



Perilaku Penderita Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pandemi Covid-19

Denita Laura¹, Erwin², Rismadefi Woferst³

Universitas Riau^{1,2,3}

denita.laura3827@student.unri.ac.id¹

Info Artikel :

Diterima : 24 Januari 2022

Disetujui : 27 Januari 2022

Dipublikasikan : 24 Februari 2022

ABSTRAK

Hipertensi primer dapat diatasi dengan memodifikasi perilaku kesehatan, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran perilaku kesehatan penderita hipertensi primer dalam mengontrol tekanan darah pada masa pandemi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif. Sampel penelitian 84 responden diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan sphygmomanometer digital. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan dari 84 responden menunjukkan bahwa hasil perilaku pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan terkait perawatan 61,9%, perilaku atasi pengobatan dengan tepat dan teratur 48,8%, perilaku tetap diet dengan gizi seimbang 51,2% tidak patuh, 41,67% jarang melakukan aktivitas fisik, serta hasil perilaku hindari zat adiktif asap rokok 79,76% bukan perokok/perokok pasif. Berdasarkan 5 perilaku kesehatan terdapat 3 perilaku yang sudah baik yaitu perilaku pemeriksaan kesehatan, pengobatan penderita hipertensi primer, dan menghindari zat adiktif asap rokok pada masa pandemi covid-19. Terdapat 2 perilaku yang kurang baik yaitu perilaku diet dengan gizi seimbang dan mengupayakan aktivitas fisik di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci :
Hipertensi primer;
perilaku kesehatan;
tekanan darah

ABSTRACT

Primary hypertension can be treated by modifying health behaviors to prevent complications. This research aims to describe the health behavior of patients with primary hypertension in controlling blood pressure during the pandemic covid-19 in the Harapan Raya Public Health Center work area. Methods: This is quantitative research using a descriptive design. The research sample of 84 respondents was taken based on the inclusion criteria using purposive sampling technique. The measuring instruments used are questionnaires and a digital sphygmomanometer. The analysis used is univariate analysis to describe the frequency distribution. Result: The results showed that from 84 respondents, behavior of checks health regularly and follow the advice of health workers regarding treatment were 61.9%, behavior to cope with medication appropriately and regularly 48.8%, behavior to maintain a balanced nutrition 51.2% were not compliant, 41.67% rarely did physical activity, behavior to avoid addictive substances in cigarette smoke 79.76% non-smokers/passive smokers. Conclusion: Based on the 5 health behaviors, there are 3 behaviors that are already good, namely checking health regularly, treating patients with primary hypertension, and avoiding additives cigarette smoke. There are 2 behaviors that are lacking good behavior, maintaining a balanced nutrition and seeking physical activity at home during pandemic covid-19.

Keywords :
Blood pressure;
health behavior;
primary hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan keadaan tekanan darah melebihi batas wajar, yaitu tekanan darah sistolik sama dengan ataupun lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg (Fifkriana, 2018). Menurut Zhou, dkk (2015) jumlah pengidap hipertensi di dunia sebanyak 1,13 miliar.

Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 adalah 34,11%, angka tersebut lebih besar dibanding tahun 2013 yakni 25,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi dibagi atas dua tipe yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi primer menjadi jenis hipertensi yang sering terjadi, yakni 90% dari total permasalahan hipertensi (Bumi, 2017).

Hipertensi primer adalah hipertensi yang belum ditemukan secara pasti penyebabnya. Pemicu hipertensi primer berhubungan dengan aspek gaya hidup dan gen. Gaya hidup tersebut antara lain obesitas, stres, kurang berolahraga, mengonsumsi alkohol berlebihan, dan konsumsi makanan yang besar kandungan lemaknya (Pudiastuti, 2011). Komplikasi serius akibat hipertensi yang dipaparkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2019) ialah penyakit jantung, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf, gangguan serebral (otak), dan stroke yang sering berujung pada kematian.

