

**PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI
DESA TARAI BANGUN WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
TAMBANG TAHUN 2023****Rahma Dinda Apriyus^{1*}, M. Nizar Syarif Hamidi², Elvira Harmia³**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai^{1,2,3}

*Corresponding Author : rahmadindaapriyus12@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius di dunia. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang masih mengalami prevalensi hipertensi. Prevalensi hipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun di provinsi riau sebesar 29,14% pada tahun 2021. Hipertensi termasuk dalam 10 jenis penyakit terbesar nomor 3 dengan jumlah 198.543 (17,8%) penderita pada tahun 2022. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui metode indepth interview, dimana hasil penelitian yang dikumpulkan akan menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat bantu *voice recorder* (handphone) untuk merekam informasi dari responden. Panduan wawancara untuk membantu peneliti mengajukan pertanyaan sesuai dengan tujuan penelitian dalam proses wawancara. ada beberapa upaya yang dilakukan oleh lansia untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu seperti upaya melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah serta upaya membatasi konsumsi garam. Pentingnya menerapkan perilaku pencegahan hipertensi dengan cara mengikuti setiap kegiatan yang diadakan oleh tim Puskesmas sehingga masyarakat sadar dan mandiri serta mampu terhindar dari penyakit hipertensi sejak dini dengan rutin. Diperoleh informasi yang mendalam tentang upaya yang dilakukan responden untuk pencegahan penyakit hipertensi, informasi lebih mendalam tentang promosi kesehatan yang didapatkan oleh responden untuk pencegahan penyakit hipertensi melalui keluarga, teman dan tenaga kesehatan di Posyandu lansia maupun di Puskesmas.

Kata kunci : hipertensi, pencegahan hipertensi**ABSTRACT**

Hypertension is still a serious health problem in the world. The number of hypertension sufferers continues to increase from year to year. Riau Province is one of the provinces in Indonesia that still experiences the prevalence of hypertension. Hypertension is included in the 10th largest type of disease number 3 with a total of 198,543 (17.8%) sufferers in 2022. The aim of this research is to determine Hypertension Prevention Behavior to the Community in Tarai Village, Bangun Working Area of the Tambang Health Center UPT in 2023. This type of research uses qualitative descriptive research with a phenomenological approach through the in-depth interview method, where the research results collected will produce data in the form of written or spoken words from people and observed behavior. The data collection tool in this research uses a voice recorder (cellphone) to record information from respondents. Interview guide to help researchers ask questions according to research objectives in the interview process. There are several efforts made by the elderly to prevent hypertension, namely efforts to do physical activity, consume vegetables and fruit and efforts to limit salt consumption. It is important to implement hypertension prevention behavior by participating in every activity held by the Community Health Center team so that people are aware and independent and are able to avoid hypertension from an early age on a regular basis. In-depth information was obtained about the efforts made by respondents to prevent hypertension, more in-depth information about health promotion was obtained by respondents to prevent hypertension through family, friends and health workers at the Posyandu for the elderly and at the Community Health Center.

Keywords : hypertension, prevention of hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang lain melalui bentuk kontak apapun. Perkembangan dari penyakit tidak menular ini membutuhkan waktu yang relatif lama (kronis). Penyakit tidak menular disebut sebagai penyebab utama kematian di dunia. *World Health Organization* (WHO) mengatakan kematian akibat penyakit tidak menular ini akan terus meningkat sebanyak 52 juta jiwa per tahun. Salah satu penyakit tidak menular yang sangat serius saat ini adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kelainan pada jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Menurut WHO seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan *sistolik* ≥ 140 mmHg dan tekanan *diastolik* ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut dengan *the silent killer* karena banyak penderita yang pada awalnya tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi, sehingga tidak melakukan upaya untuk mengontrol tekanan darah mereka dan mengakibatkan komplikasi (WHO, 2018).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius di dunia. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut WHO prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total populasi di dunia. Pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang menderita hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya di dunia. Hanya seperlima penderita hipertensi yang melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap hipertensi yang diderita (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Indonesia termasuk wilayah Asia Tenggara yang kejadian hipertensinya tergolong tinggi (Cahyani, 2019). Berdasarkan Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 mengatakan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 39,1%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 jiwa (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2023 prevalensi kejadian stunting tertinggi terdapat di Puskesmas Tapung sebanyak 157 kejadian. Diikuti oleh UPT Kampar merupakan salah satu kabupaten di provinsi Riau. Total penderita hipertensi di kampar pada tahun 2022 yaitu 61541 dari jumlah penduduk di Kabupaten Kampar.

