



## Peran Gaya Hidup Sehat dalam Mengendalikan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

### *The Role of a Healthy Lifestyle in Controlling Blood Pressure in Hypertension Patients*

Ines da Luz Correia Barreto<sup>1\*</sup>, Abdul Wahid<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Magister Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email: [barrosines471@gmail.com](mailto:barrosines471@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [abdul.wahid2010@gmail.com](mailto:abdul.wahid2010@gmail.com)<sup>2</sup>

Penulis Korespondensi: [barrosines471@gmail.com](mailto:barrosines471@gmail.com)\*

---

#### **Riwayat Artikel:**

Naskah Masuk: 14 Februari 2026;

Revisi: 28 Februari 2026;

Diterima: 17 Maret 2026;

Terbit: 31 Maret 2026 ;

**Keywords:** *Balanced diet; Blood pressure; Healthy lifestyle; Hypertension; Physical activity*

**Abstract:** *Hypertension is a significant public health issue that continues to rise both globally and in Indonesia, particularly among the productive adult population. This study aims to analyze the role of a healthy lifestyle in controlling blood pressure among hypertensive patients through a literature review by examining recent national studies on diet, physical activity, stress management, and medication adherence. The analysis indicates that implementing a balanced diet, engaging in regular exercise, managing stress, and adhering to prescribed therapy have a significant impact on lowering blood pressure and improving patients' quality of life. Nursing interventions based on education, counseling, and continuous monitoring have proven effective in encouraging patients to maintain healthy lifestyle practices consistently. These findings emphasize the crucial role of nurses in hypertension management through a holistic approach involving patients, families, and communities, supporting strategies for long-term complication prevention.*

#### **Abstrak.**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan terus meningkat baik secara global maupun di Indonesia, khususnya pada kelompok usia dewasa produktif. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran gaya hidup sehat dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui metode *literature review* dengan menelaah berbagai studi nasional terkini mengenai diet, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan pola makan seimbang, olahraga teratur, pengelolaan stres, dan kepatuhan terhadap terapi memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Intervensi keperawatan yang berbasis edukasi, *counseling*, dan pemantauan berkelanjutan terbukti efektif dalam mendorong pasien menjalankan gaya hidup sehat secara konsisten. Temuan ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam pengendalian hipertensi melalui pendekatan holistik, yang melibatkan pasien, keluarga, dan komunitas, serta mendukung strategi pencegahan komplikasi jangka panjang.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik; Diet seimbang; Gaya hidup sehat; Hipertensi; Tekanan darah

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di dunia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, serta komplikasi ginjal kronis. Berdasarkan data global, lebih dari 1,28 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, dan angka ini terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang cenderung sedentari dan konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak. Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan tren meningkat, terutama pada kelompok

usia dewasa produktif, yang menjadi tantangan serius bagi pelayanan kesehatan masyarakat. Peran perawat dalam mengelola hipertensi sangat penting, karena mereka tidak hanya berfungsi dalam pemantauan tekanan darah, tetapi juga dalam edukasi, *counseling*, dan pengembangan program intervensi gaya hidup sehat untuk pasien hipertensi (Masto, Azniah, & Sari Wijayaningsi, 2024).

Keperawatan memiliki kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi melalui asuhan keperawatan yang sistematis dan berfokus pada *health promotion*. Intervensi keperawatan dapat berupa edukasi tentang pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta pemantauan rutin tekanan darah pasien di rumah atau komunitas. Selain itu, perawat berperan dalam mendorong kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan perilaku, yang merupakan komponen penting untuk pengendalian tekanan darah secara jangka panjang. Data penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mendapat intervensi keperawatan berbasis gaya hidup sehat mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Al Rasyid, Hutauruk, & Katuuk, 2024).

