

PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI TENTANG PERILAKU SEHAT DI POLI JANTUNG RSD SIDOARJO

Krisnawati, Yetti Wilda, Dewi Maisyarah

Prodi Keperawatan Sidoarjo, Politeknik Kesehatan Depkes Surabaya

ABSTRACT

The prevalence of hypertension is slightly high in Indonesia. Behavior influences the incidents of hypertension. Health behavior of hypertension patient deals with patients' response to avoid behavior that negatively contribute to hypertension. The objective of the study is to identify the health behavior among hypertension patients in RSD Sidoarjo. Using descriptive method, the samples including all hypertension patients that come to Heart Poly during March to August 2008 for the first time. The variable is the knowledge level among hypertension patients. A set of questionnaires were developed to collect data which is then descriptively displayed. The research illustrates that 50% of the patients have moderate knowledge as follows: 60% patients consume salt <2 gram per day; 50% smoke more than twice a day; half of them do not drink alcohol, sometime doing sport weekly; 45% experience stress; small portion drink coffee and regular health check up (40%). It suggested that hypertension patients to avoid consuming salty food, cholesterol, smoking, alcohol, coffee, stress, and regularly practices and checking up their health.

Key words: Knowledge, Health Behavior, Hypertension.

Alamat Korespondensi : Jl. Jl Pahlawan 173 A Sidoarjo Telp (031) 8921789

PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan harapan masyarakat karena kesehatan adalah kunci utama dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Dengan kemajuan teknologi dan peningkatan status kesehatan, terjadi pergeseran pola penyakit di masyarakat dari penyakit infeksi menuju penyakit degeneratif. Penyakit jantung dan pembuluh darah lain seperti penyakit kardiovaskuler dalam kurun waktu 10 tahun terakhir menunjukkan peningkatan yang jelas. Dari semua faktor penyakit kardiovaskuler yang telah dikenal, hipertensi perlu diberi perhatian yang besar. Meskipun demikian, sebab spesifik hipertensi masih belum diketahui, maka tidak ada cara pasti untuk menentukan kecenderungan terhadap penyakit untuk mencegahnya.

Perilaku manusia dalam mengontrol kesehariannya sangat mempengaruhi Hipertensi. Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang atau organisme terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Perilaku sehat pasien hipertensi adalah suatu respon pasien hipertensi untuk melakukan sesuatu yang tidak memperburuk penyakitnya. Perilaku sehat pada pasien hipertensi yaitu: tidak mengonsumsi makanan yang mengandung garam, lemak, kolesterol, tidak merokok, tidak minum alkohol, banyak olah raga, menghindari stress, tidak minum kopi, dan sering memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan. Apabila respon individu baik maka akan tercapai status kesehatan optimal yang ditunjukkan dalam

perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Apabila terjadi suatu kesenjangan antara respon dan objek yang mempengaruhi kesehatan maka status kesehatan kurang optimal sehingga individu berperilaku kurang memenuhi syarat kesehatan. Dengan demikian perilaku pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah sangat penting.

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai *the silent disease*. Umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit ini dikenal juga sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi. Secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik diastoliknya melebihi 140/90 mmHg, di mana normalnya 120/80 mmHg. Secara sederhana dikatakan peningkatan tekanan darah mempercepat aterosklerosis dan arteriosklerosis. Sehingga report dan oklusi vaskuler terjadi sekitar 20 tahun lebih cepat daripada orang normotensi. Sejumlah mekanisme terlibat dalam proses peningkatan tekanan darah yang menyebabkan perubahan struktur didalam arteri. Tekanan darah sendiri dalam beberapa cara terlibat langsung, akibatnya lebih tinggi tekanan darah akan makin besar jumlah kerusakan vaskuler. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat membebani jantung dan pembuluh darah secara berlebihan atau arteriosklerosis. Kondisi ini dapat mengarah kepada serangan jantung, stroke, kegagalan jantung atau *heart failure* dan kegagalan ginjal atau *kidney failure* (Sylvia, 1995).

Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 1995 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia cukup tinggi, yaitu 83 per 1.000 anggota rumah tangga. Pada umumnya perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan pria (<http://www.promosikesehatan.com>). Berdasarkan observasi sesaat yang diperoleh dari 10 pasien hipertensi di Poli Jantung RSD Sidoarjo pada bulan Mei tahun 2008 terdapat 5 orang (50%) pasien yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung garam, lemak dan kolesterol, 3 orang merokok dan 2 orang lainnya mengkonsumsi kopi.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menyebutkan jumlah kasus hipertensi tahun 2004 dan 2005 berturut-turut adalah 505.487 kasus dan 619.201. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo didapatkan kasus hipertensi mulai tahun 2004 sampai 2007 berturut-turut adalah 11.805 kasus, 5641 kasus, 5650 kasus dan 5684 kasus. Berdasarkan data angka kejadian hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui Tingkat pengetahuan perilaku sehat pada pasien hipertensi di Poli Jantung Rumah Sakit Daerah Sidoarjo.

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengetahuan pasien hipertensi tentang perilaku sehat di Poli jantung Rumah Sakit Daerah Sidoarjo. Sedangkan tujuan khususnya adalah: 1) mengidentifikasi pengetahuan pasien hipertensi tentang perilaku sehat, 2) mengidentifikasi perilaku sehat dari pasien hipertensi di Poli jantung Rumah Sakit Daerah Sidoarjo.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang baru pertama kali datang ke poli jantung RSD Sidoarjo pada bulan Maret sampai Agustus 2008 sebanyak 20 orang, semuanya dijadikan subyek penelitian (Total populasi). Sebagai variabel penelitian adalah pengetahuan pasien hipertensi tentang perilaku sehat. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan Pasien Hipertensi tentang perilaku sehat di RSD Sidoarjo

Dari 20 orang pasien yang diteliti, setengahnya (50%) mempunyai pengetahuan yang cukup tentang perilaku sehat, hampir setengahnya (40%) memiliki pengetahuan yang

baik tentang perilaku sehat, dan hanya sebagian kecil (10%) yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang perilaku sehat.

Tabel 1 Pengetahuan pasien hipertensi tentang perilaku Sehat di Poli Jantung RSUD Sidoarjo , Maret-Agustus 2008

Pengetahuan pasien hipertensi tentang Perilaku Sehat	f	%
Baik	8	40
Cukup	10	50
Kurang	2	10

Pasien hipertensi yang pengetahuannya cukup tentang perilaku sehat adalah sebagian besar berusia dewasa dan berpendidikan SMP dan SMA. Sebagian dari mereka bekerja sebagai buruh dan swasta.

Sedangkan pada hampir setengahnya (40%) pasien hipertensi yang pengetahuannya baik tentang perilaku sehat, ditemukan pada mereka yang berpendidikan tinggi. Sehingga diasumsikan bahwa karena pendidikannya tentunya pasien banyak bergaul dimungkinkan banyak memperoleh informasi yang bermanfaat dan mempengaruhinya untuk berperilaku hidup sehat. Karena pendidikannya pula memungkinkan untuk mengakses berbagai informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki akan bertambah baik dan dengan pengetahuan yang baik tersebut diaplikasikan dalam keseharian berupa olah raga yang dilakukan meskipun tidak tiap hari. Olah raga dilakukan sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya kesehatan bagi diri.

Pasien hipertensi yang pengetahuannya tentang perilaku sehat kurang, terjadi pada pasien hipertensi yang berusia lanjut yakni lebih dari 50 tahun dan tingkat pendidikannya hanya SD, sehingga mereka ini jarang atau kurang terpapar informasi tentang kesehatan. Notoatmojo (2003) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Misalnya dengan membaca, mendengarkan radio. Pada pasien hipertensi yang lanjut usia dengan tingkat pendidikan yang rendah, maka pekerjaannya pun tergolong pada pekerjaan yang mendapatkan penghasilan yang rendah, sehingga sulit mengakses informasi melalui media elektronik yang canggih. Melalui pengetahuan bisa menciptakan perilaku yang sesuai dengan tingkat pendidikan seseorang.

Jadi perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak diamati pihak luar. Jika pengetahuan diterima dengan baik akan dihasilkan perilaku yang sehat juga (Charles, 1997).

