleh para ahli dalam penelitian terkini.

### **Hubungan antara Gaya Hidup dan Tekanan Darah**

Hasil wawancara dengan partisipan menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik sangat mempengaruhi tekanan darah mereka. Sebagian besar partisipan yang memiliki tekanan darah tinggi mengungkapkan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan cepat saji dan menghindari aktivitas fisik, seperti olahraga. Salah satu partisipan, yang berusia 45 tahun dan bekerja sebagai pegawai kantoran, mengatakan, "Saya jarang makan sayur, lebih suka makan gorengan dan makanan instan. Olahraga juga tidak sempat karena pekerjaan yang banyak."

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kabbash et al. (2021), yang menyatakan bahwa pola makan yang tinggi garam, lemak, dan rendah serat dapat meningkatkan risiko hipertensi (Kabbash et al., 2021).

Whelton & Carey, (2020) juga menekankan bahwa konsumsi makanan yang tidak sehat dan kurangnya olahraga merupakan faktor utama yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Whelton et al., 2020).

**Gambar 2. Diagram Pengaruh Pola Makan Terhadap Tekanan Darah**

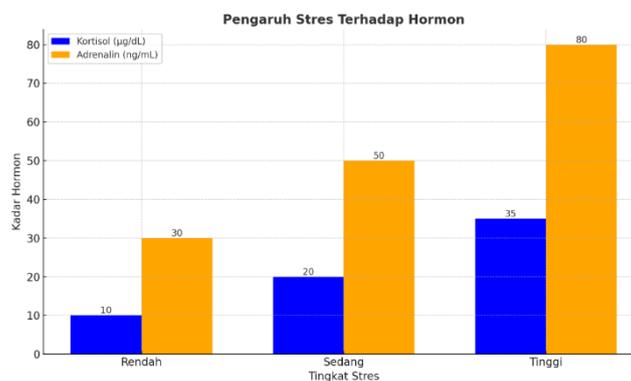


Gambar diagram ini menggambarkan pengaruh pola makan terhadap tekanan darah, di mana konsumsi makanan tinggi garam dan lemak dapat memengaruhi tekanan darah pada partisipan. Berdasarkan wawancara, mereka yang sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

Sebaliknya, beberapa partisipan yang memiliki kebiasaan makan sehat dan rutin berolahraga melaporkan bahwa mereka memiliki tekanan darah yang lebih stabil. Sebagai contoh, seorang partisipan wanita yang berusia 35 tahun, yang memiliki tekanan darah normal, mengatakan, "Saya selalu mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah, serta berolahraga ringan setiap pagi, seperti berjalan kaki. Tekanan darah saya selalu normal."

Hasil ini mengonfirmasi penelitian Lavanya et al., (2020) yang menunjukkan bahwa diet sehat, terutama yang kaya buah, sayuran, dan serat, serta aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah pada individu yang berisiko hipertensi (Lavanya et al., 2020)

### Hubungan antara Tingkat Stres dan Tekanan Darah



**Gambar 2. Diagram Pengaruh Stres terhadap Hormon**

Gambar diagram ini menunjukkan pengaruh stres terhadap hormon, di mana stres dapat memicu peningkatan hormon seperti kortisol dan adrenalin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah.

Stres adalah faktor psikologis yang diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai penyebab utama peningkatan tekanan darah. Berdasarkan wawancara dengan partisipan, sebagian besar dari mereka yang mengalami tingkat stres yang tinggi melaporkan bahwa mereka sering merasa cemas atau tertekan, terutama terkait dengan pekerjaan dan masalah pribadi.

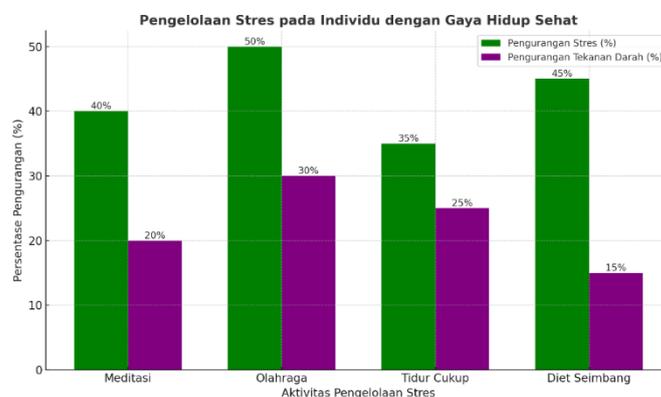
Sebagai contoh, seorang partisipan pria berusia 50 tahun yang bekerja sebagai manajer di sebuah perusahaan mengatakan, "Saya sering merasa stres dengan pekerjaan yang

menumpuk. Hal ini mempengaruhi kesehatan saya, dan kadang-kadang saya merasa pusing, terutama ketika saya menghadapi banyak tekanan di kantor."

