

HUBUNGAN KEPATUHAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Siti Utami Dewi¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati
email: utamidewi1701@gmail.com

***Faricha Indra Hapsari²**

²Prodi DIII Akupunktur, Akademi Akupunktur Surabaya
*email: farichaindrah@gmail.com

Nur Andani³

³Prodi DIII Keperawatan, Politeknik Sandi Karsa
email: andanidm@gmail.com

Ramli⁴

⁴Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk
email: ramli.bidullah@gmail.com

Supriyatni Kartadarma⁵

⁵Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana
email: supriyatni.kartadarma@bku.ac.id

Coresspondence Author: Faricha Indra Hapsari; farichaindrah@gmail.com

Abstract: *One of the leading causes of death that has continued to increase in recent years is cardiovascular disease, one of which is hypertension. Jembatan Kecil Health Center was recorded as the health center with the highest number of hypertension cases in 2023, with 7,007 people diagnosed with hypertension at the health center. The purpose of the study was to determine the relationship between compliance with prevention of complications with blood pressure in patients with hypertension. This type of research is quantitative using a cross sectional design. The research was conducted in the work area of Jembatan Kecil Health Center in 2023. The study population was all hypertensive patients who visited Posbindu in the work area of Jembatan Kecil Health Center, totaling 179 patients. The sample amounted to 60 respondents. Sample collection technique using purposive sampling. Data analysis was carried out univariate and bivariate. The results showed that there was a relationship between compliance with prevention of complications (p value: 0.00) to blood pressure. It is recommended for people with hypertension to routinely make efforts to screen blood pressure regularly*

Keywords: *Hypertension, Complications, Hypertension Prevention*

Abstrak: Salah satu penyebab utama kematian yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir adalah penyakit kardiovaskular, yang salah satunya adalah hipertensi. Puskesmas Jembatan Kecil tercatat sebagai puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2023, dengan sebanyak 7.007 orang terdiagnosis menderita hipertensi di puskesmas. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kepatuhan pencegahan komplikasi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian merupakan kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil pada tahun 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh penderita hipertensi yang melakukan kunjungan ke posbindu wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil yang berjumlah 179 pasien. Sampel berjumlah 60 responden. Teknik Pengumpulan Sampel menggunakan Purposive Sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan kepatuhan pencegahan komplikasi (p value: 0,00) terhadap tekanan darah. Disarankan kepada penderita hipertensi untuk rutin melakukan upaya skrining tekanan darah secara berkala.

Kata Kunci : Hipertensi, Komplikasi, Pencegahan Hipertensi

A. Pendahuluan .

Salah satu penyebab utama kematian yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir adalah penyakit kardiovaskular, yang salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi, atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi, merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Secara medis, seseorang dikategorikan mengalami hipertensi jika tekanan darahnya lebih tinggi dari 120/80 mmHg, dengan tekanan sistolik (angka atas) mencapai atau melebihi 140 mmHg, serta tekanan diastolik (angka bawah) yang berada pada angka 90 mmHg atau lebih (Ramadhan, 2021).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan pada tahun 2025, penyakit ini akan menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan sebanyak 1,56 miliar orang dewasa di dunia akan mengalami hipertensi pada tahun tersebut. Selain itu, hipertensi juga menjadi penyebab hampir 8 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia, dengan sekitar 1,5 juta orang di wilayah Asia Tenggara yang meninggal akibat komplikasi penyakit ini setiap tahunnya (Hasanah, 2019).

