

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini peneliti akan menyajikan data tentang hasil penelitian yang telah dilakukan meliputi penjabaran tempat penelitian, data umum, data khusus dan pembahasan Gambaran Pencegahan Komplikasi pada penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Nirwana Wreda Kelurahan Rembang Kecamatan Sananwetan Kota Blitar.

#### **4.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kecamatan Sananwetan di Jalan Sonokeling RT 4 RW 4 No.9 Kelurahan Rembang, Kota Blitar.

Pengambilan data dari penelitian ini yaitu di Posyandu Lansia Nirwana Wreda Kelurahan Rembang Kecamatan Sananwetan Kota Blitar. Posyandu lansia adalah salah satu pelayanan kesehatan pada lansia yang berguna untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Pada posyandu lansia nirwana wreda biasanya dilakukan 1 bulan sekali yang dihadiri oleh 1 perawat dari puskesmas sananwetan dan kader posyandu lansia sejumlah 4 orang. Di posyandu lansia ini, lansia dapat mengecek kesehatannya seperti mengecek tekanan darah, kadar gula darah, kolestrol dan asam urat. Kegiatan lainnya yang biasa dilakukan di posyandu lansia ini yaitu melakukan senam lansia setiap sebelum dilakukan cek kesehatan. Selain itu anggota di posyandu lansia juga akan mendapatkan penyuluhan kesehatan dari perawat yang bertugas pada saat itu. Kegiatan ini biasanya dilakukan satu bulan sekali yaitu pada minggu ke 2.

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Nirwana Wreda Februari 2024

	<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Usia	40-50 tahun	3	4
	51-60 tahun	29	39
	61 - 70	28	37
	>71	15	20
Jenis Kelamin	Laki laki	11	15
	Perempuan	64	85
Pendidikan Terakhir	Tidak Sekolah	3	4
	SD	19	25
	SMP	25	33
	SMA	26	35
	Perguruan Tinggi	2	3
Pekerjaan	Tidak Bekerja	8	11
	Ibu Rumah Tangga	31	41
	Pedagang	9	12
	Petani	11	15
	Pensiunan	2	3
	Wiraswasta	9	12
	Buruh	5	7
	<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diinterpretasikan bahwa umur responden paling banyak antara umur 51-60 tahun sebanyak 29 orang (39%), Jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 64 orang (85%), tingkat pendidikan paling banyak pada tingkat sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 26 orang (35%), Pekerjaan responden paling banyak menjadi ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (41%).

## 4.2.2 Pencegahan komplikasi hipertensi

### 4.2.2.1 Cek Kesehatan Rutin

Tabel 4. 2 Pencegahan komplikasi berdasarkan cek kesehatan rutin di Posyandu Lansia Nirwana Wreda februari 2024

<b>Cek Kesehatan</b>		
<b>Rutin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1x/bulan	35	47
> 1x/bulan	10	13
Tidak Cek Kesehatan	30	40
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi melakukan cek kesehatan 1x/ bulan sebanyak 45 orang (60%).

### 4.2.2.2 Kebiasaan Merokok

Tabel 4. 3 Pencegahan komplikasi berdasarkan kebiasaan merokok di Posyandu Lansia Nirwana Wreda Februari 2024.

<b>Merokok</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Ringan	7	9
Sedang	1	1
Berat	0	0
Tidak Merokok	67	89
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi tidak merokok sebanyak 67 responden (89%).

#### 4.2.2.3 Kebiasaan Minum alkohol

Tabel 4. 4 Pencegahan komplikasi berdasarkan kebiasaan minum alkohol di Posyandu Lansia Nirwana Wreda Februari 2024

<b>Alkohol</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Tidak minum alkohol	75	100
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diinterpretasikan bahwa 75 responden di posyandu lansia nirwana wreda tidak ada yang memiliki kebiasaan minum alkohol.

#### 4.2.2.4 Aktivitas fisik

Tabel 4. 5 Pencegahan komplikasi berdasarkan aktivitas fisik di Posyandu Lansia Nirwana Wreda Februari 2024

<b>Aktivitas fisik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Ringan	33	44
Sedang	10	13
Berat	4	5
Tidak aktivitas	28	37
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi yang melakukan melakukan aktivitas fisik sebanyak 47 orang (62%). Dengan paling banyak melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 33 orang (44%).