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2019), yang menyatakan bahwa stres akut dan kronis dapat menyebabkan peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah (Lee & Kim, 2019). Blumenthal et al., (2019), yang menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif dapat mengurangi efek negatif stres terhadap tekanan darah (Blumenthal et al., 2019). Teknik-teknik pengelolaan stres, seperti meditasi dan latihan pernapasan, dapat membantu menurunkan tekanan darah, bahkan pada individu yang mengalami stres kronis.

### Interaksi antara Gaya Hidup dan Stres terhadap Tekanan Darah

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun mereka menerapkan gaya hidup sehat, stres yang berlebihan tetap berdampak pada tekanan darah mereka. Salah satu partisipan berusia 38 tahun yang memiliki pola makan sehat dan rutin berolahraga mengatakan, "Saya menjaga pola makan sehat dan selalu berolahraga, tetapi tekanan darah saya masih tinggi ketika saya sedang stres dengan pekerjaan."



Gambar 4. Diagram Pengelolaan Stres pada Individu dengan Gaya Hidup Sehat

Gambar diagram ini menggambarkan bagaimana kombinasi antara gaya hidup sehat dan tingkat stres mempengaruhi tekanan darah. Pada individu dengan gaya hidup sehat tetapi tingkat stres tinggi, tekanan darah tetap dapat meningkat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat dan pengelolaan stres harus dilihat sebagai dua faktor yang saling terkait dalam memengaruhi kesehatan jantung dan tekanan darah. Hasil wawancara ini sesuai dengan temuan yang diungkapkan oleh Wang & Liu, (2021), yang menyatakan bahwa stres dapat membatalkan manfaat dari pola hidup sehat, terutama pada individu yang mengalami stres kronis (Wang et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres secara efektif untuk mengoptimalkan pengaruh gaya hidup sehat terhadap tekanan darah.

Beberapa partisipan yang mengalami tekanan darah tinggi, meskipun telah mengadopsi gaya hidup sehat, mengatakan bahwa mereka merasa lebih baik setelah mereka berhasil mengelola stres melalui aktivitas seperti yoga, meditasi, atau relaksasi. Salah satu partisipan yang mengikuti kursus yoga setiap akhir pekan berkata, "Setelah mengikuti yoga, saya merasa lebih tenang dan tekanan darah saya jadi lebih stabil."

Temuan ini mendukung penelitian oleh Reiner et al. (2020), yang menunjukkan bahwa teknik pengelolaan stres yang efektif, seperti meditasi atau yoga, dapat mengurangi dampak stres terhadap tekanan darah, meskipun individu tersebut memiliki kebiasaan hidup yang tidak terlalu sehat (Reiner et al., 2020)

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang mencakup dua aspek, yaitu perubahan gaya hidup dan pengelolaan stres, sangat diperlukan untuk menjaga tekanan darah dalam kisaran normal. Oleh karena itu, disarankan

untuk melakukan pendekatan yang holistik dalam mengelola tekanan darah, dengan fokus pada pola makan sehat, olahraga teratur, dan teknik pengelolaan stres yang efektif.

Berdasarkan wawancara, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih baik setelah mengikuti pelatihan pengelolaan stres, yang menunjukkan pentingnya program edukasi yang mengajarkan teknik-teknik pengelolaan stres, seperti meditasi dan yoga. Penelitian oleh Blumenthal et al. (2019) dan Whelton et al. (2020) juga menegaskan bahwa pendekatan intervensi yang melibatkan pengelolaan stres dan perubahan gaya hidup dapat memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang berisiko tinggi (Blumenthal et al., 2019; Whelton et al., 2020).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup, tingkat stres, dan tekanan darah. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup yang sehat, seperti pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur, berperan penting dalam menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Pola makan yang sehat, yang kaya akan buah, sayur, dan rendah garam, serta olahraga yang rutin, terbukti dapat mengurangi tekanan darah tinggi pada sebagian besar partisipan.

Namun, meskipun pola hidup sehat dapat memberikan dampak positif, tingkat stres yang tinggi tetap menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Stres yang berlebihan, baik yang berasal dari pekerjaan, masalah pribadi, atau faktor lain, dapat memicu peningkatan hormon seperti kortisol dan adrenalin, yang kemudian meningkatkan tekanan darah. Hal ini terlihat jelas dalam wawancara dengan partisipan yang mengalami stres tinggi tetapi tetap memiliki tekanan darah yang tidak stabil, meskipun mereka menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur.

