

KOMPLIKASI HIPERTENSI DALAM KAITANNYA DENGAN PENGETAHUAN PASIEN TERHADAP HIPERTENSI DAN UPAYA PENCEGAHANNYA

Zaim Anshari

Fakultas Kedokteran UISU Medan, Jl. STM No.77 Medan

Email: zaim.anshari@fk.uisu.ac.id

Abstract

Hypertension is a disease caused by the high blood pressure of a person, both in terms of systolic and diastolic. Hypertension is one of the unctagious diseases that can kill someone secretly. Therefore, the researchers need to know the level of knowledge of hypertension patients to hypertension and prevention efforts. The study took a description technique to know the patient's knowledge of his illness and prevention efforts to prevent complications. The samples used were as many as 42 people selected with the purposive technique. The results show that while existing hypertension patients have a low level of education and are between 46-65 years of age, the knowledge of hypertension and its prevention to reduce the risk of complications belongs to a suitable category so that they are more alert about hypertension.

Keywords: hypertension, self-knowledge, prevention of complications.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh kondisi tekanan darah sistolik yang berada di atas batas normal, yaitu melebihi 140 mm Hg dan/atau disertai dengan tekanan darah diastolik yang juga melebihi batas normal, yaitu di atas 90 mm Hg (Cahyono, 2008). Hipertensi termasuk dalam kategori *the silent killer* yang mana penderita tidak akan mengetahui atau menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi jika tidak memeriksakan tekanan darahnya. Resiko hipertensi akan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia seseorang. Hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrolnya karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat

menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Hartono, 2011).

Tekanan darah seseorang dapat dibedakan beberapa kategori yang ditentukan oleh kadar darah sistolik dan kadar darah diastolik yang dinyatakan sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Tekanan Darah

| Kategori Tekanan Darah | Sistolik (mm Hg) | Diastolik (mm Hg) |
|------------------------|------------------|-------------------|
| Normal | < 120 | < 80 |
| Pre-Hipertensi | 120-129 | < 80 |
| Hipertensi K1 | 130-139 | 80-89 |
| Hipertensi K2 | 140 – 180 | 90-120 |
| Hipertensi Kritis | > 180 | > 120 |

Sumber: American Heart Association, 2014

Hipertensi atau yang lebih dikenal masyarakat sebagai tekanan darah tinggi pada akhirnya dapat berakibat pada rusaknya endotel dan mempercepat aterosklerosis. Hipertensi dipandang sebagai faktor resiko utama terhadap kejadian penyakit serebrovaskuler seperti stroke ataupun *transientis-chemic attack*. Hipertensi juga dapat menimbulkan resiko penyakit pada arteri koroner seperti infark miokard ataupun angina; gagal ginjal; dementia; ataupun atrial fibrilasi. Resiko hipertensi akan menjadi semakin besar apabila dalam tubuh penderita terdapat pula faktor resiko kardiovaskular sehingga akan berdampak pada meningkatnya tingkat mortalitas dan morbiditas penderita hipertensi (Rikmasari & Noprizon, 2020).

Secara global perkiraan kematian yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular adalah sekitar 60% dan 43% diantaranya adalah meninggal dengan mengalami kesakitan (WHO, 2013). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menjadi penyebab kematian seseorang yang paling besar. Prevalensi hipertensi yang terjadi pada penduduk di Indonesia yang berusia di atas 18 tahun adalah sekitar 31,7% (Kementerian Kesehatan, 2007) dan terus mengalami peningkatan hingga pada tahun 2018 menjadi 34,1% (Kementerian Kesehatan, 2018). Prevalensi yang ada di Indonesia ini jauh lebih besar jika dibandingkan dengan beberapa negara (Hartono, 2011) seperti Singapura (27,3%), Thailand (22,7%), maupun Malaysia (20%).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi besarnya resiko hipertensi antara lain faktor usia, genetika, aktivitas fisik, stress dan kepatuhan minum obat (Listina et al., 2020). Ini berarti resiko penderita hipertensi akan semakin besar seiring dengan bertambahnya usia seseorang atau kondisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap resiko kejadian hipertensi seseorang. Demikian pula yang terjadi apabila seseorang mengalami stress pada tingkat yang tinggi.