#### 4.2.2.5 Pengobatan Rutin

Tabel 4. 6 Pencegahan komplikasi berdasarkan pengobatan rutin di posyandu lansia nirwana wreda february 2024

<b>Pengobatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Rutin	30	40
Tidak Rutin	45	60
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan rutin sebanyak 45 orang (60%).

#### 4.2.2.6 Diet Seimbang

Tabel 4. 7 Pencegahan komplikasi berdasarkan diet seimbang di posyandu lansia nirwana wreda februari 2024

<b>Kategori</b>		<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Garam	<1 sendok	45	60
	>1 sendok	30	40
Bersantan	<3x/minggu	28	37
	>3x/minggu	47	63
Daging	<2x/minggu	51	68
	>2x/minggu	24	32
Sayur	Baik	50	67
	Kurang	25	33
Buah	Baik	44	59
	Kurang	31	41

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi konsumsi garam <1 sendok sebanyak 45 orang (60%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi makanan bersantan >3x/minggu sebanyak 47 orang (63%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi daging sebanyak <2x/minggu sebanyak 51 orang (68%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi sayur teratur sebanyak 50 orang (67%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi buah baik sebanyak 44 orang (59%).

#### 4.2.2.7 Istirahat Cukup

Tabel 4. 8 Pencegahan komplikasi berdasarkan istirahat cukup di posyandu lansia nirwana wreda februari 2024

<b>Istirahat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Baik	10	13
Cukup	40	53
Kurang	25	33
TOTAL	75	100

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi yang memenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 50 orang (66%).

#### 4.2.2.8 Kelola Stress

Tabel 4. 9 Pencegahan komplikasi berdasarkan kelola stress di posyandu lansi nirwana wreda february 2024

<b>Kelola Stress</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Ya	53	71
Tidak	22	29
TOTAL	75	100

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diinterpretasikan bahwa penderita hipertensi yang dapat mengelola stress sebanyak 53 orang (71%).

#### 4.2.2.9 Pencegahan yang sudah dilakukan di Posyandu Lansia Nirwana Wreda

Tabel 4. 10 Pencegahan yang dilakukan di posyandu lansia nirwana wreda di posyandu lansia nirwana wreda february 2024

<b>Pencegahan Komplikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Tidak minum alkohol	75	100
Tidak merokok	67	89
Kelola stress	53	71
Istirahat cukup	50	66
Aktivitas fisik	47	62
Cek kesehatan rutin	45	60
Diet seimbang	44	58
Pengobatan rutin	30	40

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diinterpretasikan bahwa pencegahan yang sudah dilakukan penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda kelurahan rembang dari yang paling banyak dilakukan yaitu tidak minum alkohol sebanyak 75 orang (100%), tidak merokok sebanyak 67 orang (89%), dapat mengelola stress sebanyak 53 orang (71%), memiliki pola istirahat cukup dan baik sebanyak 50 orang (66%), melakukan aktivitas fisik sebanyak 47 orang (62%), melakukan cek kesehatan rutin sebanyak 45 orang

(60%), melakukan diet seimbang sebanyak 44 orang (58%), melakukan pengobatan rutin sebanyak 30 orang (40%).

### 4.3 Pembahasan

#### 4.3.1 Pencegahan komplikasi berdasarkan kebiasaan minum alkohol

Sesuai dengan hasil penelitian, responden yang memiliki kebiasaan minum alkohol, penderita hipertensi sebagian besar tidak memiliki kebiasaan minum alkohol sebanyak 75 orang (100%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda tidak ada yang memiliki kebiasaan minum alkohol. Menurut Ayu dkk., 2017, Mengkonsumsi alkohol dapat menyebabkan hipertensi karena alkohol memiliki efek yang sama dengan karbondioksida yang dapat meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa. Apabila mengkonsumsi minuman alkohol yang berlebih pada masyarakat akan berdampak pada penurunan kesehatan yang akan mengganggu dan merusak fungsi organ yaitu salah satunya adalah hati, fungsi hati akan terganggu sehingga mempengaruhi kinerja dan fungsi jantung yang pada akhirnya menyebabkan hipertensi. Peningkatan konsumsi alkohol dalam jangka panjang akan berpengaruh pada peningkatan kadar kortisol dalam darah sehingga aktivitas rennin-angiotensin aldosterone system (RAAS) akan meningkat. RAAS merupakan system hormon yang mengatur keseimbangan tekanan darah dan cairan dalam tubuh. Penggolongan konsumsi minuman ber alkohol dibagi menjadi 3 golongan yaitu ringan ( 0,29 – 6 ml/hari), sedang (6,30 – 29 ml/ hari), dan berat (>29 ml/hari). Menurut penelitian M. Aminuddin 2019, menunjukkan dari 45 responden terdapat 41 responden (91%) tidak mengkonsumsi alcohol. Hal ini dikarenakan mayoritas penduduk di RT 17 menganut agama islam, dan di agama islam tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi alkohol.