Perilaku Sehat Pasien Hipertensi di RSD Sidoarjo

Perilaku sehat merupakan suatu respon seseorang terhadap rangsangan yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Seseorang harus tahu apa saja yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesehatannya menjadi lebih baik dan tidak memperburuk penyakitnya. Pengetahuan pasien hipertensi tentang perilaku sehat yaitu segala sesuatu yang diketahui pasien hipertensi tentang perilaku sehat, sehingga dengan pengetahuannya tersebut mereka tidak atau mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam yang berlebihan, lemak, kolesterol, tidak merokok, tidak minum alkohol, rajin olahraga, tidak minum kopi, menghindari stres dan rajin check up (Brunner & Suddarth, 2002; Sheps and Shelden, 2005).

Hasil penelitian didapatkan data tentang konsumsi garam sehari-hari, di mana sebagian kecil pasien (15%) mengkonsumsi garam 1 sendok teh per hari, sebagian besar pasien hipertensi (60%) yang mengkonsumsi garam 2 sendok teh per hari, dan sebagian kecil lainnya dari pasien hipertensi (25%) yang mengkonsumsi garam lebih dari 2 sendok teh per hari.

Natrium atau sodium yang utama adalah natrium klorida atau garam dapur, penyedap masakan berupa monosodium glutamate atau MSG, dan sodium karbonat. Konsumsi garam dapur yang mengandung iodium yang dianjurkan tidak lebih dari 6 gram per hari, setara dengan satu sendok teh. Dalam kenyataannya, konsumsi berlebih karena budaya masak-memasak masyarakat pada umumnya boros menggunakan garam. Indra perasa masyarakat sejak kanak-kanak telah dibiasakan untuk memiliki ambang batas yang tinggi terhadap rasa asin, sehingga sulit untuk dapat menerima makanan yang agak tawar. Konsumsi garam ini sulit dikontrol, terutama jika telah terbiasa mengkonsumsi makanan diluar rumah.

Didapatkan pula bahwa sebagian kecil pasien hipertensi (15%) merokok 2 batang perhari, setengahnya (50%) merokok lebih dari 2 batang perhari, dan hampir setengahnya (35%) dari pasien hipertensi yang merokok kurang dari 2 batang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu faktor lingkungan, pergaulan dari teman, kepuasan batin, dll.

Merokok dapat memperburuk hipertensi, di samping faktor lainnya. Begitu seorang merokok, dalam waktu satu menit, detak mulai naik 30 persen dalam 10 menit pertama merokok. Nikotin dalam rokok menaikkan tekanan darah. Saluran darah mengecil dan memaksa jantung bekerja lebih cepat untuk menghantarkan oksigen ke seluruh tubuh. Pada saat yang sama, karbon monoksida yang ada pada asap rokok berdampak

buruk pada jantung karena mengurangi kapasitas darah dalam mengangkut oksigen. Oleh sebab itu untuk mencegah terjadinya hipertensi yang lebih lanjut pada perokok dengan cara berhenti merokok. Pada umumnya perokok sulit untuk berhenti merokok ketika mencoba untuk pertama kalinya, terutama bila mencoba dengan usaha sendiri.

Tabel 2 Perilaku sehat pada pasien hipertensi di Poli Jantung RSD Sidoarjo Juli 2008

No	Perilaku Sehat pasien hipertensi	f	%
1.	Konsumsi garam		
	1 sendok teh per hari	3	15
	<2 sendok teh per hari	12	60
	>2 sendok teh per hari	5	25
	Jumlah	20	100
2.	Perilaku merokok		
	< 2 batang per hari	7	35
	2 batang per hari	3	15
	> 2 batang per hari	10	50
	Jumlah	20	100
3.	Konsumsi Alkohol		
	Tidak pernah minum	9	45
	Kadang-kadang	8	40
	Sering minum	3	15
	Jumlah	20	100
4.	Olah Raga per minggu		
	Tidak pernah	5	25
	Kadang-kadang	9	45
	Sering	6	30
	Jumlah	20	100
5.	Pengalaman stres		
	Tidak pernah	5	30
	Kadang-kadang	9	45
	sering	6	30
	Jumlah	20	100
6.	Minum kopi		
	Tidak pernah	6	30
	Kadang-kadang	8	40
	sering	6	30
	Jumlah	20	100
7.	Check-up kesehatan		
	Tidak pernah	5	20
	Kadang-kadang	8	40
	sering	7	35
	Jumlah	20	100

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian kecil pasien hipertensi (15%) sering minum alkohol, hampir setengahnya (40%) pasien hipertensi yang kadang-kadang minum alkohol, dan hampir setengah yang lainnya (45%) tidak pernah minum alkohol. Beberapa faktor yang mempengaruhinya misalnya: karena sudah menjadi kebiasaan atau budaya di lingkungannya, karena salah pergaulan, adanya masalah sehingga dilampiaskan dengan minum alkohol.