Namun demikian, faktor resiko hipertensi ini akan mengalami penurunan apabila seseorang secara rutin melakukan aktivitas fisik yang cukup. Terlebih lagi apabila orang tersebut secara rutin mengikuti anjuran tenaga kesehatan yaitu meningkatkan kepatuhan minum obat maupun kegiatan terapi lain. Faktor genetik yang dimiliki seseorang akan sangat mempengaruhi kondisi seseorang terhadap resiko hipertensi. Faktor genetika ini ada hubungannya dengan kondisi tubuh yang mengalami peningkatan terhadap kadar sodium intraselular sehingga dapat menyebabkan terjadinya penurunan rasio antara kadar potassium terhadap sodium dalam tubuh. Mereka yang berasal dari orang tua yang menderita hipertensi akan beresiko dua kali lipat terhadap kejadian hipertensi jika dibandingkan oleh mereka yang tidak berasal dari orang tua dengan riwayat hipertensi. Hal ini dapat dibuktikan oleh Laporan Rohaendi (2008) bahwa kasus hipertensi esensial yang terjadi pada pasien dengan riwayat hipertensi di keluarganya adalah berkisar antara

70% ke 80% dari seluruh kasus hipertensi yang terjadi.

Hasil penelitian di beberapa lokasi menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan pasien hipertensi berada pada tingkat kepatuhan rendah sebesar 18,75% dan tingkat kepatuhan tinggi adalah sebesar 26,04% sebagaimana yang dilaporkan di Rumah Sakit PT. Pusri, Palembang (Rikmasari & Noprizon, 2020). Oleh karena itu, pengetahuan masyarakat dalam upaya perawatan maupun pencegahan terhadap penderita pasien akan sangat penting dalam mengurangi terjadinya resiko komplikasi.

Pada beberapa kasus menunjukkan seseorang yang menderita hipertensi berpotensi untuk mengalami kejadian stroke (Ningsih & Melinda, 2019). Penyakit hipertensi dipandang sebagai salah satu faktor risiko terjadinya stroke, terlebih lagi jika penderita dalam kondisi stress pada tingkat yang tinggi. Seseorang yang menderita penyakit hipertensi akan mengalami aneurisma yang disertai disfungsi endotelial pada jaringan pembuluh darahnya. Apabila gangguan yang terjadi pada pembuluh darah ini berlangsung terus dalam waktu yang lama akan dapat menyebabkan terjadinya stroke (Ningsih & Melinda, 2019). Ini berarti bahwa status hipertensi seseorang menentukan seberapa besar potensi untuk terjadinya stroke, mereka yang tidak menderita hipertensi akan sangat kecil risikonya untuk mengalami stroke.

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui sehingga dapat digunakan untuk memutuskan sesuatu.

Pengetahuan dapat menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap sesuatu hal. Misalkan saja dengan mengetahui bahwa dengan meminum obat secara rutin dengan menggunakan dosis yang tepat akan dapat mengontrol dan mengendalikan penyakit yang dideritanya. Dalam hal ini penderita akan melakukan pengobatan sebagaimana yang disarankan oleh dokter atau tenaga kesehatan lainnya.

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang penderita hipertensi antara lain mengetahui arti dari penyakit hipertensi, hal-hal yang dapat meningkatkan resiko hipertensi, gejala-gejala yang akan muncul dan menyertai meningkatnya hipertensi, serta pentingnya melakukan pengobatan yang teratur dan sesuai dosis yang disarankan. Penderita hipertensi juga harus paham bahwa penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan, hanya dapat dikontrol. Oleh karena itu, penderita harus terus-menerus melakukan pengontrolan dan pengobatan dalam jangka panjang atau bahkan seumur hidup. Penderita hipertensi juga harus mengetahui bahayanya jika tidak minum obat secara teratur atau sama sekali tidak minum obat (Pramestutie & Silviana, 2016).

Pengetahuan seseorang terhadap sesuatu tidak ditentukan oleh seberapa tinggi tingkat pendidikannya. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah tidak menutup kemungkinan baginya untuk mengumpulkan pengetahuan sendiri. Seseorang dapat mengakses berbagai informasi dari media teknologi informasi dan komunikasi yang tersedia (Harahap et

al., 2019). Semakin baik pengetahuan seseorang terhadap sesuatu hal maka akan semakin baik perilaku yang ditunjukkannya. Akan tetapi ada kalanya pengetahuan tersebut tidak memberikan dampak perubahan sikap dan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012), yaitu jika orang tersebut tidak merasa adanya unsur kepentingan dalam dirinya.

Perilaku seseorang yang memiliki pengetahuan terhadap hipertensi dapat dilihat dari perubahan pola makan seseorang, yaitu ditunjukkan dengan mengkonsumsi makan-makanan yang bergizi dan sehat, serta menghindari mengkonsumsi makanan yang mengandung zat yang dapat meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah. Ini karena, pola makan merupakan salah satu faktor resiko yang berpotensi dalam meningkatkan penyakit hipertensi. Mengkonsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu penyumbang utama terjadinya hipertensi pada seseorang (Muhammadun, 2010). Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat seperti melakukan aktivitas yang berpotensi menimbulkan stress dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi (Sount et al., 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan rancangan cross sectional. Pelaksanaan penelitian ini adalah pada Puskesmas Amplas yang beralamat di Jalan Garu Nomor 2, yang terletak di Kecamatan Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat dengan riwayat hipertensi dan masih

mengontrol tekanan darah di Puskesmas Amplas sebanyak 42 orang. Selain itu sampel yang diambil juga harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan.