Menurut penelitian Ayu dkk., 2017, terdapat 49 responden (48,3%) sering mengkonsumsi minuman beralkohol dan sebanyak 38 responden (43,7%) tidak sering mengkonsumsi minuman beralkohol. dan

menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 39 responden (44,8%) terjadi pra hipertensi, 33 responden (37,9%) mempunyai tekanan darah normal dan 15 responden (17,2%) mengalami kejadian hipertensi. Dari hasil wawancara sebagian besar responden mengkonsumsi minuman beralkohol saat perayaan hari tertentu. Responden biasanya mengkonsumsi minuman beralkohol dirumah, tempat kerja, yaitu hotel, café, bar lain yang menyediakan minuman beralkohol. sebagian besar memperoleh minuman beralkohol dengan membeli sendiri, namun terdapat pula responden yang memperoleh minuman beralkohol dari tempat kerja.

#### 4.3.2 Pencegahan komplikasi berdasarkan kebiasaan merokok

Sesuai hasil penelitian, responden yang memiliki kebiasaan merokok sebagian besar penderita hipertensi tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 67 orang (89%), dan yang menjadi perokok ringan sebanyak 7 orang (9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda kelurahan rembang tidak memiliki kebiasaan merokok.

Menurut Umbas 2019, Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat zat kimia yang terkandung dalam tembakau terutama nikotin yang merangsang saraf simpatis sehingga memicu kerja jantung lebih cepat sehingga peredaran darah mengalir lebih cepat dan terjadi penyempitan pembuluh darah, serta peran karbon monoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Perokok dapat dibagi berdasarkan cara bahan kimia masuk ke dalam tubuh, yaitu perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah orang yang merokok dan langsung menghisap rokok serta bias mengakibatkan bahaya bagi kesehatan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Sedangkan perokok pasif adalah asap rokok yang dihirup oleh seseorang yang tidak merokok. Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif dan dihirup oleh perokok pasif , lima kali lebih banyak mengandung karbon monoksida , empat kali lebih banyak mengandung tar dan nikotin.

Menurut penelitian Lamuke 2022, terdapat sebagian besar penderita hipertensi sebanyak 17 responden (28,3%) merokok dan lansia yang masih merokok aktif sebanyak 11 responden (18,3%). Salah satu alasan responden tidak merokok adalah tidak menyukai asap rokok selain itu sebagian besar responden merupakan perempuan. Diketahui bahwa secara keseluruhan yang memiliki kebiasaan merokok adalah laki laki dengan alasan menjadi kebiasaan yang sering dilakukan untuk menghilangkan stress akibat pekerjaan dan juga rokok mudah diperoleh dengan membeli di toko terdekat. Jumlah rokok yang dihisap akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah dalam setiap batang rokok akan meningkatkan tekanan darah sistolik 10 – 25 mmHg dan menambah detak jantung 5 – 20 kali per menit.

Menurut peneliti kebiasaan merokok yang didapatkan responden pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar tidak memiliki kebiasaan merokok. Alasan responden tidak merokok karena sebagian besar responden merupakan perempuan. Didapatkan hasil dari wawancara kebiasaan merokok, sebagian besar responden tidak merokok namun dilingkungan rumah atau tempat kerja responden banyak yang mempunyai kebiasaan merokok. Sehingga penderita hipertensi sebaiknya menghindari asap rokok untuk meminimalisir tekanan darah tinggi.