Meskipun hipertensi merupakan masalah kesehatan global, dalam konteks lokal seperti di Puskesmas atau komunitas tertentu, masih terdapat kesenjangan dalam pengetahuan dan praktik pengelolaan tekanan darah pasien. Beberapa penelitian menemukan bahwa meskipun pasien mengetahui risiko hipertensi, banyak yang belum menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten, termasuk pengaturan diet, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Contohnya, penelitian di BLUD Puskesmas Pahandut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup dan kontrol tekanan darah, tetapi implementasinya di lapangan masih bervariasi di antara pasien (Setiani, Yanra Katimenta, & Hertati, 2026).

Fenomena ini terlihat pula di komunitas pedesaan dan perkotaan, di mana pola makan tinggi garam dan kebiasaan sedentari masih dominan, sehingga banyak pasien mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol. Dampak negatif dari hipertensi yang tidak terkontrol antara lain risiko penyakit jantung, stroke, dan penurunan kualitas hidup secara signifikan. Beberapa studi kasus menegaskan bahwa intervensi gaya hidup sehat, seperti pengaturan diet rendah garam, olahraga teratur, dan manajemen stres, mampu menurunkan tekanan darah secara cepat dan efektif dalam jangka pendek, serta meningkatkan kesejahteraan pasien (Sofia et al., 2025).

Selain itu, review literatur menunjukkan bahwa kombinasi antara modifikasi gaya hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan memberikan hasil terbaik dalam pengendalian hipertensi. Hal ini menekankan perlunya strategi *comprehensive care* yang mengintegrasikan

edukasi gaya hidup, pemantauan rutin, dan dukungan keluarga atau komunitas. Namun, dalam praktik nyata, masih ditemukan pasien dengan kepatuhan rendah terhadap perubahan gaya hidup, sehingga kontrol tekanan darah menjadi tidak optimal (Islamiah & Hardani, 2024).

Kesenjangan penelitian yang ada menunjukkan bahwa banyak studi masih fokus pada hubungan gaya hidup dengan tekanan darah secara umum, namun sedikit yang meneliti efektivitas intervensi spesifik berbasis keperawatan di setting Puskesmas atau komunitas lokal. Hal ini menjadi penting karena intervensi yang dirancang sesuai kondisi lokal dapat meningkatkan kepatuhan pasien, penurunan tekanan darah, dan pencegahan komplikasi jangka panjang (Bolio, Mappanganro, Asfar, & Ramli, 2025).

Urgensi penelitian ini juga terkait dengan dampak sosial dan ekonomi hipertensi, yang dapat membebani keluarga maupun sistem kesehatan. Pasien hipertensi yang tidak menerapkan gaya hidup sehat cenderung mengalami komplikasi yang memerlukan biaya pengobatan lebih tinggi dan perawatan rumah sakit yang berkepanjangan. Oleh karena itu, mengidentifikasi strategi yang efektif dalam mempromosikan gaya hidup sehat merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dan efektivitas pelayanan keperawatan (Maharani, Nur'aeni, & Purnama, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, intervensi potensial yang dapat diimplementasikan adalah program edukasi keperawatan berbasis gaya hidup sehat yang mencakup pengaturan pola makan, olahraga teratur, pengelolaan stres, serta monitoring rutin tekanan darah pasien. Program ini diharapkan mampu menutup kesenjangan pengetahuan dan praktik pasien terkait pengendalian tekanan darah, sehingga hipertensi dapat dikelola secara efektif, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup pasien di berbagai setting, baik di puskesmas maupun komunitas lokal (Ismana, 2024).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pola hidup sehat yang konsisten, termasuk diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres, berkorelasi dengan penurunan tekanan darah dan kejadian hipertensi yang lebih rendah. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tambahan mengenai efektivitas intervensi gaya hidup sehat, memperkuat peran keperawatan dalam pengendalian hipertensi, dan menjadi dasar rekomendasi kebijakan kesehatan masyarakat di tingkat lokal maupun nasional (Putra, Purnomo, & Shelvany, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran gaya hidup sehat dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review sebagai pendekatan utama untuk mengkaji secara komprehensif hubungan antara gaya hidup sehat dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. *Literature review* merupakan metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya, baik berupa jurnal ilmiah, artikel penelitian, maupun laporan akademik, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai topik tertentu. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, tren, kesenjangan (*gap*), dan konsistensi atau perbedaan temuan dari berbagai studi terdahulu tanpa melakukan pengumpulan data primer secara langsung.