Banyak penyakit yang dapat ditimbulkan akibat hipertensi seperti jantung koroner 20% maupun stroke 30-40%. Selain itu prevalensi hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kebanyakan penderita hipertensi sering mengabaikan kondisinya karena tidak ada gejala yang dirasakan (Oktaviani, 2019).

Perilaku pencegahan suatu penyakit tidak bisa dilepaskan dengan adanya informasi yang diterima oleh individu mengenai penyakit tersebut. *Protection Motivation Theory* (PMT) dikembangkan oleh Maddux & Rogers (1983) mengungkapkan bahwa informasi yang didapat dari lingkungan dan hasil observasi akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang (Marda, 2020).

Upaya pengendalian hipertensi lebih *cost effective* melalui pendekatan non farmakologis. Program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit berbasis masyarakat merupakan upaya intervensi yang lazim dilakukan dalam mengelola penyakit kronis termasuk hipertensi dan penyakit kardiovaskuler lainnya. Selain itu, program berbasis masyarakat juga lebih mampu menjangkau masyarakat yang memiliki keterbatasan sosial ekonomi. Studi literatur menunjukkan bahwa program pengelolaan penyakit berbasis masyarakat efektif dalam memodifikasi gaya hidup pasien hipertensi menjadi lebih sehat seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengonsumsi makanan yang sehat, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan preventif secara optimal. Oleh karena itu, manajemen penyakit hipertensi di

berbagai negara dilakukan oleh fasilitas kesehatan primer (WHO, 2018). Hipertensi sebenarnya dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko. Pencegahan primer harus dilakukan untuk menghentikan atau mengurangi faktor risiko hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi. Pencegahan tersebut seperti diet sehat dengan makan cukup buah dan sayur, rendah gula, garam dan lemak, rajin melakukan aktivitas fisik dan tidak merokok (Fauzi, 2020).

Selain itu, kemampuan pasien dalam melakukan upaya perawatan diri seringkali terbatas. Oleh karena itu, pemerintah memberikan program upaya untuk mengendalikan PTM dengan melaksanakan kegiatan promotif dan preventif melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dilaksanakan oleh Puskesmas. Perilaku pencegahan melalui GERMAS ini dapat mengurangi angka kejadian hipertensi 50-60% jika masyarakatnya teratur (Fauzi, 2020).

Tujuannya memunculkan kesadaran pada masyarakat dalam mencegah penyakit. Melakukan olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin akan lebih menghemat biaya jika dibandingkan dengan mengobati (Laksmi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Pinasih, 2019) menunjukkan bahwa masih kurangnya informasi tentang GERMAS yang mengakibatkan kesadaran lansia terkait aktivitas fisik dan terkait konsumsi sayur dan buah masih kurang baik, sehingga GERMAS di Kecamatan Jenggawah Jember belum berjalan dengan baik.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Desa Tarai Bangun menunjukkan bahwa dari 10 orang lansia, 6 orang diantaranya masih belum mengetahui bagaimana perilaku pencegahan hipertensi dengan melakukan pola hidup sehat, sedangkan 4 orang diantaranya sudah melakukan perilaku pencegahan hipertensi dengan melakukan pola hidup sehat (melakukan aktifitas fisik, makan sayur dan buah setiap hari dan selalu melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023.

METODE

Penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melalui metode *indepth interview* (wawancara mendalam), dimana hasil penelitian yang dikumpulkan akan menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian ini dilakukan di ini dilakukan di Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang pada tanggal 15-20 Mei tahun 2023.

Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang tidak mengalami hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskemas Tambang Kecamatan Tambang sebanyak 8 orang lansia . Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah alat bantu *voice recorder (handphone)* untuk merekam informasi dari responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Lansia

Tabel 1. Karakteristik Responden Lansia yang Tinggal di Desa Tarai Bangun

No	Nama	Usia	Pekerjaan	Inisial
1	Ny.R	58 thn	Berkebun	In 1 58 THN
2	Ny.R	59 thn	Bekebun	In 2 59 THN
3	Tn.N	61 thn	Jual Arang	In 3 61 THN
4	Tn.S	61 thn	Pensiunan PNS	In 4 61 THN

Terdapat 2 Informan yang sama-sama bekerja sebagai pekebun dan 1 informan sebagai penjual arang dan 1 informan lagi seorang pensiunan PNS. Sebanyak 4 orang Informan diwawancara *face to face* dan direkam.