#### 4.3.3 Pencegahan komplikasi berdasarkan kelola stress

Sesuai dengan hasil data frekuensi responden yang dapat mengelola stress, penderita hipertensi yang dapat mengelola stress 62 orang (83%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda kelurahan rembanhg dapat mengelola stress sebanyak 62 orang (83%). Menurut Fatmawati, 2021, Stress merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi pada seseorang. Dalam keadaan stress tubuh akan melepaskan hormone adrenalin dan kortisol ke dalam darah. Hormon ini lebih cepat merespon kerja jantung. Stress yang terus menerus akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan kerja jantung, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

Penderita yang mengalami stress akan memiliki resiko terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak stress. Sebagian besar orang yang mengalami stress akan beralih pada merokok, alkohol atau makan yang banyak untuk menghilangkan stress. Dari kebiasaan buruk tersebut akan meningkatkan resiko hipertensi.

Menurut penelitian Darmatya, 2023, terdapat 65 responden yang dapat mengelola stress dan terdapat 33 responden yang tidak mengelola stress dan sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1. Hal ini menunjukkan bahwa responden mampu mengelola stress dengan baik dan ditemukan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat stress rendah. Oleh karena itu pengendalian stress yang sudah dilakukan dapat mengatasi hipertensi untuk menjadi lebih normal.

#### 4.3.4 Pencegahan komplikasi berdasarkan istirahat cukup

Sesuai dengan hasil data frekuensi penderita hipertensi yang memenuhi istirahat cukup, penderita hipertensi yang memenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 37 orang (49%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda sudah cukup dalam memenuhi kebutuhan tidurnya yaitu 6-7 jam, namun ada beberapa lansia yang kurang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya.

Menurut Madeira 2019, Gangguan pola tidur dipengaruhi berbagai faktor yaitu faktor psikologis seperti mengalami kecemasan tentang masalah pribadi yang mengakibatkan susah memulai tidur awal. Faktor sakit fisik seperti sesak nafas sehingga terbangun tengah malam, faktor lingkungan seperti adanya kegiatan di malam hari yang menimbulkan kebisingan sehingga tidak bisa tidur dan bangun tengah malam, faktor gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi yang mengakibatkan tidak mengantuk saat malam hari, dan faktor usia seperti terjadinya perubahan fisik sehingga lansia mengalami berbagai penyakit yang menyebabkan susah tidur.

Seseorang dikatakan memiliki pola tidur yang baik apabila memiliki durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan umurnya dengan

bisa tidur secara nyenyak dan tidak terbangun karena adanya gangguan. Dikatakan memiliki pola tidur buruk apabila orang mempunyai durasi tidur kurang dari kebutuhan sesuai dengan umurnya, memulai tidur terlalu larut malam dan bangun tidur terlalu cepat serta tidur tidak nyenyak karena ada gangguan (Wahid Nur Alfi, 2018).

Menurut penelitian Rusdiana 2019, kualitas tidur responden mayoritas berkategori baik sebanyak 40 responden (50,6%) sedangkan yang berkategori buruk sebanyak 39 responden (49,4%). Dengan mayoritas peningkatan tekanan darah responden berkategori ringan sebanyak 45 responden (53,2%). Berdasarkan penelitian ini penderita hipertensi dengan kualitas tidur buruk mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 24,1%, sedangkan penderita hipertensi yang memiliki kualitas tidur baik mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak (40,5). Mayoritas responden dengan kualitas tidur buruk mengalami tekanan darah sedang sebanyak 24,1%, sedangkan responden dengan kualitas tidur baik mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 40,5%. Sehingga kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor resiko hipertensi pada orang dewasa. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang akan mengganggu system kardiovaskuler.

#### 4.3.5 Pencegahan komplikasi berdasarkan aktivitas fisik

Sesuai dengan hasil tabulasi data frekuensi responden yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik, penderita hipertensi sebagian besar melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 43 orang (57%) dan yang tidak melakukan aktivitas fisik sebanyak 10 orang (13%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda melakukan aktivitas fisik ringan.

Aktivitas fisik menjadi hal yang penting dalam mengurangi resiko terjadinya komplikasi hipertensi. Pada penderita hipertensi yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan tekanan darah cenderung tinggi. Apabila ini berkelanjutan maka akan terjadi rusaknya

sel saraf sehingga terjadi kelumpuhan organ karena adanya pembuluh darah otak pecah. Dampak lain kurangnya melakukan aktivitas fisik yaitu resiko tinggi terjadinya komplikasi penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal. Orang dengan hipertensi yang kurang melakukan aktivitas fisik memiliki resiko 5,236 kali terhadap tingkat kualitas hidup yang buruk dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif dan teratur akan menyebabkan pembuluh darah lebih elastis sehingga kerja jantung akan menjadi lebih efisien dan curah jantung akan berkurang lalu terjadi penurunan tekanan darah. Aktivitas fisik perlu dilakukan minimal 15-30 menit/hari untuk mengurangi dampak terjadinya peningkatan hipertensi serta dapat menghasilkan gerakan yang baik untuk memelihara keseimbangan tubuh.(Indriani, 2023)

