

Original Article

## Analisis Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur Tahun 2021

Prasda Fakhir Arafat

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat-Universitas Indonesia Maju (UIMA)  
Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan  
Email: arafatprasdaf@gmail.com

### ABSTRACT

Editor: AN

Diterima: 06/12/2022

Direview: 17/10/2023

Publish: 21/10/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

**Pendahuluan:** Pola hidup yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah, atau menunda terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat anti hipertensi, dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Penderita Hipertensi di Wilayah Jakarta Timur Pada tahun 2020 sebanyak 5.861 jiwa.

**Tujuan:** Untuk menganalisis pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah dan edukasi di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur yang dilakukan pada 7-12 Desember 2021.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan, penyebab masalah kesehatan serta memberikan alternatif penyelesaian atas masalah kesehatan. Populasi pada penelitian ini adalah Penderita Hipertensi yang berada di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur. Sampel pada penelitian ini sejumlah 20 responden. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan cara wawancara menggunakan kuisisioner, diskusi dan observasi secara langsung. Pengolahan data yang dilakukan dari data sekunder (Data Puskesmas Cibinong) dan data primer (Wawancara dan Pengisian Kuesioner), dikumpulkan dan diolah dengan menggunakan *Microsoft word*.

**Hasil:** Berdasarkan analisa penyebab masalah diketahui minimnya pengetahuan serta minat responden untuk mencari tahu informasi tentang Pola hidup sehat dan minimnya ketersediaan media promosi (poster dan kuisisioner). Prioritas penyelesaian masalah yang dilakukan dengan kegiatan Edukasi pola hidup sehat pada penderita Hipertensi.

**Kesimpulan:** Prioritas masalah yaitu Penyakit hipertensi, Penyakit ini muncul tanpa keluhan sehingga banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Pola hidup yang tidak sehat merupakan masalah yang peneliti temukan pada penderita hipertensi di wilayah Apotek Utan Kayu, hal ini disebabkan karena masih banyak masyarakat yang tidak tahu bahwa pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan komplikasi serius pada penyakit hipertensi, kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang bahaya penyakit hipertensi.

**Kata Kunci:** hipertensi, pola hidup sehat

## Pendahuluan

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular.<sup>1</sup> Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak masih usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik.<sup>2</sup>

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D.<sup>3</sup> Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8%, Prevalensi hipertensi di Indonesia pada golongan umur 50 tahun masih 10%, tetapi di atas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20 – 30% . Dari berbagai penelitian melaporkan bahwa 1,3 – 28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada usia kurang dari 31 tahun 5% usia antara 31 – 44 tahun 8 – 10% , usia lebih dari 45 tahun sebesar 20%.<sup>4</sup>

Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung.<sup>5</sup> Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular.<sup>6</sup> Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok. Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia.<sup>5</sup>

Masih kurangnya informasi mengenai perbaikan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola hidup sehat masih rendah.<sup>7</sup> Komunikasi merupakan pengalihan suatu pesan/informasi dari sumber ke penerima yang disampaikan dengan sebaik-baiknya agar dapat dipahami dengan baik. Komunikasi kesehatan diperlukan, terutama untuk menyampaikan pesan dan pengambilan keputusan yang dapat berpengaruh pada pengelolaan kesehatan dengan cara memberikan informasi, menciptakan kesadaran, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti lebih efektif pada kelompok usia yang lebih muda.<sup>8</sup>

Berdasarkan pemaparan pendahuluan maka peneliti merumuskan tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah dan edukasi di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur yang dilakukan pada 7-12 Desember 2021.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan, penyebab masalah kesehatan serta memberikan alternatif penyelesaian atas masalah kesehatan. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan cara wawancara menggunakan kuisioner, diskusi dan observasi secara langsung terhadap 20 responden yang mengalami penyakit Hipertensi di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur. Pengolahan data yang dilakukan dari data sekunder (Data Puskesmas Cibinong) dan data primer (Wawancara dan Pengisian Kuesioner), dikumpulkan dan diolah dengan menggunakan *Microsoft word*.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Prioritas Masalah Kesehatan Terkait dengan Pola Hidup Sehat pada Pasien Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur 2021

| No | Kriteria Masalah | Beratnya Masalah | Luasnya Masalah | Bermusimkah | Jumlah | Prioritas  |
|----|------------------|------------------|-----------------|-------------|--------|------------|
| 1. | Hipertensi       | 9                | 9               | 8           | 26     | <b>I</b>   |
| 2. | Diabetes melitus | 8                | 9               | 8           | 25     | <b>II</b>  |
| 3. | Obesitas         | 8                | 8               | 8           | 24     | <b>III</b> |