Tabel 2. Karakteristik Responden Keluarga Lansia yang Tinggal di Desa Tarai Bangun

No	Nama	Usia	Pekerjaan	Inisial
1	Tn. A	35 thn	Honorer	In 5 35 THN
2	Ny.D	27 thn	IRT	In 6 27 THN
3	Tn.D	53 thn	IRT	In 7 53 THN
4	Tn.N	61 thn	Pensiunan PNS	In 8 55 THN

Terdapat 2 Informan yang sama-sama sebagai IRT dan 1 informan sebagai honorer dan 1 informan lagi berprofesi sebagai pensiunan PNS . Sebanyak 4 orang Informan diwawancara *face to face* dan direkam.

Upaya yang Dilakukan Lansia Dalam Pencegahan Hipertensi

Ada beberapa upaya yang dilakukan oleh lansia untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu seperti upaya melakukan aktivitas fisik (olahraga), mengkonsumsi sayur dan buah serta upaya membatasi konsumsi garam.

Aktivitas Fisik

Diketahui hasil penelitian wawancara mendalam dengan informan lansia yang masih bekerja melaksanakan aktivitas fisik dengan cara rajin berkerja untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu sebagaimana yang dikemukakan oleh informan berikut ini:

“Kalau aktivitas olahraga ya saya kurang tapi menurut saya dengan pekerjaan saya ke hutan cari arang itu sudah aktivitas dan dapat mengeluarkan keringat”

Makanan (Mengonsumsi Buah dan Sayur)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan diketahui upaya yang juga dilakukan oleh informan untuk pencegahan penyakit hipertensi adalah dengan mengonsumsi buah dan sayur karena ada beberapa dari responden memiliki kepercayaan bahwa sayuran dan buah memiliki gizi yang baik untuk kesehatan. Beberapa hasil penelitian melalui wawancara mendalam dengan keluarga informan diketahui bahwa informan mengonsumsi buah dan sayur untuk pencegahan hipertensi dengan menyadari pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini.

Keinginan Agar Membatasi Konsumsi Garam

Beberapa hasil penelitian melalui wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa ada beberapa alasan masyarakat ingin membatasi konsumsi garam untuk pencegahan penyakit hipertensi.

Informasi Tentang Pencegahan Hipertensi

Beberapa hasil penelitian melalui wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa adanya informasi yang didapat tentang pencegahan hipertensi dari berbagai sumber informasi.

Fasilitas Sarana dan Prasarana Pemeriksaan Kesehatan Untuk Pencegahan Penyakit Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa informan selalu rutin ingin melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk pencegahan hipertensi dan menjaga kesehatannya dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Waktu dan Tempat Fasilitas Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan Untuk Mencegah Hipertensi

Berdasarkan beberapa hasil penelitian wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa informan sering memeriksakan kesehatan di fasilitas kesehatan seperti di Posyandu lansia dan Puskesmas.

Jenis Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan beberapa hasil penelitian wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa jenis pemeriksaan kesehatan yang sering dilakukan untuk upaya pencegahan hipertensi.

Jarak Tempat Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan beberapa hasil penelitian wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa jarak tempat tinggal informan ke tempat fasilitas kesehatan tidak terlalu jauh.

Obat yang di Terima Setelah Melakukan Pemeriksaan

Berdasarkan beberapa hasil penelitian wawancara mendalam dengan informan diketahui bahwa informan mendapatkan obat setelah melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah hipertensi.

PEMBAHASAN

Upaya yang Dilakukan Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi

Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil dari penelitian, maka di dapatkan keterangan aktivitas fisik yang dilakukan ada beberapa, seperti jalan kaki kekebun dan melakukan kegiatan pekerjaan rumah tangga serta olahraga, 2 responden selalu melakukan aktivitas fisik dengan cara jalan kaki (jalan santai), dan 1 responden melakukan aktivitas fisik dengan cara olahraga bola volly, sedangkan 1 responden mengatakan tidak melakukan aktivitas fisik dengan cara olahraga melainkan dengan cara rajin berkerja sebagai pencari arang ke hutan, diketahui bahwa responden ingin melakukan aktivitas fisik guna untuk menjaga kesehatan dan mengontrol tekanan darah untuk mencegah penyakit hipertensi serta rutin dalam melakukan aktivitas fisik tersebut dan dari keempat keluarga responden mengatakan jika keluarganya selama ini selalu melakukan aktivitas fisik karena sudah terbiasa melakukan aktivitas seperti pergi ke kekebun, pekerjaan rumah seperti menyapu, jalan kaki (jalan santai), olahraga bola volly dan rajin berkerja mencari arang ke hutan.