Penelitian yang dilakukan Seprina 2022, bahwa terdapat 65 responden dengan 30 responden melakukan aktivitas fisik dan 35 responden tidak melakukan aktivitas fisik dengan memiliki tekanan darah yang terkontrol. Responden yang tidak rajin aktivitas fisik disebabkan tidak mempunyai waktu yang cukup sehingga hanya melakukan aktivitas fisik ringan saja. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi. Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas fisik antara lain tingkat perkembangan tubuh, kesehatan fisik, keadaan nutrisi, emosi, kelemahan otot dan pekerjaan.

Menurut penelitian Lamuke 2022, bahwa terdapat 25 responden (41,7%) tidak rutin dalam berolahraga dan 3 responden (5%) rutin untuk berolahraga. Sedangkan lansia nonhipertensi yang tidak rutin dalam berolahraga sebanyak 22 responden (36,7%) dan lansia yang rutin untuk berolahraga sebanyak 10 responden (16,7%). Alasan responden kurang melakukan olahraga dikarenakan adanya pekerjaan seperti sebagai petani, baik sebagai pekerjaan sampingan atau utama, sehingga penderita lebih banyak menghabiskan waktunya di sawah dan dikebun dan tidak sering melakukan olahraga. Sedangkan untuk responden yang

melakukan olahraga alasannya karena sempat untuk melakukan olahraga.

#### 4.3.6 Pencegahan komplikasi berdasarkan cek kesehatan rutin

Sesuai dengan hasil data frekuensi responden yang melakukan cek kesehatan, penderita hipertensi sebagian besar melakukan cek kesehatan 1x/bulan sebanyak 45 orang (60%). Sedangkan penderita hipertensi yang tidak melakukan cek kesehatan sebanyak 20 orang (27%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda kelurahan rembang melakukan cek kesehatan rutin, namun ada juga beberapa yang tidak melakukan cek kesehatan rutin.

Menurut Fahrudin 2022, cek kesehatan rutin harus dilakukan pada lansia baik sehat maupun beresiko untuk mengetahui status kesehatannya. Dengan adanya dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi cukup parah, sehingga perlu mengetahui adanya faktor resiko hipertensi untuk memudahkan penanganan lebih lanjut. Kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah tingkat pengetahuan penderita. Semakin baik tingkat pengetahuan penderita tentang hipertensi maka semakin baik pula perilaku yang ditunjukkan.

Menurut penelitian Seprina,dkk 2022, terdapat 39 responden (60%) yang rutin melakukan cek kesehatan dan 26 responden tidak melakukan cek kesehatan rutin. Diperlukannya melakukan cek kesehatan rutin agar pasien dapat mengontrol tekanan darah dan mendapatkan pengobatan yang tepat, apabila hipertensi tidak dikontrol akan mengakibatkan komplikasi.

Menurut penelitian terdapat 98 responden yang mengalami hipertensi. Dan terdapat 39 responden (39,8%) yang rutin melakukan cek kesehatan dan 59 responden tidak rutin (60,2%) melakukan cek kesehatan. Namun penderita hipertensi yang melakukan kontrol ke pelayanan kesehatan hanya saat muncul tanda dan gejala saja bahkan jika sudah terjadi komplikasi.

#### 4.3.7 Pencegahan komplikasi berdasarkan diet seimbang

Sesuai dengan hasil data frekuensi penderita hipertensi yang melakukan diet seimbang, penderita hipertensi konsumsi garam <1 sendok sebanyak 45 orang (60%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi makanan bersantan >3x/minggu sebanyak 47 orang (63%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi daging sebanyak <2x/minggu sebanyak 51 orang (68%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi sayur teratur sebanyak 50 orang (67%), penderita hipertensi yang mengkonsumsi buah baik sebanyak 44 orang (59%).