Dalam penelitian ini, proses *literature review* dilakukan melalui beberapa tahap sistematis. Tahap pertama adalah penentuan topik dan pertanyaan penelitian. Topik yang diangkat adalah “Peran Gaya Hidup Sehat dalam Mengendalikan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi,” sehingga penelitian berfokus pada intervensi non-farmakologis yang berkaitan dengan *lifestyle modification*, termasuk pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, kebiasaan tidur, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Pertanyaan penelitian dirumuskan untuk memandu pencarian literatur, yaitu: bagaimana gaya hidup sehat mempengaruhi tekanan darah pasien hipertensi, dan intervensi keperawatan apa yang terbukti efektif dalam pengelolaan tekanan darah melalui perubahan gaya hidup.

Tahap kedua adalah pencarian literatur, yang dilakukan melalui basis data akademik dan jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional. Basis data yang digunakan meliputi Google Scholar, SINTA, DOAJ, PubMed, dan portal jurnal universitas Indonesia, serta beberapa *repository* institusi kesehatan seperti STIKES dan universitas lokal. Kata kunci yang digunakan mencakup kombinasi bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, misalnya: “hipertensi”, “tekanan darah”, “gaya hidup sehat”, “lifestyle modification”, “diet”, “physical activity”, dan “stress management”. Pencarian literatur difokuskan pada artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014–2026) agar informasi yang dikaji tetap relevan dengan praktik keperawatan dan tren kesehatan saat ini.

Tahap berikutnya adalah seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. Kriteria inklusi meliputi: artikel penelitian yang mempelajari pasien hipertensi dengan fokus pada gaya hidup sehat atau modifikasi gaya hidup; artikel yang memuat data kuantitatif atau kualitatif mengenai efek gaya hidup terhadap pengendalian tekanan darah; artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; dan artikel yang diterbitkan dalam jurnal bereputasi atau peer-reviewed. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi: artikel yang tidak terkait hipertensi

atau gaya hidup, artikel opini tanpa data empiris, atau penelitian dengan populasi yang tidak relevan, misalnya anak-anak atau pasien dengan penyakit komorbid yang dominan selain hipertensi.

Setelah literatur terpilih, tahap pengumpulan data dan ekstraksi informasi dilakukan. Informasi yang dikumpulkan meliputi: nama penulis, tahun publikasi, jenis penelitian (misal: *cross-sectional*, *cohort*, *case study*, *review*), populasi dan sampel, jenis intervensi gaya hidup yang diterapkan, hasil pengendalian tekanan darah, kesimpulan, dan rekomendasi penelitian. Data ini kemudian dicatat dalam tabel ringkasan (*data extraction table*) agar memudahkan proses analisis dan sintesis temuan antar penelitian.

Tahap selanjutnya adalah analisis dan sintesis. Analisis dilakukan dengan membandingkan temuan setiap penelitian untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan hasil terkait efek gaya hidup sehat terhadap pengendalian tekanan darah. Sintesis dilakukan secara naratif, mengelompokkan temuan berdasarkan subtopik, seperti pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Metode *narrative synthesis* ini memungkinkan peneliti untuk menjelaskan hubungan kausalitas atau korelasi, menginterpretasikan konsistensi temuan, dan menyoroti area yang belum diteliti atau masih kontroversial.

Dalam konteks penelitian keperawatan, *literature review* juga digunakan untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dan praktik, serta untuk merumuskan rekomendasi intervensi yang relevan bagi pasien hipertensi. Misalnya, jika ditemukan bahwa sebagian besar penelitian hanya menyoroti diet dan aktivitas fisik tetapi kurang memperhatikan manajemen stres atau kualitas tidur, hal ini menjadi *gap* yang penting untuk diatasi melalui intervensi keperawatan berbasis edukasi gaya hidup sehat.