Menurut asumsi peneliti, responden yang aktif beraktivitas fisik karena sudah terbiasa sejak dulu melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatannya dengan cara melakukan aktivitas fisik (misal; jalan santai, olahraga bola volly, dan rajin bekerja) responden yakin bahwa mereka dapat mengurangi resiko atau mencegah penyakit hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian orang lain yang mengungkapkan bahwa, mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi karena mempunyai fungsi otot dan sendi lebih baik dan organ-organ demikian lebih kuat dan lebih lentur. aktivitas yang dilakukan seperti latihan fisik, berjalan, menaiki tangga, melakukan kegiatan dirumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, menyapu dll. Latihan yang dilakukan 30-40 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

Aktivitas fisik yang dilakukan sehari dengan kegiatan dirumah bisa membuat fungsi otot dan sendi lebih baik dan organ-organ semakin kuat dan lentur (Amaliyah, 2021). Menurut Anggara & Prayitno (2013), bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari secara rutin

dapat semakin meningkat maka kebutuhan darah yang mengandung oksigen akan semakin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti curah jantung, ketegangan arteri, dan volume laju serta kekentalan (viskositas) darah. Otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang di sebut *brain derived neurotrophic factor* (BDNF). Protein ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugardan sehat. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik.

Makanan (Buah dan Sayur)

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat responden, maka didapatkan keterangan 3 responden mengkonsumsi buah setiap hari, sedangkan 1 responden hanya mengkonsumsi buah di hari-hari tertentu saja, buah yang biasa dikonsumsi oleh responden adalah buah pisang, pepaya, dan apel. Berdasarkan hasil penelitian dari ke 4 responden, 3 diantaranya telah rutin mengkonsumsi sayur setiap hari dan 1 responden kurang suka konsumsi sayur sehingga jarang ingin makan sayur akan tetapi tetap mengkonsumsi walaupun dengan jumlah sedikit. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan keluarga responden dapat diketahui jika responden tidak banyak pilih mengenai makanan termasuk buah dan sayur dan mengatakan bahwa responden mengkonsumsi buah dan sayur untuk pencegahan penyakit hipertensi.

Menurut asumsi peneliti responden ingin mengkonsumsi buah dan sayur untuk melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi, salah satunya responden mempercayai sayur dan buah memiliki gizi yang baik untuk kesehatan. Buah-buahan dan sayuran merupakan makanan rendah kalori, kaya serat, vitamin, dan mineral untuk menjaga kesehatan. Rendah kalori yang terdiri dari 80% air.

Kandungan pada buah tinggi akan asam folat, potasium, magnesium, vitamin C, flavonoid dan karotenoid yang semuanya dapat mengurangi tekanan darah. Hal ini menggambarkan ada hubungan antara buah dan sayuran dengan tekanan darah (Angesti et al., 2018). Dan mengandung polifenol yang dapat melindungi jantung dan dapat juga terhindar dari risiko terjadinya hipertensi (Farhat & Yanti, 2021).

Adapun jenis buah yang dikonsumsi oleh masyarakat dalam pencegahan hipertensi yaitu beberapa jenis buah (misalnya: buah pisang, pepaya, manga dan lainnya).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan bahwa konsumsi pisang ambon sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena pisang ambon banyak mengandung tinggi kalium dan rendah natrium. Berdasarkan PGS (Pedoman Gizi Seimbang) anjuran konsumsi sayur minimal 3kali/hari dalam kurun waktu 1 minggu (Menkes, 2014). Sayuran merupakan sumber mineral, serat dan sumber vitamin terutama vitamin A dan vitamin C (Fibra, 2018).