Pengontrolan tekanan darah yang diteliti oleh Reni (2018) tentang *secondary prevention* terhadap motivasi klien hipertensi dalam pengontrolan tekanan darah, diperoleh kesimpulan bahwa motivasi responden kelompok kontrol masih rendah. Hal ini diakibatkan responden tidak termotivasi untuk konsultasi ke rumah sakit sebab tidak merasa sakit, tidak ingin mengurangi garam pada makanan, serta ketika sakit kepala cukup dengan istirahat serta minum obat.

Perilaku PATUH diterapkan kepada masyarakat yang telah mengidap hipertensi ataupun penyakit tidak menular lainnya. Tujuannya agar penderita rajin kontrol dan minum obat (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Perilaku PATUH terdiri atas Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 5 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya pada tanggal 22 Februari 2021. Hasil studi pendahuluan 4 dari 5 orang masih belum mempraktikkan perilaku kesehatan yang tepat dalam mengendalikan tekanan darahnya. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin meneliti untuk melihat bagaimana gambaran perilaku kesehatan (PATUH) yang diterapkan oleh pe

nderita hipertensi primer dalam upaya mengontrol tekanan darahnya pada masa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perilaku kesehatan berdasarkan indikator periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, indikator atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari zat adiktif: Asap rokok yang dilakukan penderita hipertensi primer pada masa pandemi covid-19 di wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi dan sumber bagi ilmu keperawatan dalam memberikan intervensi keperawatan pada penyakit hipertensi primer berdasarkan perilaku pengontrolan tekanan darah semasa pandemi covid-19.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yaitu melakukan deskripsi mengenai fenomena yang dilakukan (Sastroasmoro, 2014). Populasi penelitian ini penderita hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru sebanyak 514 orang. Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 84 orang dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.
2. Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru berusia 18-65 tahun yang menderita hipertensi primer.
3. Penderita hipertensi primer yang mengontrol dan tidak mengontrol tekanan darahnya selama pandemi covid-19.
4. Kooperatif dalam pengisian kuesioner, dan tidak mengalami *disability*.

Lembar kuesioner A berisi petunjuk penelitian dan pertanyaan karakteristik responden. Lembar kuesioner B terdiri atas 35 total pertanyaan mengadopsi kuesioner periksa kesehatan dan kepatuhan terhadap anjuran oleh Akter (2010), kuesioner *Morisky Modifikasi Adherence Scale* (MMAS) versi Indonesia, kuesioner diet hipertensi yang dikembangkan oleh Setianingsih (2017), kuesioner aktivitas fisik yang dimodifikasi oleh Nursalam, (2013), *Gloves Nilsson Smoking Behaviour Questionnaire* (GN-SBQ) versi Indonesia. Diadopsi dari Nurida (2016). Penelitian ini menggunakan analisis univariat. Analisis univariat dilakukan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Karakteristik Demografi Responden

Tabel 1. distribusi frekuensi karakteristik responden (N=84)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa awal (18-35 tahun)	11	13,1
Dewasa akhir (36-45 tahun)	12	14,3
Lansia awal (46-55 tahun)	20	23,8
Lansia akhir (56-65 tahun)	41	48,8
Jumlah	84	100,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	25	29,8
Perempuan	59	70,2
Jumlah	84	100,0
Pendidikan terakhir		
Tidak sekolah	5	5,95
SD/tidak tamat SD	3	3,57
SMP	12	14,29
SMA/SMK	55	65,48
Perguruan tinggi/akademi	9	10,71
Jumlah	84	100,00
Pekerjaan		
PNS	5	5,95
Wiraswasta	13	15,48
Buruh	2	2,38
Tidak bekerja	45	53,57
Lainnya	19	22,62
Jumlah	84	100,00

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas lansia akhir (56-65 tahun) 41 responden (48,8%), berjenis kelamin perempuan 59 responden (70,2%), tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA/SMK yaitu 55 responden (65,48%), sebagian besar tidak bekerja yaitu 45 responden (53,57%).