Terakhir, penelitian ini juga menekankan validitas dan kredibilitas sumber dengan menyeleksi literatur dari jurnal peer-reviewed, memeriksa metodologi penelitian asli, dan menilai kesesuaian konteks lokal dengan praktik keperawatan di Indonesia. Dengan demikian, *literature review* tidak hanya berfungsi sebagai rangkuman, tetapi juga sebagai dasar ilmiah untuk merancang intervensi keperawatan yang efektif, meningkatkan kepatuhan pasien, serta memberikan rekomendasi bagi kebijakan kesehatan masyarakat terkait pengendalian hipertensi melalui gaya hidup sehat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hubungan Pola Makan Sehat dengan Tekanan Darah

Pola makan sehat terbukti menjadi faktor penting dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Pasien yang menerapkan diet rendah garam, lemak, dan gula cenderung memiliki tekanan darah lebih stabil dibandingkan dengan pasien yang masih mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Studi Mastro, Azniah, & Sari Wijayaningsi (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan pengendalian tekanan darah ( $p < 0,05$ ), menegaskan bahwa diet sehat dapat menjadi strategi non-farmakologis yang efektif.

Pendidikan gizi yang diberikan oleh perawat memiliki peran besar dalam membimbing pasien untuk memahami pentingnya pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. Edukasi ini tidak hanya membantu pasien mengurangi konsumsi garam, tetapi juga mendorong mereka memilih makanan tinggi serat, buah, dan sayuran, yang dapat memperbaiki kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Selain itu, diet sehat membantu menurunkan retensi natrium, memperbaiki fungsi vaskular, dan menurunkan profil lipid, yang secara langsung berdampak pada penurunan tekanan darah. Penelitian ini menekankan bahwa perubahan pola makan tidak harus drastis, tetapi konsisten diterapkan dalam kehidupan sehari-hari pasien.

Data lokal menunjukkan bahwa sebagian besar pasien masih menghadapi tantangan dalam menerapkan diet rendah garam karena kebiasaan kuliner dan preferensi makanan tradisional yang tinggi natrium. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang kontekstual dan berkelanjutan.

Peran perawat juga mencakup pemantauan tekanan darah secara rutin dan evaluasi kepatuhan diet pasien. Dengan pemantauan ini, perawat dapat memberikan umpan balik langsung dan menyesuaikan intervensi sesuai kondisi pasien.

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa pola makan sehat memiliki kontribusi signifikan dalam mengendalikan hipertensi, dan intervensi keperawatan berbasis edukasi diet menjadi strategi utama untuk membantu pasien mencapai tekanan darah yang terkontrol (Al Rasyid, Hutauruk, & Katuuk, 2024).

#### Aktivitas Fisik dan Olahraga Teratur

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam pengendalian tekanan darah. Pasien hipertensi yang rutin melakukan olahraga ringan hingga sedang, seperti jalan kaki, senam, atau *aerobic exercise*, menunjukkan tekanan darah lebih stabil dibanding pasien yang cenderung sedentari. Penelitian Setiani, Yanra Katimenta, & Hertati (2026) menegaskan bahwa

olahraga teratur berkorelasi dengan penurunan tekanan darah dan peningkatan kesehatan kardiovaskular.

Selain menurunkan tekanan darah, aktivitas fisik membantu pasien mengelola berat badan, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan memperbaiki fungsi metabolik. Efek ini terjadi karena olahraga menurunkan resistensi vaskular perifer dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga organ vital menerima suplai oksigen lebih baik.

Perawat memegang peran penting dalam merancang program olahraga yang aman dan sesuai kondisi pasien. Misalnya, pasien lansia atau dengan komorbid tertentu memerlukan aktivitas yang lebih ringan dan diawasi agar tidak menimbulkan risiko cedera. Edukasi dan *counseling* tentang frekuensi, durasi, dan intensitas olahraga menjadi bagian dari intervensi keperawatan yang efektif.