Konsumsi buah dan sayuran yang mengandung serat terutama serat larut berkaitan dengan pencegahan hipertensi. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan obesitas dan berdampak dengan peningkatan tekanan darah dan penyakit degeneratif (Susanti,dkk, 2021). Sayuran mengandung serat yang merupakan jenis karbohidrat istimewa karena *resiten* terhadap enzim pencernaan manusia. Serat ini mengurangi insulin, *hiperinsulinemia* yang menyebabkan *intoleransi glukosa* yang dapat menyebabkan hipertensi (Farhat & Yanti, 2021).

Selain serat, kalium yang juga terdapat dalam buah dan sayuran yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah.

Kalium berperan dalam memelihara keseimbangan elektrolit, asam basa, cairan tubuh dan juga berfungsi untuk memperkuat dinding pembuluh degeneratif (Nofi susanti,dkk, 2021). Pada penelitian Sumaerih di Indramayu tahun 2006 dan Lu Wang etal. di Boston tahun 2008 dalam jurnal yang ditulis oleh Anwar et al., (2014) membuktikan bahwa asupan kalium

yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah. Sebaliknya, kenaikan kadar natrium dapat merangsang sekresi rennin dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah perifer yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa asupan rendah kalium mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan *renal vascular remodeling* yang mengindikasikan terjadinya resistensi pembuluh darah pada ginjal. Asupan kalium yang tinggi akan menurunkan tekanan darah akan menurunkan tekanan darah. Mekanisme kerja kalium dalam mencegah penyempitan pembuluh darah (*aterosklerosis*) adalah dengan menjaga dinding pembuluh darah arteri tepatelastik dan mengoptimalkan fungsinya, sehingga tidak mudah rusak akibat tekanan darah tinggi. Dengan menurunnya risiko *aterosklerosis*, aktivitas kalium ini juga akan berperan dalam pencegahan penyakit jantung koroner dan stroke (Anwar et al., 2014).

Konsumsi Garam Berlebih

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat responden, maka didapatkan dari dua orang responden sudah lama membatasi konsumsi garam sedangkan dua orang responden baru membatasi konsumsi garam dalam menerapkan perilaku pencegahan penyakit hipertensi. Berdasarkan dari hasil wawancara terhadap keluarga responden didapatkan keterangan bahwa 2 orang responden sudah lama membatasi konsumsi garam sedangkan 2 responden lainnya dulu kurang membatasi konsumsi garam akan tetapi sekarang ini sudah mulai membatasi konsumsi garam demi menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit hipertensi.

Berdasarkan asumsi peneliti dari ke 4 responden saat ini sudah membatasi konsumsi garam dengan alasan untuk pencegahan penyakit hipertensi dan mengetahui pengaruh konsumsi garam yang berlebih itu tidak baik bagi kesehatan, dan 2 responden sudah membatasi sejak lama karena sudah menjadi kebiasaan sedangkan 2 responden membatasi garam sejak mengetahui konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tunnur (2021) yang menemukan kaitan antara tekanan darah tinggi dan konsumsi natrium.

Mengonsumsi natrium terlalu banyak juga dapat meningkatkan kandungan natrium dalam cairan *ekstraseluler* tersebut meningkat. Peningkatnya cairan *ekstraseluler* dapat mengakibatkan peningkatan volume darah yang dapat menyebabkan hipertensi (Salman et al., 2020). Hal tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Putro (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi sumber natrium dengan tekanan darah. Kebiasaan mengonsumsi makanan asin berisiko menderita hipertensi sebesar 3-9 kali dibandingkan orang yang tidak mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan asin.

Informasi Tentang Pencegahan Hipertensi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan keempat responden, didapatkan kalau responden selalu ingin tahu mengenai informasi-informasi kesehatan termasuk pencegahan hipertensi. Berdasarkan wawancara yang didapatkan dari keempat keluarga responden didapatkan responden yang selalu ingin update informasi mengenai pencegahan hipertensi karena merasakan manfaatnya bagi responden itu sendiri dan informasi itu bisa didapatkan dari keluarga, teman dan tenaga kesehatan .

Menurut asumsi peneliti dari keempat responden mendapatkan informasi pencegahan hipertensi dari berbagai sumber informasi seperti dari keluarga, teman dan tenaga kesehatan untuk mendapatkan informasi penting dalam menjaga kesehatan, salah satunya informasi upaya dalam pencegahan penyakit hipertensi sejak dini.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Rahmadiana (2012) pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mengurangi angka kejadian suatu penyakit, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat serta sebagai sarana promosi kesehatan.