2. Karakteristik Terkait Penyakit Hipertensi Primer Dan Tekanan Darah Responden

Tabel 2. distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Terkait Tekanan Darah dan Penyakit Hipertensi Primer (N=84)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lama menderita hipertensi primer		
0-6 bulan	7	8,3
7-11 bulan	1	1,2
1-2 tahun	12	14,3
Lebih dari 2 tahun	64	76,2
Jumlah	84	100,0
Terakhir mengukur tekanan darah		
0-2 minggu yang lalu	49	58,3
3-4 minggu yang lalu	1	1,2
1-3 bulan yang lalu	18	21,4
4-6 bulan yang lalu	5	6,0
lebih dari 6 bulan lalu	11	13,1
Jumlah	84	100,0
Kategori tekanan darah		
Normal	1	1,2
Prehipertensi	13	15,5
Hipertensi stadium 1	50	59,5
Hipertensi stadium 2	20	23,8
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas lama menderita hipertensi primer dari 2 tahun 64 responden (76,2%), terakhir mengukur tekanan darah paling banyak yaitu 0-2 minggu yang lalu 49 responden (58,3%), dan kategori tekanan darah paling banyak adalah hipertensi stadium 1 yaitu 50 responden (59,5%).

Perilaku Kesehatan Responden Hipertensi Primer

1. Perilaku periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan terkait perawatan

Tabel 3. distribusi frekuensi kategori perilaku periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan terkait perawatan (n=84)

Kategori perilaku periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang rutin	15	17,9
Cukup rutin	17	20,2
Rutin	52	61,9
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran adalah rutin sebanyak 52 responden (61,9%), dan yang terendah pada kategori kurang rutin dengan 15 responden (17,9%).

2. Perilaku Atasi Penyakit dengan Pengobatan yang Tepat dan Teratur

Tabel 4. distribusi frekuensi kategori perilaku atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur (n=84)

Kategori perilaku atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tepat	41	48,8
Cukup tepat	36	42,9
Kurang tepat	7	8,3
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur adalah kategori tepat sebanyak 41 responden (48,8%), dan yang terendah pada kategori kurang rutin dengan 7 responden (8,3%).

3. Perilaku Tetap Diet dengan Gizi Seimbang

Tabel 5. distribusi frekuensi kategori perilaku atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur (n=84)

Kategori perilaku tetap diet dengan gizi seimbang	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Patuh	18	21,4
Cukup patuh	23	27,4
Tidak patuh	43	51,2
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 5, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku tetap diet dengan gizi seimbang adalah kategori tidak patuh sebanyak 43 responden (51,2%), dan yang terendah pada kategori patuh dengan 18 responden (21,4%).

4. Perilaku Upayakan Aktivitas Fisik dengan Aman

Tabel 6. distribusi frekuensi kategori perilaku upayakan aktivitas fisik dengan aman (n=84)

Kategori perilaku upayakan aktivitas fisik dengan aman	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering melakukan aktivitas fisik	24,00	28,57
Kadang-kadang melakukan aktivitas fisik	25,00	29,76
Jarang melakukan aktivitas fisik	35,00	41,67
Jumlah	84,00	100,00

Berdasarkan tabel 6, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku upayakan aktivitas fisik dengan aman adalah kategori jarang melakukan aktivitas fisik sebanyak 35 responden (41,67%), dan yang terendah pada kategori sering melakukan aktivitas fisik dengan 24 responden (28,57%).

5. Perilaku Menghindari Zat Adiktif Asap Rokok

Tabel 7. distribusi frekuensi kategori perilaku menghindari zat adiktif asap rokok (n=84)

Kategori perilaku merokok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Bukan perokok/perokok pasif	67,00	79,76
Perilaku merokok sedang	5,00	5,95
Perilaku merokok berat	11,00	13,10
Perilaku merokok sangat berat	1,00	1,19
Jumlah	84,00	100,00

Berdasarkan tabel 7, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku menghindari zat adiktif asap rokok adalah kategori bukan perokok/perokok pasif sebanyak 67 responden (79,76%), dan yang terendah pada kategori perilaku merokok sangat berat dengan 1 responden (1,19%). Hal ini dikarenakan mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan, dimana jenis kelamin perempuan mayoritas tidak merokok.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan mayoritas usia responden berada pada rentang 56-65 tahun usia lansia akhir yang berjumlah 41 orang (48,8%) pada masa pandemi covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi usia, kejadian hipertensi primer semakin meningkat. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Nurjanah, Astrid, dan Kusumaningsih (2021) bahwa di masa pandemi covid-19 ditemukan jumlah penderita hipertensi primer menurut umur, responden paling banyak berada pada rentang usia lansia akhir (55-65 tahun) yaitu 22 responden (39,3%).