Berdasarkan data diatas disimpulkan bahwa Prioritas masalah yang utama di apotek afya utan kayu ada adalah Hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk Indonesia. Penyakit ini muncul tanpa keluhan sehingga banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Gejalanya terkadang tidak terasa, maka hipertensi menjadi salah satu penyakit yang disebut sebagai *silent killer*, karena penyakit hipertensi mengakibatkan berbagai komplikasi pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, ginjal dan stroke dikemudian hari.

**Tabel 2.** Faktor Pola Hidup pada Pasien Hipertensi di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur 2021

| No | Perilaku                         | Jumlah | Persentase |
|----|----------------------------------|--------|------------|
| 1  | Merokok                          | 11     | 55%        |
|    | Tidak merokok                    | 9      | 45%        |
| 2  | Olahraga Teratur                 | 7      | 35%        |
|    | Tidak olahraga                   | 13     | 65%        |
| 3  | Mengonsumsi kafein               | 15     | 75%        |
|    | Tidak mengonsumsi Kafein         | 5      | 25%        |
| 4  | Konsumsi garam berlebih          | 7      | 35%        |
|    | Tidak mengonsumsi garam berlebih | 13     | 65%        |
| 5  | Konsumsi alkohol                 | 9      | 45%        |
|    | Tidak mengonsumsi alkohol        | 11     | 55%        |
| 6  | Obesitas                         | 3      | 15%        |
|    | Tidak Obesitas                   | 17     | 85%        |
| 7  | Stress                           | 8      | 40%        |
|    | Tidak stress                     | 12     | 60%        |
| 8  | Pengecekan tensi teratur         | 6      | 30%        |
|    | Tidak teratur                    | 14     | 70%        |

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden dengan hipertensi di Apotek Afya Utan Kayu sebanyak 65% responden belum mengetahui pola hidup yang sehat dalam menjaga kesehatan jika sudah menderita Hipertensi.

Penanganan hipertensi perlu segera dilakukan. Tujuan dari mengendalikan tekanan darah diantaranya adalah menurunkan angka mortalitas dan morbiditas kardiovaskular. Pengendalian atau penanggulangan hipertensi terdiri dari penatalaksanaan non farmakologis atau perubahan gaya hidup misalnya dengan pengurangan asupan garam dan olahraga serta penatalaksanaan farmakologis atau dengan obat.<sup>9</sup> Upaya Pencegahan dan Penanggulangan hipertensi sudah dilakukan oleh pemerintah, dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan dasar sudah melakukan Pencegahan primer yaitu kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi faktor risiko Hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi, melalui promosi kesehatan seperti diet yang sehat dengan cara makan cukup sayur-buah, rendah garam dan lemak, rajin melakukan aktifitas dan tidak merokok.<sup>10</sup> Fasilitas kesehatan juga melakukan pencegahan sekunder yang lebih ditujukan pada kegiatan deteksi dini untuk menemukan penyakit. Pencegahan tersier difokuskan pada upaya mempertahankan kualitas hidup penderita. Pencegahan tersier dilaksanakan melalui tindak lanjut dini dan pengelolaan hipertensi yang tepat serta minum obat teratur agar tekanan darah dapat terkontrol dan tidak memberikan komplikasi seperti penyakit ginjal kronik, stroke dan jantung. Penanganan respon cepat juga menjadi hal yang utama agar kecacatan dan kematian dini akibat penyakit hipertensi dapat terkendali dengan baik.<sup>11</sup> Pencegahan tersier dilaksanakan agar penderita hipertensi terhindar dari komplikasi yang lebih lanjut serta untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang lama ketahanan hidup.<sup>12</sup> Pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi membutuhkan waktu lama, seumur hidup dan harus terus menerus. Modifikasi gaya hidup tidak menurunkan tekanan darah ke tingkat yang diinginkan, maka harus diberikan obat.<sup>12</sup>

Perubahan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi dan diabetes melitus. Perilaku makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta minimnya aktivitas fisik merupakan faktor-faktor risiko penyakit degeneratif, disamping faktor-faktor risiko lain seperti usia, jenis kelamin dan keturunan.<sup>13</sup> Natrium merupakan salah satu mineral atau elektrolit yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Bobot badan yang berlebih juga merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah. Perokok adalah kelompok yang paling berisiko tinggi mengidap hipertensi, istirahat yang tidak cukup, mengakibatkan gangguan fisik dan mental, ini memicu terjadinya hipertensi. Istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya.<sup>14</sup> Upaya untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi, maka perlu dilakukan modifikasi gaya hidup seperti: mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan; melakukan aktivitas fisik; istirahat dan tidur.<sup>15</sup>

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden dengan hipertensi yang datang ke Apotek Afya Utan Kayu sebanyak 15 responden (75%) belum mengetahui Pola hidup yang sehat bagi penderita hipertensi dan masih kurangnya pemahaman tentang komplikasi hipertensi akibat tidak menjaga pola hidup sehat. Berdasarkan analisis didapatkan 1 poin prioritas masalah yaitu Penyakit hipertensi, Pada penelitian yang telah banyak dilakukan, dijelaskan bahwa Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk Indonesia. Penyakit ini muncul tanpa keluhan sehingga banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Pola hidup yang tidak sehat merupakan masalah yang peneliti temukan pada penderita hipertensi di wilayah Apotek Utan Kayu, hal ini

disebabkan karena masih banyak masyarakat yang tidak tahu bahwa pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan komplikasi serius pada penyakit hipertensi, kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang bahaya penyakit hipertensi.

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang sudah bersedia membantu penelitian ini.

### **Pendanaan**

Pendanaan dalam penelitian ini dari peneliti.

### **Daftar Pustaka**

1. Wiyono S. Buku Ajar Epidemiologi Gizi Konsep dan Aplikasi. Jakarta Sagung Seto. 2016;111–23.
2. Octavianie G, Pakpahan J, Maspupah T, Debora T. Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabd Masy Saga Komunitas*. 2022;01(02).
3. Hasanah U. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(1):87.
4. Retnandiyanto IR. Evidence Based Practice Pengaruh Wet Cupping Therapy Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Holistic Nursing Therapy Probolinggo Oleh : Evidence Based Practice Pengaruh Wet Cupping Therapy Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di K. 2022;
5. Akbar H, Tumiwa FF. Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabd Kpd Masy Indones*. 2020;1(3):154–60.
6. Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *J Kesmas Jambi*. 2021;5(1):1–9.
7. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta. *Applied Nursing Research*. 2007.
8. Triana D, Hardiansyah H. Promosi Kesehatan Mengenai Hipertensi Dan Pemeriksaan Laboratorium Di Kelurahan Sumur Dewa Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia J Ilm Pengemb dan Penerapan IPTEKS*. 2021;19(1):41–8.
9. Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Work Pencegah dan Pengendali Hipertens*. 2018;(April):11, 17, 20.
10. Farrah A, Pratama Y, Izza A, Siti A, Rahmah N, Mardani BC. Pemberian Penyuluhan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Hipertensi dan Diabetes Melitus di Desa Papahan Kabupaten Karanganyar Intervensi pada penelitian ini dilakukan secara daring sehingga mahasiswa tidak bisa melakukan intervensi secara lan. 2019;142–53.
11. Health P, Dengan L, Terhadap K, Pencegahan P, Stroke P, Penderita P, et al. ( Studi Menggunakan Aplikasi Primary Stroke Prevention Awareness ). 2021;
12. Kusuma U, Surakarta H. Karya Ilmiah Akhir Bidan. 2020;
13. Sulistianto E, Wirakhmi IN, Susanto A. Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara. *Semin Nas Penelit dan Pengabd Kpd Masy*. 2021;637–47.
14. Kurniasari PD. Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Nyeri Kronis pada Diagnosa Medis Hipertensi di Desa Pangreh Jabon Kabupaten Sidoarjo. 2021;
15. Harijanja B, P Nadapdap T, Anto A. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Suku Batak Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan. *J Kesmas Prima Indones*. 2022;3(1):7–12.