Menurut data survei nasional indikator kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun ke atas di Indonesia cukup signifikan. Berdasarkan data, sekitar 32,4% dari populasi usia tersebut terdiagnosis hipertensi, yang didiagnosis oleh petugas kesehatan yang terlatih. Peningkatan kasus hipertensi di Indonesia semakin terlihat, dengan sekitar 9,4% dari orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang telah terdiagnosis dengan hipertensi oleh tenaga medis. Selain itu, sekitar 9,5% penduduk Indonesia diketahui memiliki gangguan kesehatan terkait tekanan darah tinggi atau sedang mengonsumsi obat-obatan untuk mengendalikan hipertensi. Secara keseluruhan, prevalensi hipertensi di Indonesia, yang dihitung berdasarkan pengukuran tekanan darah pada individu berusia lebih dari 18 tahun, mencapai sekitar 25% dari total penduduk Indonesia. Jika diperkirakan dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 252.124.458 jiwa, maka sekitar 65.048.110 jiwa di antaranya diperkirakan menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2023, Pada tahun 2023, jumlah kasus hipertensi pada penduduk berusia 15 tahun ke atas di Indonesia tercatat sebanyak 343.210 orang. Di tingkat kota, data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu menunjukkan bahwa melalui pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, total jumlah penderita hipertensi di Kota Bengkulu mencapai 82.320 orang. Data tersebut diperoleh dengan memperhitungkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, kecamatan, serta puskesmas yang ada di wilayah tersebut. Dari 20 Puskesmas yang tersebar di seluruh Kota Bengkulu, Puskesmas Jembatan Kecil tercatat sebagai puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2023, dengan sebanyak 7.007 orang terdiagnosis menderita hipertensi di puskesmas tersebut (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2023).

Sebagian besar penderita hipertensi cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang rendah terhadap penerapan gaya hidup sehat. Hal ini disebabkan oleh fokus utama dari petugas kesehatan yang lebih sering terpusat pada pengobatan hipertensi itu sendiri, tanpa memberikan perhatian yang cukup terhadap edukasi mengenai pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Kurangnya penyuluhan yang optimal tentang pola hidup sehat menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi penderita hipertensi. Gaya hidup memang memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan secara keseluruhan, dan pola hidup yang tidak sehat bisa menjadi pemicu utama bagi terjadinya hipertensi. Beberapa faktor gaya hidup yang sangat berpengaruh terhadap tekanan darah tinggi antara lain obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam yang berlebihan, serta stres yang tinggi. Semua faktor ini secara langsung dapat meningkatkan

risiko berkembangnya hipertensi, yang merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini semakin banyak ditemukan di masyarakat. Menurut Purba (2021), faktor risiko tersebut berperan besar dalam memperburuk kondisi tekanan darah, yang pada akhirnya dapat memicu berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan pencegahan komplikasi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Metodologi Penelitian .

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil pada tahun 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh penderita hipertensi yang melakukan kunjungan ke posbindu wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil yang berjumlah 179 pasien. Sampel berjumlah 60 responden. Teknik Pengumpulan Sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi dan Tingkat Kepatuhan Pencegahan Konplikasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi dan Tingkat Kepatuhan Pencegahan Konplikasi

No	Variabel uji	Frekuensi	Persentase(%)
1	Tekanan Darah Penderita Hipertensi		
	3. Sedang (140/90 – 150/90 mmHg)	45	75
	4. Berat \geq 160/100 mmHg	15	25
	Jumlah	60	100.0
2	Tingkat Kepatuhan Pencegahan Komplikasi		
	3. Patuh	41	68,3
	4. Tidak Patuh	19	31,7
	Jumlah	60	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 70 responden, mayoritas memiliki tekanan darah sedang yang berjumlah 45 orang (75%). Adapun menurut tingkat kepatuhan pencegahan komplikasi, mayoritas responden memiliki kepatuhan yang berjumlah 41 orang (68,3%).

Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Terhadap Tekanan Darah

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Terhadap Tekanan Darah

Kepatuhan Pencegahan Komplikasi	Tekanan Darah				value		
	Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Patuh	39	65	2	3,3	41	68,3	0,00
Tidak Patuh	6	10	13	21,7	19	31,7	
Jumlah	45	75	15	25	60	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 41 responden yang patuh dalam pencegahan komplikasi, terdapat 2 responden (3,3%) memiliki tekanan darah kategori berat. Adapun dari 19 responden yang tidak patuh dalam pencegahan komplikasi, terdapat 13 responden (21,7%) memiliki tekanan darah kategori berat. Hasil uji statistik menggunakan *Chi square*

diperoleh nilai $P \text{ value} = 0,000 < \alpha_{0,05}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan pencegahan komplikasi terhadap tekanan darah.