Terdapat kesamaan kategori usia mayoritas penderita hipertensi primer sebelum dan pada masa pandemi covid-19. Secara fisiologis dinding arteri pada usia lanjut akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Nurjanah, Astrid & Kusumaningsih, 2021).

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 orang responden, didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 59 orang (70,2%) pada masa pandemi covid-19. Hal ini didukung oleh Hazwan dan Pinatih (2017) dimana jenis kelamin responden yang paling banyak adalah perempuan sebesar 56,0%, sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki sebesar (44,0%), sehingga jenis kelamin perempuan lebih banyak terdapat dalam kasus hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan dibandingkan laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh Sundari dan Bangsawan (2017) menemukan bahwa dari 94 responden berjenis kelamin perempuan 80 orang (51,6%) menderita hipertensi primer (esensial). Berkurangnya estrogen pada masa menopause menyebabkan kontrol aliran darah menjadi tidak stabil. Hal ini mengakibatkan penurunan HDL (*High Density Lipoprotein*) dan peningkatan LDL (Sherwood, 2011). Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil penelitian yang dilakukan,

ditemukan kesamaan mayoritas jenis kelamin penderita hipertensi primer, yaitu perempuan pada masa pandemi dan sebelum pandemi covid-19.

3. Pendidikan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 orang responden pada masa pandemi covid-19, didapatkan mayoritas tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA/SMK yaitu 55 responden (65,48%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bisnu, Kepel & Mulyadi, (2017) dimana sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 25 orang (36,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Raihan, Erwin, dan Dewi (2014) bahwa penderita hipertensi banyak terjadi pada penderita berpendidikan SMA (35,25%).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadil (2019) bahwa pendidikan terakhir penderita hipertensi yang paling banyak yaitu SD sebanyak 17 orang responden (42,5%). Hal ini diduga pendidikan yang rendah berkaitan dengan rendahnya kesadaran untuk berperilaku hidup sehat dan rendahnya akses terhadap sarana pelayanan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi dan akhirnya semakin banyak pengetahuan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dan penelitian sebelumnya, ditemukan kesamaan dan perbedaan mayoritas tingkat pendidikan penderita hipertensi primer sebelum dan saat pandemi covid-19.

4. Pekerjaan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 orang responden pada masa pandemi covid-19, didapatkan sebagian besar tidak bekerja yaitu 45 responden (53,57%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Fadil (2019) bahwa dari 40 responden penderita hipertensi menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 16 orang (40%).

Hasil penelitian ini didukung oleh pernyataan bahwa semakin keras dan sering otot jantung harus memompa, semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke (Anggara & Prayitno, 2013).

Karakteristik Terkait Penyakit Hipertensi Primer dan Tekanan Darah Responden

1. Lama Menderita Hipertensi Primer

Hasil penelitian yang dilakukan pada masa pandemi covid-19 terhadap 84 responden didapatkan mayoritas lama menderita hipertensi primer paling banyak adalah lebih dari 2 tahun dengan jumlah 64 responden (76,2%) dan yang terendah adalah 7-11 bulan yaitu sebanyak 1 responden (1,2%). Hal ini didukung Nurjanah, Astrid dan Kusumaningsih, (2021) dimana semakin lama seseorang menderita hipertensi maka dapat menjadi faktor pemicu seseorang menjadi bosan dalam menjalani pengobatan sehingga berakibat pada menurunnya tingkat kepatuhan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sinuraya (2017) yang menyatakan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara lama menderita penyakit hipertensi dengan kepatuhan ($p=0,063$). Hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran responden dan pengetahuan yang diperoleh dalam menangani penyakitnya. Hal ini kembali pada tingkat kesadaran responden dalam menerapkan perilaku PATUH.