Pengunjung Puskesmas Amplas yang menderita hipertensi dan bersedia menjadi responden adalah mereka yang dapat dijadikan sampel karena memenuhi kriteria inklusi. Adapun penderita hipertensi yang mengalami komplikasi, tidak bersedia untuk menjadi responden, serta tidak mengisi angket secara lengkap merupakan kriteria eksklusi dari sampel penelitian ini.

Instrument penelitian digunakan untuk mengumpulkan data primer dan data sekunder. Salah satu instrumen yang digunakan adalah kuisisioner yang berfungsi untuk menjaring informasi dari responden tentang pengetahuannya terhadap hipertensi, upaya pencegahan, serta komplikasinya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji univariat dalam mendeskripsikan karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian ini, baik berupa frekuensi data maupun persentase setiap aspeknya.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang terjaring dalam kuisisioner yang telah disebarkan kepada responden, maka dapat dinyatakan bahwa tingkat pengetahuan responden dibedakan dalam tiga kategori yang dipresentasikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Pengetahuan responden terhadap kejadian hipertensi atau komplikasinya

| Tingkat Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Tinggi | 20 | 47,6 |
| Sedang | 14 | 33,3 |
| Rendah | 8 | 19,1 |
| Total | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebahagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang tinggi terhadap hipertensi dan komplikasinya. Sebanyak 20 orang (47,6%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi sedangkan 8 orang (19,1%) memiliki tingkat pengetahuan rendah. Adapun terkait pengetahuan dalam pencegahan hipertensi dan komplikasinya dinyatakan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan responden dalam mencegah terjadinya hipertensi atau komplikasinya.

| Tingkat pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Baik | 19 | 45,2 |
| Cukup | 14 | 33,3 |
| Kurang | 9 | 21,5 |
| Total | 42 | 100 |

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak merupakan mereka yang mempunyai tingkat pengetahuan baik terhadap pencegahan hipertensi dan komplikasinya yaitu sebanyak 19 orang (45,2%) dan frekuensi terendah adalah responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap upaya pencegahan hipertensi dan komplikasinya, yaitu sebanyak 9 orang (21,5%).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi pada

umumnya memiliki pengetahuan yang baik terhadap hipertensi. Sebagaimana dilaporkan oleh Pramestutie & Silviana (2016) serta Aulia (2018) bahwa sebahagian besar atau melebihi setengah responden memiliki pengetahuan yang tinggi terhadap penyakit hipertensi. Namun demikian pengetahuan tersebut tidak berkaitan dengan tekanan darah dan pentingnya upaya pengobatan yang berkelanjutan. Pengetahuan responden hanyalah berkaitan dengan gejala yang ditimbulkan akibat hipertensi, faktor risiko terjadinya hipertensi serta aktivitas fisik yang perlu dilakukan.

Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan pengetahuan secara menyeluruh tentang hipertensi, seperti menjelaskan arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi yang ditimbulkan, faktor risiko yang akan ditimbulkan, aktivitas fisik yang perlu dilakukan dan gaya hidup yang tidak perlu dilakukan, pentingnya upaya pengobatan yang berkelanjutan serta bahaya yang ditimbulkan atas ketidakpatuhan mengkonsumsi obat (Pramestutie and Silviana, 2016). Pengetahuan pasien dan kesadaran penderita hipertensi adalah bagian dari upaya tenaga kesehatan untuk membantu pasien mencapai target tekanan darah, sehingga pasien tersebut akan lebih patuh dalam menjalani terapinya.

Harahap et al., (2019) mengungkapkan bahwa responden dengan pendidikan tinggi belum tentu mempunyai tingkat kepatuhan yang tinggi terutama dalam menjalani pengobatan. Responden dengan tingkat pendidikan yang rendah dapat juga

mempunyai tingkat kepatuhan yang tinggi dalam menjalani pengobatan, apalagi bila orang tersebut memiliki keinginan untuk sehat. Seseorang yang mempunyai pengetahuan baik tentang penyakit hipertensi seperti mengetahui dampak dari jika mereka tidak mengkonsumsi obat hipertensi maka penderita hipertensi akan berusaha sebisa mungkin menghindari komplikasi dari hipertensi dengan meluangkan sedikit waktu untuk rutin pergi ke puskesmas dan mengkonsumsi obat sesuai dosis dan teratur.