Informasi yang disampaikan memberikan dampak pada perubahan pola perilaku bagi masyarakat dalam pencegahan hipertensi yakni adanya perubahan pola hidup sehat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Alfino, dkk (2015) yang menyatakan bahwa upaya mempertahankan pola hidup sehat secara biologis yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu dengan pola makan dan penggunaan garam, pola aktifitas fisik/olahraga, menjaga berat badan agar tetap normal, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Goa, 2021) dengan judul “Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang”. Dengan hasil penelitian bahwa mayoritas wanita usia subur (WUS) di kota Kupang berusia dewasa sebanyak 188 orang (53,7%), berpendidikan tinggi sebanyak 302 orang (86,3%), dan memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik sebanyak 183 orang (52,3%). Upaya mempertahankan kesehatan wanita usia subur (19-45 tahun) harus dilakukan sejak dini.

Hal ini dapat dilakukan dengan peningkatan perilaku pencegahan hipertensi melalui dukungan informasi dan edukasi dari tenaga kesehatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Dyah, dkk (2016) menyatakan bahwa penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, menu makanan yang sesuai bagi penderita hipertensi, self-monitoring dan aktifitas fisik serta pencatatan rutin bagi penderita hipertensi ini perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dapat meningkat.

Fasilitas Sarana dan Prasarana Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dari keempat responden, bahwa keempat responden rutin memeriksakan kesehatannya di fasilitas prasarana kesehatan seperti di Posyandu lansia dan Puskesmas, dan untuk fasilitas sarannya seperti pemeriksaan tekanan darah yang langsung diperiksa *door to door* oleh petugas kesehatannya. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan pada keempat keluarga responden didapatkan jika responden selalu ingin memeriksakan kesehatannya di fasilitas kesehatan dan selalu melakukan perilaku pencegahan penyakit hipertensi.

Menurut asumsi peneliti dari keempat responden selalu rutin memeriksakan kesehatan di fasilitas kesehatan seperti di Posyandu lansia dan di Puskesmas untuk menjaga kesehatannya dan bisa mencegah penyakit sejak dini, seperti kata pepatah lebih baik mencegah dari pada mengobati. Diketahui bahwa penyakit hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Pemeriksaan penyakit hipertensi ditemukan ketika dilakukan pemeriksaan secara rutin/saat pasien datang dengan keluhan lain. Alasan lain masyarakat ingin melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk pencegahan hipertensi dengan merasakan gejala hipertensi marah, telinga berdengung, rasa berat di tengkuk, sukar tidur, mata berkunang-kunang dan pusing. Peralatan yang disediakan oleh fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan penyakit sejak dini, yaitu: Tensi digital / Tensimeter, Termometer, Timbangan dan *Easy Touch* GCU (*Glucose, Cholesterol, Uric Acid*)

Terdapat beberapa hal yang diteliti untuk masyarakat dalam melakukan perilaku pencegahan hipertensi, yakni pelaksanaan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah hipertensi (per bulan), jenis pemeriksaan kesehatan dan obat yang diterima setelah melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah/menurunkan hipertensi, yang akan diuraikan sebagai berikut:

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah hipertensi (per bulan). Adapun jumlah pemeriksaan kesehatan masyarakat dalam sebulan untuk pencegahan hipertensi yaitu 1

kali dalam sebulan dan kadang sampai 2 dan 3 kali ketika merasa kurang sehat, (misalnya: pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat responden rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Jenis pemeriksaan kesehatan. Adapun jenis pemeriksaan kesehatan yaitu (misalnya: pemeriksaan tekanan darah). Untuk mengukur tekanan darah maka perlu dilakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Pengukuran tekanan darah dapat dilakukan secara langsung . Diketahui bahwa parameter yang diukur pada pemeriksaan tekanan darah yaitu tekanan maksimal pada dinding arteri selama kontraksi ventrikel kiri, tekanan diastolik yaitu tekanan minimal selama relaksasi, dan tekanan nadi yaitu selisih antara tekanan sistolik dan diastolik (penting untuk menilai derajat syok).