2. Waktu Terakhir Mengukur Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada masa pandemi covid-19 terhadap 84 responden didapatkan mayoritas terakhir mengukur tekanan darah paling banyak yaitu 0-2 minggu yang lalu sebanyak 49 responden (58,3%) dan terakhir mengukur tekanan darah paling rendah yaitu 3-4 minggu yang lalu sebanyak 1 responden (1,2%). Hasil penelitian ini bertentangan dengan Mayasari, Farich & Sary (2018) dimana tidak ada hubungan cek kesehatan secara rutin setiap bulan dengan hipertensi. Hal ini terjadi karena rendahnya kesadaran diri sebagian besar responden untuk cek kesehatan ke puskesmas secara rutin sebelum timbulnya keluhan cukup berat.

Meskipun dari hasil penelitian cek kesehatan tidak berhubungan pada hipertensi, akan tetapi pemeriksaan kesehatan secara rutin sangat penting untuk mendeteksi kelainan yang ada pada tubuh sejak awal sehingga kita pun bisa melakukan pencegahan atau pengobatan sejak dini terutama pada penyakit hipertensi (Mayasari, Farich & Sary, 2018).

3. Kategori Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada masa pandemi covid-19 terhadap 84 responden didapatkan mayoritas kategori tekanan darah paling banyak adalah hipertensi stadium 1 (tekanan darah sistolik 140-159 mmHg) yaitu 50 responden (59,5%) dan kategori tekanan darah paling rendah yaitu normal (tekanan darah sistolik <120 mmHg) sebanyak 1 responden (1,2%).

Asumsi peneliti hal ini dapat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan responden seperti diet yang belum tepat, jarang melakukan aktivitas fisik. Hal ini juga dapat disebabkan adanya faktor usia responden yang mayoritas lansia akhir karena mengalami penurunan fungsi organ serta adanya faktor mayoritas responden adalah perempuan, dimana ketika perempuan mengalami menopause menyebabkan kontrol aliran darah menjadi tidak stabil.

Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Primer

1. Perilaku periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan terkait perawatan

Hasil dari penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran adalah kategori rutin sebanyak 52 responden (61,9%). Hasil ini penelitian ini didukung oleh penelitian Mayasari, Farich & Sary (2018) dimana terdapat hubungan antara cek kesehatan secara rutin setiap bulan dengan hipertensi diperoleh bahwa dari 211 yang tidak cek kesehatan secara rutin setiap bulan ada sebanyak 103 orang (48,8%) terkena hipertensi dan 108 orang (51,2%) tidak menderita hipertensi.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas responden pada masa pandemi covid-19 memiliki kesadaran yang tinggi untuk memeriksakan tekanan darahnya sebagai bentuk kewaspadaan untuk terhindar dari komplikasi sehingga tekanan darah dapat dikontrol lebih awal.

2. Perilaku atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada masa pandemi covid-19, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur adalah kategori tepat sebanyak 41 responden (48,8%). Penelitian ini sejalan dengan Wahyudi, Ratnawati, dan Made (2017) bahwa karakteristik dari 173 responden di Kelurahan Limo Depok tahun 2017

sebagian besar patuh minum obat antihipertensi sebanyak 111 responden (64,2%) dan sisanya tidak patuh minum obat antihipertensi sebanyak 62 responden.

Mayoritas responden teratur mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 79%, dan obat yang dikonsumsi ialah vitamin B1, captopril, amlodipin secara bersamaan untuk dikonsumsi sebanyak 57% (Rayanti, Nugroho & Marwa, 2021). Tujuan terapi antihipertensi adalah guna menekan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler dan ginjal, dan tujuan utama terapi hipertensi adalah mempertahankan tekanan sistolik dalam batas normal (Dewi, 2014).

3. Perilaku tetap diet dengan gizi seimbang

Hasil dari penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku tetap diet dengan gizi seimbang adalah kategori tidak patuh sebanyak 43 responden (51,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rayanti, Nugroho dan Marwa (2021) bahwa pola makan penderita hipertensi 72% tidak mengonsumsi buah dan sayur, sebanyak 74% responden mengonsumsi daging dan gorengan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kurniawan & Sulaiman (2019) dimana ditemukan dari 45 responden terdapat responden yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 19 responden (42,2%) dan memiliki pola makan teratur sebanyak 26 responden (57,8%).