Di lapangan, keterbatasan fasilitas olahraga dan rendahnya motivasi pasien menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, peran komunitas dan keluarga sangat dibutuhkan untuk mendukung pasien menjalankan aktivitas fisik secara konsisten. Program berbasis komunitas atau kelompok latihan dapat meningkatkan partisipasi pasien dan memperkuat penerapan gaya hidup sehat.

Aktivitas fisik juga memiliki efek psikologis yang signifikan, seperti pengurangan stres dan kecemasan, yang berkontribusi pada penurunan hormon kortisol. Hal ini secara tidak langsung menurunkan tekanan darah, menambah manfaat olahraga selain aspek fisiologis.

Kesimpulannya, aktivitas fisik teratur merupakan strategi efektif untuk pengendalian hipertensi, dan perawat dapat berperan dalam mendesain program latihan serta memantau kepatuhan pasien terhadap intervensi ini (Bolio, Mappanganro, Asfar, & Ramli, 2025).

### **Manajemen Stres dan Kepatuhan terhadap Pengobatan**

Manajemen stres merupakan faktor kunci dalam pengendalian hipertensi. Stres kronis meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon kortisol. Sofia et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup yang mencakup teknik relaksasi, meditasi, dan latihan pernapasan efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kombinasi manajemen stres dengan kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi memberikan efek sinergis. Penelitian Islamiah & Hardani (2024) menemukan bahwa pasien yang disiplin menjalani terapi obat sekaligus melakukan manajemen stres mengalami penurunan tekanan darah lebih signifikan dibanding pasien yang hanya mengikuti salah satu intervensi.

Kepatuhan terhadap pengobatan sangat bergantung pada pemahaman pasien tentang pentingnya kontrol tekanan darah dan risiko komplikasi hipertensi. Perawat berperan memberikan edukasi dan *counseling* individual agar pasien memahami tujuan pengobatan dan konsekuensi dari ketidakpatuhan.

Selain itu, intervensi keperawatan yang melibatkan teknik psikososial, seperti *motivational interviewing* dan konseling kelompok, terbukti meningkatkan kemampuan pasien mengelola stres. Penekanan pada relaksasi, manajemen waktu, dan pengaturan pola tidur membantu pasien menurunkan tekanan darah secara signifikan.

Beberapa penelitian di lapangan menunjukkan bahwa pasien yang hanya mematuhi pengobatan tanpa mengelola stres tetap memiliki tekanan darah yang tidak optimal. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengendalian hipertensi yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis.

Dengan demikian, integrasi manajemen stres dan kepatuhan terhadap pengobatan menjadi bagian penting dari asuhan keperawatan. Strategi ini membantu pasien hipertensi mengendalikan tekanan darah lebih efektif dan mencegah komplikasi jangka panjang (Maharani, Nur'aeni, & Purnama, 2024).

## **Pembahasan**

Penelitian dari berbagai jurnal nasional menunjukkan bahwa pola makan sehat berperan signifikan dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Pasien yang menerapkan diet rendah garam, lemak, dan gula memiliki tekanan darah lebih stabil dibandingkan pasien yang masih mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Studi Masto, Azniah, & Sari Wijayaningsi (2024) menegaskan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup, termasuk pola makan, dengan kemampuan pasien mengendalikan tekanan darah. Hal yang sama ditemukan oleh Al Rasyid, Hutauruk, & Katuuk (2024) dan Setiani, Yanra Katimenta, & Hertati (2026) yang menunjukkan bahwa diet sehat merupakan faktor penting dalam kontrol hipertensi.

Selain menurunkan tekanan darah, pola makan sehat berdampak pada peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi. Penelitian Bolio, Mappanganro, Asfar, & Ramli (2025) menunjukkan bahwa penerapan diet rendah garam selama beberapa hari mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan pasien. Puspayani, Widyandari, & Mahardika (2024) juga melaporkan bahwa pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi garam, gula, dan lemak berlebih, meningkatkan risiko hipertensi, sehingga intervensi diet yang terarah menjadi

penting. Putra, Purnomo, & Shelvany (2023) menambahkan bahwa kombinasi pola makan sehat dan aktivitas fisik terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada populasi dewasa.

Masalah utama yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya kesadaran pasien terhadap pentingnya pola makan sehat dan adanya hambatan budaya maupun kebiasaan kuliner lokal. Oleh karena itu, edukasi keperawatan terkait gizi yang berfokus pada pemahaman praktis, pengaturan menu sehari-hari, serta dukungan keluarga atau komunitas menjadi strategi kunci dalam membantu pasien menjalankan diet sehat secara konsisten (Maharani, Nur'aeni, & Purnama, 2024).

Subtema kedua yang penting adalah aktivitas fisik dan olahraga teratur. Penelitian Sofia et al. (2025) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang rutin melakukan olahraga ringan hingga sedang mengalami tekanan darah lebih stabil dan risiko komplikasi lebih rendah. Aktivitas fisik menurunkan resistensi vaskular, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan mendukung pengendalian berat badan, sehingga secara langsung berdampak pada tekanan darah. Amelia, Fajrianti, & Murniani (2023) juga menekankan bahwa pasien yang aktif secara fisik cenderung memiliki tekanan darah lebih terkendali dibanding mereka yang sedentari.

Selain aspek fisiologis, aktivitas fisik memiliki efek psikologis yang signifikan, seperti pengurangan stres dan kecemasan, yang juga berkontribusi menurunkan tekanan darah. Hapsari, Nasruddin, & Pancawati (2025) menunjukkan bahwa kombinasi olahraga teratur dan pengelolaan stres efektif dalam menurunkan tekanan darah pada populasi dewasa produktif. Pasaribu et al. (2023) menambahkan bahwa intervensi olahraga yang didampingi edukasi keperawatan dapat meningkatkan kepatuhan pasien, sehingga pengendalian hipertensi lebih optimal.

Kendala di lapangan meliputi keterbatasan fasilitas olahraga dan rendahnya motivasi pasien untuk rutin beraktivitas fisik. Intervensi berbasis komunitas, kelompok olahraga, dan *motivational support* dari perawat terbukti membantu pasien menerapkan aktivitas fisik secara konsisten, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup (Glena Dwi Maharani, Nur'aeni, & Purnama, 2024; Ofian Ismana, 2024).

Subtema ketiga adalah manajemen stres dan kepatuhan terhadap pengobatan. Stres kronis dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon kortisol. Penelitian Dinar Salma Putri Utami, Tahara Dilla, & Anwar Arbi (2023) menunjukkan bahwa pasien yang mampu mengelola stres dengan baik memiliki tekanan darah lebih terkontrol. Pendekatan yang melibatkan teknik relaksasi, meditasi, dan pernapasan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, sebagaimana ditunjukkan oleh Sofia et al. (2025).

Kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi menjadi faktor penentu keberhasilan kontrol tekanan darah. Qodir, Soelistyoningsih, & Daramatasia (2025) melaporkan bahwa pasien yang disiplin menjalani pengobatan dan modifikasi gaya hidup lebih sering memiliki tekanan darah terkontrol dibanding pasien yang kepatuhannya rendah. Temuan ini didukung oleh penelitian Islamiah & Hardani (2024) yang menunjukkan bahwa kombinasi perubahan gaya hidup dan pengobatan memberikan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah.