Salah satu jenis pemeriksaan kesehatan masyarakat dalam seminggu dalam pencegahan hipertensi menjadi berat yaitu 2 jenis (misalnya: pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium). Pemeriksaan laboratorium rutin yang direkomendasikan sebelum memulai terapi antihipertensi adalah urinalysis, kadar gula darah dan hematokrit; kalium, kreatinin, dan kalsium serum; profil lemak (setelah puasa 9-12 jam) termasuk HDL, LDL, dan trigliserida, serta elektrokardiogram. Pemeriksaan opsional termasuk pengukuran ekskresi albumin urin atau rasio albumin/kreatinin. Pemeriksaan yang lebih ekstensif untuk mengidentifikasi penyebab hipertensi tidak diindikasikan kecuali apabila pengontrolan tekanan darah tidak tercapai.

Obat yang diterima setelah melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah/menurunkan hipertensi. Adapun alasan masyarakat mendapatkan obat yang diterima setelah melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah hipertensi yaitu untuk menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori dan penelitian sebelumnya bahwa dengan pemberian Kaptopril dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi sebesar 29,16/11,83 mmHg (Baharuddin, 2013).

Selain itu, salah satu alasan masyarakat mendapatkan obat yang diterima setelah melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah hipertensi yaitu tekanan darah tidak normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2013) yang mengatakan bahwa Kaptopril merupakan golongan ACE Inhibitor yang bekerja dengan menghambat *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) yang dalam keadaan normal bertugas menonaktifkan Angiotensin I menjadi Angiotensin II (berperan penting dalam regulasi tekanan darah).

KESIMPULAN

Diperoleh informasi yang mendalam tentang upaya yang dilakukan responden untuk pencegahan penyakit hipertensi, Diperoleh informasi lebih mendalam tentang promosi kesehatan yang didapatkan oleh responden untuk pencegahan penyakit hipertensi melalui keluarga, teman dan tenaga kesehatan di Posyandu lansia maupun di Puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang turut senang membantu dalam menyelesaikan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, S.J. & Tommy. (2019). *Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*, Cermin Dunia Kedokteran-274, vol. 46, no. 3, pp. 172– 8.

- Apriza. (2019). *Perbedaan Efektifitas Rebusan Daun Avocad Dan Jus Avokad Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok*.
- Arieika Ann dkk, (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*.
- Armilawaty, A. H., & Amirudin, R. (2019). *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiologi*. Bagian Epidemiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.
- Asri Laksmi Riani. 2013. *Manajemen Sumber daya Manusia Masa Kini*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- DR.M.N Bustan. (2015). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Fauzi. (2020). *Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat Dengan Pendekatan Keluarga*. Jurnal Pengabdian Masyarakat
- Ganong, W. F. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 24. Jakarta: EGC.
- Goa, M. Y. (2021). *Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika
- Indriana, Dina. (2018). *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Yogyakarta: DIVA Press
- Kemkes RI. (2021). *Buletin Jendela Data dan Informasi "Penyakit Tidak Menular"*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Manurung, (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Marda. (2020). *Mencegah dan Mengontrol Hipertensi*. <http://www.hipertensi.com> diakses pada tanggal
- Marda. (2020). *Perilaku pencegahan penyakit hipertensi pada siswa di SMA IPIEMS Surabaya berdasarkan Protection Motivation Theory*.
- Najib. M. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta;Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviani E, dkk. (2019). *Faktor yang Beresiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan komunitas.
- Potter PA & Perry AG. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan konsep, proses dan Praktik* Edisi 4, Jakarta : EGC.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol. 17, No. 1, 1-8.
- Rai., Laila H., & Halim T. (2015). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Reinier Frits. (2018). *Buku Referensi Hipertensi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Santi, D. (2015). *Diabetes Melitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sirajuddin, dkk. (2014). *Suvei Konsumsi Pangan*, Jakarta : EGC
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

- Suwanti. Blessa. (2018). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Didesa Lemahering Kecamatan Bawen*. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas Vol 1 no 1 Hal 1- 4
- Thristyaningsih, S., Probosuseno., & Astuti, H. (2017). *Senam Buger Lansia Berpengaruh Terhadap Daya Tahan Jantung Paru, Status Gizi, dan Tekanan Darah*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 8(1): 14-22.
- Trinyanti. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta*, 2–3. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vandiver. (2018). *Aging Skin and Non-surgical Procedures: A Basic Science Overview*.
- Widanti, Y. A. (2013). *Prevalensi, Faktor Risiko dan Dampak Stunting Pada Anak Usia Sekolah*.
- World Health Organization. (2018). *A Global Brief on Hypertension*.
- World Health Organization. (2021). *A Global Brief on Hypertension*. https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/