Diet rendah garam diberikan kepada pasien dengan edema atau asites serta hipertensi. Tujuan diet rendah garam adalah untuk menurunkan tekanan darah dan untuk mencegah edema dan penyakit jantung (lemah jantung). Adapun yang disebut rendah garam bukan hanya membatasi mengonsumsi garam dapur tetapi mengonsumsi makanan rendah sodium atau natrium (Na) (Triyanto, 2014). Makanan yang disarankan yaitu makanan yang banyak mengandung lemak sehat atau lemak tidak jenuh seperti omega-3 dalam ikan tuna atau salmon, minyak zaitun, kacang-kacangan, alpukat, tempe tahu, dan lain-lain. Makanan ini di rebus atau dikukus, hindari menggoreng makanan (Dalimartha dkk, 2008).

4. Perilaku upayakan latihan fisik dengan aman

Hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku upayakan latihan fisik dengan aman adalah kategori jarang melakukan aktivitas fisik sebanyak 35 responden (41,67%). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kurniawan & Sulaiman (2019) bahwa dari 45 responden terdapat responden yang tidak melakukan olahraga sebanyak 18 orang (40,0%). Sedangkan responden yang melakukan olahraga sebanyak 27 orang (60,0%).

Olahraga yang teratur dengan melakukan aerobik, seperti jalan cepat, *jogging*, bersepeda, berenang dan senam dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 5–10 mmHg (Rayanti, Nugroho & Marwa, 2021).

5. Perilaku menghindari zat adiktif yaitu asap rokok

Hasil penelitian yang dilakukan pada masa pandemi covid-19, didapatkan bahwa dari 84 responden mayoritas kategori perilaku merokok adalah kategori bukan perokok/perokok pasif sebanyak 67 responden (79,76%). Penelitian ini sejalan dengan Nildawati, Pahrir dan Rahma (2020) bahwa diperoleh 25 responden, yang tidak merokok berjumlah 24 orang (96%). Hal ini dikarenakan subjek penelitian yang mayoritas berjenis kelamin perempuan, namun sebagian besar responden mengaku sering terpapar asap rokok.

Menurut Umbas, Tuda dan Nurmansyah (2019) merokok sendiri dapat mengakibatkan hipertensi karena zat-zat kimia yang terkandung dalam rokok.

Nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga dapat memicu kerja jantung lebih cepat sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah dikarenakan peredaran darah mengalir lebih cepat dari biasanya. Berhenti merokok merupakan gaya hidup yang paling kuat dalam mencegah penyakit kardiovaskuler pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Riset tentang perilaku kesehatan penderita hipertensi primer dalam mengontrol tekanan darah pada masa pandemic covid-19 yang dilakukan pada 84 responden di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru adalah sebagian besar responden berada pada kelompok lansia akhir (56-65 tahun). Mayoritas penderita hipertensi primer berjenis kelamin perempuan, sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK. Sebagian besar lama menderita hipertensi primer lebih dari 2 tahun.

Penelitian ini dapat disimpulkan yaitu dari 5 perilaku kesehatan, 3 perilaku kesehatan yang sudah diterapkan dengan baik oleh sebagian besar penderita hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru pada masa pandemi covid-19 yaitu perilaku pemeriksaan kesehatan dilaksanakan secara rutin, pengobatan hipertensi primer dilakukan dengan tepat dan teratur, dan menghindari zat adiktif asap rokok, dan 2 perilaku kesehatan belum dilaksanakan dengan baik yaitu responden belum patuh dalam perilaku diet dengan gizi seimbang dan sebagian besar responden jarang mengupayakan aktivitas fisik.