Selain itu, intervensi keperawatan seperti *counseling*, edukasi psikososial, dan *motivational interviewing* membantu pasien meningkatkan kemampuan manajemen stres dan kepatuhan terhadap terapi. Ni Putu Puspayani, Ni Made Ayu Sukma Widyandari, & I Made Rai Mahardika (2024) juga menekankan pentingnya pengawasan perawat untuk memastikan pasien menjalankan diet sehat, aktivitas fisik, dan teknik relaksasi secara konsisten. Putra, Purnomo, & Shelvany (2023) menambahkan bahwa integrasi ketiga aspek ini pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres menjadi intervensi holistik yang efektif untuk mengendalikan hipertensi pada pasien dewasa.

Secara keseluruhan, penerapan gaya hidup sehat yang meliputi diet seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan berperan signifikan dalam pengendalian tekanan darah pasien hipertensi. Temuan ini menegaskan peran vital keperawatan dalam memberikan edukasi, *counseling*, pemantauan, dan dukungan berkelanjutan untuk pasien, serta mendukung strategi pencegahan komplikasi hipertensi secara efektif di komunitas maupun fasilitas kesehatan (Pasaribu et al., 2023).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan, berperan signifikan dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penerapan gaya hidup sehat tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah komplikasi jangka panjang. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, secara aktif memberikan edukasi, *counseling*, pemantauan, dan dukungan berkelanjutan kepada pasien untuk menerapkan perubahan gaya hidup secara konsisten, serta melibatkan keluarga dan komunitas sebagai bagian dari intervensi holistik dalam pengelolaan hipertensi.

## DAFTAR REFERENSI

- Al Rasyid, M. F., Hutauruk, M., & Katuuk, H. M. (2024). Hubungan gaya hidup (life style) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1828>
- Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2023). Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2747>
- Bolio, R., Mappanganro, A., Asfar, A., & Ramli, R. (2025). Penerapan gaya hidup sehat untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di lingkungan Songkolo Kabupaten Gowa. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn/article/view/4993>
- Hapsari, V. A., Nasruddin, H., & Pancawati, E. (2025). Relationship between lifestyle and hypertension incidence. *Jurnal EduHealth*. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/6041>
- Islamiah, A. C., & Hardani. (2024). The effect of lifestyle and medication use on blood pressure control in hypertensive patients. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Research*. <https://journal.dea-publishing.id/index.php/ijpr/article/view/70>
- Ismana, O. (2024). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Limbangan Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan Lingkungan*. <https://jurnal.yapkesbi.ac.id/index.php/JIK3/article/view/55>
- Maharani, G. D., Nur'aeni, A., & Purnama, D. (2024). Description of blood pressure and healthy lifestyle behavior among employees. *Indonesian Journal of Global Health Research*. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/3908>
- Masto, N., Azniah, A., & Sari Wijayaningsi, K. (2024). Hubungan antara gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1522>
- Pasaribu, C. T. P., Sirait, D. R., Siregar, I. Y., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Literature review: Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/55260>
- Puspayani, N. P., Widyandari, N. M. A. S., & Mahardika, I. M. R. (2024). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Tabanan di wilayah kerja Puskesmas Kediri I. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy/article/view/4454>
- Putra, H. A., Purnomo, P. S., & Shelvany, S. V. (2023). Gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan DIY 2023. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*. <https://journal.pbnsurabaya.co.id/index.php/jupm/article/view/180>

- Putri Utami, D. S., Dilla, T., & Arbi, A. (2023). 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. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/23801>
- Qodir, A., Soelistyoningsih, D., & Daramatasia, W. (2025). Medication and lifestyle modification adherence to blood pressure control among hypertensive patients: A cross-sectional study. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. <https://doi.org/10.26699/jnk.v12i3.ART.p221-229>
- Setiani, A. Y., Katimenta, K. Y., & Hertati, D. (2026). Hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di BLUD Puskesmas Pahandut. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51505>
- Sofia, S., Juwita, J., Miftahuddin, M., Maulana, T., Fitri, N. A., Hafifatunnur, H., & Azhary, D. (2025). Skrining kesehatan dan edukasi gaya hidup sehat untuk pengendalian risiko hipertensi. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*. <https://riset.unisma.ac.id/index.php/jipemas/article/view/24454>