Merujuk hasil penelitian, Di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu, tingkat kepatuhan penderita hipertensi terhadap pencegahan komplikasi menunjukkan angka yang cukup positif, dengan sebagian besar pasien, yaitu sekitar 68,3%, termasuk dalam kategori patuh. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas penderita hipertensi di wilayah tersebut memiliki kesadaran yang baik untuk mengikuti anjuran dan rekomendasi medis guna mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius akibat penyakit ini. Kepatuhan ini mencakup berbagai aspek, seperti menjalani pengobatan secara teratur, melakukan kontrol tekanan darah secara rutin, serta menerapkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat, seperti pola makan yang seimbang dan peningkatan aktivitas fisik.

Kepatuhan responden dalam penelitian ini mencerminkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya pencegahan komplikasi akibat hipertensi, serta kesadaran yang tinggi tentang perlunya menjaga kesehatan melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Sebagian besar responden menyadari bahwa perubahan pola hidup merupakan langkah awal yang krusial dalam pengelolaan hipertensi. Kepatuhan ini mencakup berbagai aspek, seperti mengikuti diet yang sehat, salah satunya dengan menerapkan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang mengutamakan konsumsi buah dan sayuran, serta mengurangi kadar garam dalam makanan. Selain itu, responden juga menyadari pentingnya aktivitas fisik yang rutin, menjaga berat badan ideal, dan menghindari kebiasaan merokok maupun konsumsi alkohol. Semua tindakan ini bertujuan untuk mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius dan memperbaiki kualitas hidup. Prinsip utama yang dipegang adalah "lebih baik mencegah daripada mengobati", yang menunjukkan betapa besar kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan sejak dini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risca et al., (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan kata lain semakin tinggi kepatuhan diet hipertensi akan semakin terkontrol tingkat tekanan darah. Dengan mengikuti kepatuhan diet yang tepat, penderita hipertensi dapat mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dan mempertahankannya dalam rentang yang normal. Diet yang disarankan bagi penderita hipertensi, seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), berfokus pada konsumsi makanan yang rendah garam, tinggi serat, serta mengandung banyak buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak. Selain itu, diet hipertensi juga memiliki manfaat untuk menurunkan faktor risiko lain yang berhubungan dengan hipertensi, seperti berat badan berlebih, tingginya kadar kolesterol, serta kadar lemak dalam darah yang dapat memperburuk kondisi jantung dan pembuluh darah. Mengatur menu makanan dengan cermat sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi, agar mereka dapat menghindari atau membatasi konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah dan memperburuk tekanan darah. Beberapa makanan yang perlu dibatasi antara lain makanan tinggi garam, lemak jenuh, serta makanan yang mengandung kolesterol tinggi. Sebaliknya, diet sehat yang kaya akan potasium, magnesium, dan serat sangat penting untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan.

D. Penutup .

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara kepatuhan pencegahan komplikasi terhadap tekanan darah. Disarankan kepada penderita hipertensi untuk rutin melakukan upaya skrining tekanan darah secara berkala.

Daftar Pustaka .

- CDC (2017). *Hypertension Prevalence and Control Among Adults: United States, 2015–2016*. Available at: <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db289.htm>
- CDC. (2020a). *Genetics and Family History*. Available at: https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm.
- CDC. (2020b). *Know Your Risk for High Blood Pressure*. Available at: https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm.
- CDC. (2021). *Body Mass Index (BMI)*. Available at: <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html>.
- Dinkes Kota Bengkulu. (2023). *Data Kejadian Hipertensi Tahun 2023*.
- Hasanah, F. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Obat Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun 2019*. *Jurnal Kesehatan Keperawatan*, 52(1), 2.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purba, E. J. (2021). *Literatur Review : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*.
- Risca, J.F. Wahyuningsih, B.D Windartik, E. (2019). *Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNIMojokerto