

HUBUNGAN PERILAKU CERDIK DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PUTON KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG

The Relationship Between Smart Behavior and Blood Pressure of Hypertensive Patients in Puton Village, Diwek Sub-District Jombang District

Heni Maryati, Supriliyah Praningsih, Fitri Firranda Nurmalisyah, Siswati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

aRiwayat artikel

Diajukan: 20 JUNI 2024

Diterima: 30 Juni 2024

Penulis Korespondensi:

- Heni Maryati
- STIKES Pemkab Jombang

e-mail:

nie.maryati@gmail.com

Kata Kunci:

Smart Behavior, Blood pressure

Abstrak

Pendahuluan : Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Peningkatan pemahaman perilaku cerdas (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres) merupakan upaya promotif dan preventif pengendalian tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini menganalisis hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah. **Metode :** Penelitian korelasional dengan rancangan *cross-sectional*, pengambilan data *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah lansia di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sejumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner perilaku cerdas dan pengukuran tekanan darah. **Hasil :** Sebagian besar (53,4%) responden mempunyai tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, hampir setengahnya (30%) hipertensi derajat 2. Sebagian besar (53,3%) responden mempunyai perilaku cerdas yang buruk dan hampir setengahnya (46,7%) perilaku cerdas baik. Seluruhnya (100%) responden yang perilaku baik tekanan darah optimal, seluruhnya (100%) responden perilaku baik tekanan darah normal tinggi, sebagian besar (65%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, setengahnya (50%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 2. **Kesimpulan:** Berdasarkan uji *Kendall's Tau* di dapatkan *p* value 0,001 yang berarti ada hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah. Di perlukan upaya promotif dan preventif dalam rangka pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dan keluarga melalui perilaku CERDIK supaya tekanan darah terkontrol guna mencegah terjadinya komplikasi serta menurunkan angka kematian akibat hipertensi.

Abstract

Background: Hypertension results in the death of about 8 million people every year 1.5 million deaths occur in Southeast Asia, where one third of the population suffers from hypertension. Increased understanding of smart behaviors (Regular health checks, Get rid of cigarette smoke, Diligent physical activity, Balanced diet, Adequate rest, Manage stress) is a promotive and preventive effort to control blood pressure. **Objective:** This study analyzed the relationship between smart behavior and blood pressure. **Method:** Correlational research with cross-sectional design, purposive sampling data collection. The research subjects were 30 elderly people in Puton Village, Diwek District, Jombang Regency. The instrument used was a questionnaire of ingenious behavior and measurement of blood pressure. **Results:** Most (53.4%) respondents have blood pressure classified as grade 1 hypertension, almost half (30%) grade 2 hypertension. Most (53.3%) respondents have poor ingenious behavior and almost half (46.7%) good ingenious behavior. All (100%) respondents with good blood pressure behavior are optimal, all (100%) respondents with good blood pressure behavior are high normal, most (65%) respondents with bad blood pressure behavior are classified as grade 1 hypertension, half (50%) respondents with bad blood pressure behavior are classified as grade 2 hypertension. **Conclusion:** Based on the *Kendall's Tau* test, the *p* value is 0.001, which means that there is a relationship between smart behavior and blood pressure. Promotive

and preventive efforts are needed in order to control blood pressure in hypertensive patients and families through CERDIK behavior so that blood pressure is controlled to prevent complications and reduce mortality due to hypertension

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Hipertensi sering tidak disadari oleh penderitanya karena tidak bergejala dan baru meminta pertolongan bila sudah dalam kondisi parah dengan gejala pusing, mimisan, detak jantung tidak normal, pandangan kabur, dan telinga yang berdenging. Apabila tidak terkontrol, hipertensi berpotensi menimbulkan sakit dada, serangan jantung, stroke, bahkan kematian. Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila terdapat anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Selain itu, seseorang berusia di atas 65 tahun dan mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes dan gangguan ginjal juga berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Hipertensi dapat kita kendalikan dengan merubah faktor risiko yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi antara lain : merokok, diet rendah serat, dislipidemia, konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas, stres, berat badan berlebih/kegemukan, konsumsi alkohol (WHO, 2019). Peningkatan pemahaman perilaku cerdik (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres) merupakan upaya promotif dan preventif dalam rangka pengendalian tekanan darah sangat perlu diberikan pada penderita hipertensi dan keluarga supaya mampu merawat anggota keluarga dengan hipertensi supaya tekanan darah terkontrol guna mencegah terjadinya komplikasi serta menurunkan angka kematian akibat hipertensi. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah pada lansia di Desa Puton Kecamatan Diwek

Kabupaten Jombang”, mengingat angka kejadian hipertensi masih tinggi di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang serta keluhan menurunnya kualitas hidup akibat hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan rancangan *cross-sectional* menggunakan metode pengambilan data *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah lansia di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sesuai kriteria inklusi penelitian tahun 2023 sejumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner perilaku cerdik dan pengukuran tekanan darah. Pengambilan data dilakukan dalam kurun waktu 1 minggu pada bulan Juni 2023. Analisa data menggunakan analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisa bivariate menggunakan uji *Kendall's Tau*

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Data karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	13,3
	Perempuan	26	86,7
2.	Umur		
	Usia pertengahan (45-59)	10	33,3
	Lanjut usia (60-74)	20	66,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (86,7%) responden mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 orang dan sebagian besar (66,7) dari responden berumur 60-74 tahun yaitu sebanyak 20 orang.

hampir setengahnya (46,7%) perilaku cerdik baik

d. Hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah

b. Klasifikasi tekanan darah responden

No	Klasifikasi tekanan darah	Jumlah	Prosentase (%)
1	Optimal (<120/<80 mmHg)	1	3,3
2	Normal (120-129/80-89 mmHg)		
3	Normal tinggi (130-139/80-89 mmHg)	4	13,3
4	Hipertensi derajat 1 (140-159/90-99)	16	53,4
5	Hipertensi derajat 2 (160-170/100-109 mmHg)	9	30
6	Hipertensi derajat 3 ($\geq 180/\geq 110$ mmHg)		
7	Hipertensi sistolik $\geq 180/<90$		
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (53,4%) responden mempunyai tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, hampir setengahnya (30%) hipertensi derajat 2

c. Perilaku Cerdik Responden

No	Perilaku Cerdik	Jumlah	Presentase
1.	Baik	14	46,7
2.	Buruk	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (53,3%) responden mempunyai perilaku cerdik yang buruk dan

Tabel 4. Hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah

Tekanan Darah		Perilaku Cerdik		
		Baik	Buruk	Total
Optimal	Count	1 _a	0 _a	1
	% within Tekanan Darah	100.0 %	0.0 %	100.0 %
Normal tinggi	Count	3 _a	0 _a	3
	% within Tekanan Darah	100.0 %	0.0 %	100.0 %
HT derajat 1	Count	7 _a	13 _a	20
	% within Tekanan Darah	35.0 %	65.0 %	100.0 %
HT derajat 2	Count	3 _a	3 _a	6
	% within Tekanan Darah	50.0 %	50.0 %	100.0 %
Total	Count	14	16	30
	% within Tekanan Darah	46.7 %	53.3 %	100.0 %

Berdasarkan tabel 4 diketahui seluruhnya (100%) responden yang perilaku baik tekanan darah optimal, seluruhnya (100%) responden perilaku baik tekanan darah normal tinggi, sebagian besar (65%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, setengahnya (50%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 2

PEMBAHASAN

a. Klasifikasi tekanan darah responden

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar (53,4%) responden mempunyai tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, hampir setengahnya (30%) hipertensi derajat 2. Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (86,7%) responden mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 orang. Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada wanita lebih tinggi ketika seorang wanita mengalami menopause, hal ini didukung juga oleh pendapat (Cortas 2008), dalam Anggraini

(2011), mengatakan bahwa wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Hal ini sesuai dengan pendapat (Yuliarti 2007), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (66,7) dari responden berumur 60-74 tahun yaitu sebanyak 20 orang. Pada usia antara 30 dan 65 tahun, tekanan sistolik meningkat rata-rata sebanyak 20 mmHg dan terus meningkat setelah usia 70 tahun. Peningkatan risiko yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistolik terisolasi dan di hubungkan dengan peningkatan *peripheral vascular resistance* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer – red) dalam arteri (Casey&Benson, 2006)

b. Perilaku Cerdik

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar (53,3%) responden mempunyai perilaku cerdik yang buruk dan hampir setengahnya (46,7%) perilaku cerdik baik. Hipertensi erat kaitannya dengan perilaku dan gaya/pola hidup, sehingga penanganannya yakni dengan merubah perilaku hidup sehat yakni dengan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres).

a. Hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah

Berdasarkan tabel 4. diketahui seluruhnya (100%) responden yang perilaku baik tekanan darah optimal, seluruhnya (100%) responden perilaku baik tekanan darah normal tinggi, sebagian besar (65%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, setengahnya (50%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 2. Berdasarkan uji *Kendall's Tau* di dapatkan *p* value 0,001 yang berarti ada hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah. Hipertensi dapat kita kendalikan dengan merubah faktor risiko yang diakibatkan

perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi antara lain : merokok, diet rendah serat, dislipidemia, konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas, stres, berat badan berlebih/kegemukan, konsumsi alkohol (WHO, 2019). Peningkatan pemahaman perilaku cerdik (**Cek** kesehatan secara berkala, **Enyahkan** asap rokok, **Rajin** aktivitas fisik, **Diet** seimbang, **Istirahat** cukup, **Kelola** stres) merupakan upaya promotif dan preventif dalam rangka pengendalian tekanan darah sangat perlu diberikan pada penderita hipertensi dan keluarga supaya mampu merawat anggota keluarga dengan hipertensi supaya tekanan darah terkontrol guna mencegah terjadinya komplikasi serta menurunkan angka kematian akibat hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Sebagian besar (53,4%) responden mempunyai tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, hampir setengahnya (30%) hipertensi derajat 2
2. Sebagian besar (53,3%) responden mempunyai perilaku cerdik yang buruk dan hampir setengahnya (46,7%) perilaku cerdik baik
3. Seluruhnya (100%) responden yang perilaku baik tekanan darah optimal, seluruhnya (100%) responden perilaku baik tekanan darah normal tinggi, sebagian besar (65%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 1, setengahnya (50%) responden perilaku buruk tekanan darah tergolong hipertensi derajat 2. Berdasarkan uji *Kendall's Tau* di dapatkan *p* value 0,001 yang berarti ada hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah

SARAN

Diperlukan peningkatan pemahaman perilaku cerdik (**Cek** kesehatan secara berkala, **Enyahkan** asap rokok, **Rajin** aktivitas fisik, **Diet** seimbang, **Istirahat** cukup, **Kelola** stres) sebagai upaya promotif dan preventif dalam rangka pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dan keluarga sehingga mampu merawat anggota keluarga dengan hipertensi supaya tekanan darah terkontrol guna mencegah terjadinya komplikasi serta

menurunkan angka kematian akibat hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggie Casey & Herbert Benson (2006)
“*Menurunkan Tekanan Darah*”
Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Anggraini. *Jenis Kelamin Penderita Hipertensi*. Bandung: PT Remaja Rosida Karya. 2011
- Kemkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementrian Kesehatan RI, 1–5. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-pembunuh-senyap.pdf>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorp_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018
- Waleed Ali Sandeep Nathan, et al. 2020. An Unusual Case of Resistant Hypertension Secondary to Fibromuscular Dysplasia. [An Unusual Case of Resistant Hypertension Secondary to Fibromuscular Dysplasia - PubMed \(nih.gov\)](#)
- Yuliarti. Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: PT Intisari Mediatama. 2007