Menurut Fahrudin 2022, Pola makan sehat bagi penderita hipertensi bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankannya menuju normal. Selain itu diet juga dapat membantu menurunkan faktor resiko penyakit lain seperti kelebihan berat badan, tingginya kadar lemak, kolestrol dan asam urat dalam darah. Pola makan yang tepat bagi penderita hipertensi yaitu dengan mengurangi konsumsi garam dan lemak, banyak makan sayur dan buah, menghindari jeroan, otak, kuah santan kental, kulit ayam dan banyak minum air putih. Menurut Ngurah 2014, bahwa penderita hipertensi memiliki pola makan mengkonsumsi makanan berlemak. Hipertensi dapat disebabkan adanya penebalan dinding pembuluh arteri oleh lemak dan kolestrol yang biasanya disebut dengan aterosklerosis. Aterosklerosis menyebabkan pembuluh arteri menjadi kaku. Saat penderita hipertensi mengkonsumsi makanan berlemak, kadar kolestrol dalam darah dapat meningkat sehingga dinding pembuluh darah makin tebal yang akan menyebabkan pembuluh darah tersumbat.

Menurut penelitian Fatmawati 2021, penderita hipertensi memiliki kategori diet sehat yang baik. Untuk menangani hipertensi perlu focus pada pembatasan asupan natrium dan mempertahankan asupan kalium dan kalsium yang cukup dan mengurangi asupan lemak. Penderita hipertensi harus selektif dalam memilih menu sehari hari.

#### 4.3.8 Pencegahan komplikasi berdasarkan pengobatan rutin

Sesuai dengan hasil data frekuensi responden yang melakukan pengobatan rutin, penderita hipertensi sebagian besar tidak rutin melakukan pengobatan sebanyak 44 orang (59%). Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda kelurahan rembang tidak rutin dalam melakukan pengobatan.

Menurut Tumundo 2021, pengobatan rutin dipengaruhi berbagai macam faktor seperti penderita lupa meminum obat disebabkan karena keadaan yang mendesak seperti pekerjaan atau penderita sengaja tidak minum obat karena malas. Salah satu hal juga yang menyebabkan penderita lupa minum obat karena penderita tidak merasakan gejala dari penyakit yang dialami, hal ini karena hipertensi sering tidak menimbulkan gejala dan keluhan yang jelas. Faktor selanjutnya yaitu kurangnya control tekanan darah, kebanyakan penderita melakukan kontrol tekanan darah hanya saat merasa pusing dan sakit kepala. Saat penderita dinyatakan tekanan darahnya sudah normal terkadang penderita menganggap kalau kesembuhan mereka sudah permanen padahal hipertensi bias terjadi kembali, akibatnya penderita sering mengabaikan minum obat. Kurangnya pemahaman penderita tentang penyakitnya juga merupakan salah satu penyebab, penderita beranggapan bahwa setelah minum obat antihipertensi telah terjadi penurunan tekanan darah dan merasa penyakitnya sudah sembuh sehingga tidak minum obat lagi.

Menurut Rudy 2022, alasan penderita hipertensi tidak minum obat antihipertensi disebabkan oleh penderita merasa sehat, kunjungan ke fasilitas kesehatan tidak teratur, minum obat tradisional, menggunakan terapi lain, lupa minum obat, tidak mampu beli obat, terdapat efek samping obat, dan obat hipertensi tidak tersedia di fasilitas kesehatan. Menurut penelitian Lamuke 2022, ketidakpatuhan pasien dalam minum obat menjadi penyebab pasien tidak mengikuti anjuran dokter untuk mengkonsumsi obat tiap hari, sering lupa konsumsi obat jika sudah

waktunya, mengabaikan pentingnya mengkonsumsi obat hipertensi dan adanya rasa bosan dalam mengkonsumsi obat hipertensi, alasan-alasan tersebut dapat memberikan pengaruh yang kurang baik pada pasien hipertensi.

#### **4.4 Keterbatasan Penelitian**

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya meneliti dalam satu hari dan untuk mengukur asupan garam, lemak, daging, sayur dan buah hanya berdasarkan pendapat dari responden yang bersifat subjektif karena adanya keterbatasan waktu dan peneliti tidak dapat mengetahui asupan responden selama 24 jam secara langsung. Selain itu kurang efektifnya waktu dalam proses wawancara karena terdapat beberapa responden yang mengalami penurunan pendengaran sehingga memerlukan banyak waktu dalam memahami dan menjawab wawancara.