Bagi responden diharapkan dapat mempertahankan kesadaran bagi penderita hipertensi primer baik tekanan darahnya terkontrol dan yang tidak untuk tetap mempertahankan perilaku kesehatan yang tepat dan gaya hidup yang sesuai sehingga terkontrol tekanan darahnya dan terhindar dari komplikasi. Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang perilaku kesehatan penderita hipertensi primer dalam mengontrol tekanan darah pada masa pandemi covid-19 dengan jumlah sampel yang lebih banyak, alat pengumpul data yang lebih baik, serta perilaku kesehatan yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Akter, N. (2010). *Self management among patients with hypertension in Bangladesh*. Diperoleh tanggal 25 Februari 2021 dari <http://kb.psu.ac.th>
- Anggara, F. H.D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20-25. Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <https://fmipa.umri.ac.id/wp-content/uploads/2016/06/ELFIKA-FAKTOR-2-YG-B.D-PD-TENSI.pdf>
- Bisnu, M. I. K. H., Kepel, B. J., & Mulyadi. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranomuut Manado. *E-journal Keperawatan*, 5(1). Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14947>
- Bumi, M. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Edisi I. Jakarta: Penerbit Buku Bumi Medika.
- Fadil, M. (2019). *Gambaran status gizi penderita hipertensi di Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru*. Universitas Riau, Fakultas Keperawatan.

- Fifkriana, R. (2018). *Sistem kardiovaskuler*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hazwan, A., & Pinatih, G. N. (2017). Gambaran karakteristik penderita hipertensi dan tingkat kepatuhan minum obat di wilayah kerja puskesmas Kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(2): 130-134. DOI: 10.1556/ism.v8i2.127
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, April 25-27). *Manajemen program pencegahan dan pengendalian hipertensi dan perhitungan pencapaian spm hipertensi*. Diperoleh tanggal 26 Maret 2021 dari http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat*. Diakses pada 25 Februari 2021 dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html#:~:text=Jumlah%20penyandang%20hipertensi%20terus%20meningkat,meninggal%20akibat%20hipertensi%20dan%20komplikasinya>
- Kurniawan, I., & Sulaiman, S. (2019). Hubungan olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10-17. Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <https://doi.org/10.35893/jhsp.v1i1.4>
- Mayasari, M., Farich, S., & Sary, L. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(2), 56-62. Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK/article/view/1569/1089>
- Nildawati., Pahrir, M. F., & Rahma, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bara-Barayya Kota Makassar. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 36-41. Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.158>
- Nurida, U. (2016). *Pengaruh personal fable dan optimism bias terhadap perilaku merokok remaja di Kota Bandung*. 25 Februari 2021. Universitas Pendidikan Indonesia, Program Studi Ilmu Psikologi. <http://repository.upi.edu/28024/>
- Nurjanah., Astrid, M., & Kusumaningsih, I. (2021). Hubungan karakteristik demografi dengan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi primer di unit rawat jalan RS X Bekasi. *Elisabeth Health Jurnal*, 6(1), 7-13. Diperoleh pada tanggal 29 Juli 2021 dari <https://doi.org/10.52317/ehj.v6i1.320>
- Nursalam. (2013). *Metode penelitian ilmu keperawatan edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudiasuti, R. D. (2011). *Penyakit pemicu stroke*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Raihan, L. N., Erwin, Dewi, A. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *JOM PSIK*, 1(2), 1-10. Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3408/3304>

- Rayanti, R. R., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health belief model dan management hipertensi pada penderita hipertensi primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1). Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/7065>
- Reni, R. (2018). Secondary prevention terhadap motivasi klien hipertensi dalam pengontrolan tekanan darah. *Real in Nursing Jurnal*, 1(1), 42-50.
- Sastroasmoro, S. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Setianingsih, D. R. (2017). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia*. 25 Februari 2021. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, Program Studi Keperawatan. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/92>
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi manusia: Dari sel ke system*. Edisi 6. Jakarta: EGC
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216-223. Diperoleh pada tanggal 05 Agustus 2021 dari <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/575>
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Nurmansyah, M. (2019). Hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Wahyudi, C. T., Ratnawati, D., & Made, S. A. (2017). Pengaruh demografi, psikososial, dan lama menderita hipertensi primer terhadap kepatuhan minum obat antihipertensi. *Jurnal JKFT*, 2(2), 14-28. Diperoleh pada tanggal 29 Juli 2021 dari <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v2i1.692.g468>
- Zhou, dkk. (Januari, 2017). Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: A pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 191 million participants. *The Lancet*, 389, 37-55. Diperoleh tanggal 25 Februari 2021 dari [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31919-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31919-5)