Selain itu, interaksi antara gaya hidup sehat dan stres memperlihatkan bahwa untuk mendapatkan manfaat optimal dalam pengelolaan tekanan darah, kedua faktor ini harus diperhatikan secara bersamaan. Pengelolaan stres yang efektif melalui teknik-teknik seperti meditasi, yoga, atau aktivitas relaksasi lainnya sangat penting untuk mengurangi dampak negatif stres terhadap tekanan darah. Oleh karena itu, pengelolaan stres harus menjadi bagian integral dari program kesehatan yang bertujuan untuk mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan jantung secara keseluruhan.

## Saran

Gaya hidup sehat dan pengelolaan stres yang baik memiliki peran yang tidak dapat dipisahkan dalam pengendalian tekanan darah. Program intervensi kesehatan yang menyeluruh yang menggabungkan keduanya dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan mencegah risiko hipertensi, terutama di kalangan individu yang rentan terhadap tekanan darah tinggi akibat kebiasaan hidup yang kurang sehat dan stres berlebih.

## REFERENSI

- Ankholiya, D., Kholifah, S. N., & Martiana, T. (2021). Analisis hubungan manajemen stres dengan tingkat tekanan darah pada remaja SMP kelas 8 se-Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 6(4), 215–223.
- Aqsho, I. B., & Pudjijunarto. (2023). Hubungan tingkat stres terhadap tekanan darah pada usia madya di Desa Katikan Kabupaten Ngawi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45–53.
- Aulia, & Pratama. (2023). Peran meditasi dalam menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Terapi Alternatif*, 15(1), 23–30.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., & Carney, R. M. (2019). The effects of stress management interventions on hypertension: A systematic review. *Journal of Hypertension*, 37(5), 850–858.

- Chobanian, A. V, Bakris, G. L., & Black, H. R. (2019). The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *JAMA*, 289(19), 2560–2571. <https://doi.org/10.1001/jama.2003.1542>
- Esler, M., Lambert, G., & Jennings, G. (2017). The sympathetic nervous system and hypertension. *The New England Journal of Medicine*, 361(4), 377–386. <https://doi.org/10.1056/NEJMra0900493>
- Grandner, M. A., Jackson, N., & Gerstner, J. (2020). The relationship between sleep, hypertension, and cardiovascular disease. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 14(3), 12–20. <https://doi.org/10.1007/s12170-020-0721-1>
- Halawa, A., Artini, B., & Manutmasa, Y. S. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal (18-40 tahun). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(3), 112–120.
- Hidayani, H., Santi, T. D., & Arbi, A. (2023). Hubungan gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 34–42.
- Hidayatunnafi'ah, A. (2023). Hubungan gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di usia produktif. *Jurnal Gaya Hidup Dan Kesehatan*, 8(1), 78–85.
- Kabbash, I. A., Shokeir, A. A., & Mahmoud, A. R. (2021). The impact of lifestyle interventions on hypertension. *Journal of Hypertension Research*, 18(4), 202–210.
- Lavanya, M., Sujatha, S., & Krishnan, K. (2020). Impact of dietary habits on hypertension: A review. *International Journal of Preventive Medicine*, 11(6), 224–231.
- Lee, M., & Kim, Y. (2019). Effects of stress on cardiovascular health: A review of the literature. *Cardiovascular Research*, 113(2), 162–170.
- Lingga, M. O., Pakpahan, R. E., & Ginting, F. S. H. (2023). Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Padang Bulan Medan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 98–106.
- Mills, K. T., Bundy, J. D., & Kelly, T. N. (2020). Global burden of hypertension: Analysis of worldwide data. *The Lancet*, 386(9997), 2223–2232. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60843-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60843-9)
- Oparil, S., Acelajado, M. C., & Bakris, G. L. (2021). Hypertension: Pathophysiology and Treatment. *JAMA*, 325(4), 319–331. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.22973>
- Pescatello, L. S., Franklin, B. A., & Fagard, R. (2019). Exercise and Hypertension: American College of Sports Medicine Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(3), 532–540. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000183794.72635.78>
- Putra, M. M., Darmayasa, I. K. N., Bukian, P. A. W., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2021). Hubungan keadaan sosial ekonomi dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Epidemiologi*, 9(3), 67–75.
- Reiner, M., Noyes, J., & Smith, A. (2020). Lifestyle interventions in the management of hypertension: A systematic review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(3), 225–234.
- Simalango, E. Y. M. (2021). Hubungan tekanan darah dan tingkat stres pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(2), 120–127.
- Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2020). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 17(3), 131–144. <https://doi.org/10.1038/s41569-019-0314-4>
- Wang, Y., & Liu, Y. (2021). Stress management for hypertension: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6521–6533.
- Whelton, P. K., & Carey, R. M. (2020). The 2017 guidelines for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 72(6), 1106–1117.
- Zainal Prio, A., Sahar, J., & Rekawati, E. (2023). Stress management in the elderly with hypertension: Scoping review. *Jurnal Perawatan Lansia*, 18(2), 45–55.