Penderita hipertensi sebaiknya meningkatkan pengetahuannya terkait hipertensi sehingga dapat mengatasi kekambuhan secara dini atau berupaya melakukan pencegahan sehingga mengurangi terjadinya komplikasi. Menjaga dan mempertahankan berat badan, mengurangi makan-makanan yang mengandung kolesterol, mengurangi konsumsi garam dalam makanan, melakukan diet tinggi serat, serta lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur adalah upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kekambuhan hipertensi. Sebaiknya penderita hipertensi menjalankan pola hidup sehat untuk mengurangi resiko komplikasi hipertensi (Wahyuni & Susilowati, 2018).

Gaya hidup sehat yang dimaksud adalah aktivitas keseharian, baik dalam pola makan, gerak fisik, maupun menjaga pikiran dari sesuatu yang memicu stress. Mengatur pola makan adalah sesuatu yang sulit untuk dilakukan pada awalnya baik dalam hal ketepatan waktu makan maupun apa-apa yang harus dikonsumsi atau tidak baik dikonsumsi sehingga perlu

dihindari. Mengurangi konsumsi makanan berlemak atau makanan bergaram adalah penring dilakukan penderita hipertensi.

Adapun aktivitas fisik yang disarankan adalah dengan melakukan olah raga secara teratur. Hal lain yang perlu dilakukan dalam mengurangi resiko kekambuhan penyakit hipertensi adalah dengan tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, dan menghindari pikiran yang dapat menimbulkan stres. Pasien juga sebaiknya meningkatkan kepatuhan dalam pengobatan seperti minum obat sesuai dosis secara berkala dan berkelanjutan (Wulansari, et al., 2013).

KESIMPULAN

Pasien hipertensi di Puskesmas Amplas umumnya berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 46-65 tahun. Adapun terkait tingkat pendidikannya didominasi oleh mereka yang hanya tamatan sekolah dasar (SD). Namun demikian, pasien hipertensi yang ada memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam hal hipertensi serta komplikasi yang akan dapat ditimbulkan sehingga mereka lebih waspada.

Pada umumnya, mereka menyediakan waktu untuk melakukan konsultasi terkait upaya pencegahan yang dapat mengurangi resiko kekambuhan penyakit hipertensi serta komplikasinya. Oleh karenanya, hasil kuisisioner menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang melakukan pengobatan di Puskesmas Amplas memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dalam hal pencegahan hipertensi dan komplikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2014). *Understanding Blood Pressure Readings*. Retrieved from: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
- Aulia, R. (2018). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUD dr. Moewardi Surakarta Periode Februari – April 2018. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bambang H. (2011). *Hipertensi Pembunuh Diam-Diam*. Harian Kompas, diakses tanggal 16 Mei 2011
- Cahyono, S. (2008). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Jakarta: Kanisius.
- Harahap, D.A., Aprilla, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3 (2), p. 97–102.
- Kementerian Kesehatan RI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kementerian Kesehatan
- Listina, F., Maritasari, D.Y., & Pratiwie, S.E. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Calon Jamaah Umrah pada Pelayanan Vaksinasi Meningitis Meningococcus di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Panjang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 5 (1), pp. 63-70
- Muhammadun, A.S. (2010). *Hidup bersama hipertensi*. Yogyakarta: In Book.
- Ningsih, R., & Melinda, S. (2019). Identifikasi Hipertensi dengan Resiko Kejadian Stroke. *Jurnal Kesehatan, Special Issue Hari Kesehatan Nasional Ke-55 Kota Bukittinggi*.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pramestutie, H.R., & Silviana, N. (2016). The Knowledge Level of Hypertension Patients for Drug Therapy in the Primary Health Care of Malang. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 5 (1), p. 26–34. Retrieved from: <http://ijcp.or.id/archives/2016/5/1/IJCP-1201148/4-IJCP-1201148.pdf>.
- Rikmasari, Y., & Noprizon. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RS PT Pusri Palembang. *SCIENTIA Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 10 (1).
- Rohaendi. (2008). *Treatment Of High Blood Pressure*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- South, M., Bidjuni, H. Malaria, R.T., (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas kolongan kecamatan kaawat Kabupaten Minahasa Utara, *Jurnal keperawatan*, 2, (1), p. 1-10.
- Wahyuni & Susilowati, T. (2018). Pola Makan Dan Jenis Kelamin Dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *GASTER*, 16 (1).
- WHO. (2013). *A. Global Brief on Hypertension: Silent Killer*. Global

Anshari, Komplikasi Hipertensi dalam ...

Public Health Crisis.
<http://www.who.int>.

Wulansari, J., Ichsan, B., & Usdiana, D.
(2013). Hubungan Pengetahuan
Tentang Hipertensi dengan
Pengendalian Tekanan Darah Pada

Pasien Hipertensi di Poliklinik
Penyakit Dalam RSUD dr.
Moewardi Surakarta, Biomedika, 5
(1).