Pada semua pasien hipertensi yang tidak pernah mengonsumsi alkohol ternyata memiliki pengetahuan yang baik tentang alkohol. Alkohol dalam darah dapat merangsang pelepasan epinefrin dan hormon lain yang membuat pembuluh darah menyempit atau menyebabkan penumpukan lebih banyak natrium dan air. Minum alkohol yang berlebihan dapat menyebabkan kekurangan gizi yaitu penurunan kadar kalsium dan magnesium. Kadar yang rendah dari kedua jenis mineral ini dapat meningkatkan tekanan darah.

Mengidap hipertensi bukan berarti tidak berdaya dalam segala hal. Sebaliknya olahraga harus dijadikan kegiatan hidup sehari-hari. Diusahakan untuk berolahraga 3-5 kali seminggu selama 30-50 menit, memperhatikan peregangannya, pemanasan, dan pendinginan. Tidak perlu olahraga yang berat dan mahal tetapi bisa dijangkau seperti jalan, lari, bersepeda.

Hasil penelitian tentang olahraga didapatkan bahwa hanya sebagian kecil (30%) dari pasien hipertensi yang sering melakukan olahraga, hampir setengahnya dari pasien hipertensi (45%) yang kadang-kadang melakukan olahraga. Sebagian kecil dari pasien hipertensi (25%) tidak pernah berolahraga. Sebagian kecil dari pasien hipertensi (30%) ternyata sering melakukan olahraga selama 3-5 kali seminggu, setengahnya (50%) melakukan olahraga 3-5 kali sebulan, sebagian kecil (20%) berolahraga >5 kali sebulan. Sebagian kecil (30%) pasien hipertensi yang melakukan olahraga selama 30-50 menit, sebagian besar (60%) melakukan olahraga selama 60 menit, dan hanya sebagian kecil (10%) saja yang melakukan olahraga >60 menit. Adapun olahraga yang sering dilakukan adalah jalan, lari dan senam. Hal ini disebabkan karena olahraga tersebut merupakan olahraga yang paling sederhana dan terjangkau oleh masyarakat. Dari data tersebut sebagian besar pasien hipertensi memiliki pengetahuan yang baik tentang olahraga, karena hampir semua pasien hipertensi sudah melakukannya meskipun kadang-kadang.

Hasil penelitian tentang stres, ternyata sebagian kecil (30%) pasien hipertensi sering mengalaminya, hampir setengahnya dari pasien hipertensi (45%) yang kadang-kadang mengalami stres, dan sebagian kecil lainnya (25%) dari pasien hipertensi yang tidak pernah mengalami stres. Setengahnya dari pasien hipertensi (50%) karena ada masalah.

Menurut Soeparman dan Sarwono Waspadji stres dapat diduga terjadi melalui aktivasi saraf simpatik, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara inter-miten. Apabila stres menjadi berkepanjangan, dapat berakibat tekanan darah menetap tinggi (Charles, 1997).

Hasil penelitian didapatkan bahwa hanya sebagian kecil (30%) pasien hipertensi yang sering minum kopi. Hampir setengah yang lainnya (40%) ternyata kadang-kadang minum kopi,

sebagian kecil (30%) tidak pernah minum kopi. Sebagian pasien hipertensi memiliki pengetahuan yang cukup tentang minum kopi, karena mereka meminumnya sejak berusia >15 tahun sebanyak 2-3 cangkir.

Dari hasil penelitian tentang *check up* didapatkan bahwa hampir setengahnya (35%) dari pasien hipertensi menyatakan bahwa mereka sering *check up*, hampir setengah lainnya menyatakan kadang-kadang melakukan *check up*, dan hanya sebagian kecil (20%) pasien hipertensi yang tidak pernah *check up*. Mereka biasanya *check up* setiap 3-12 bulan sekali saat tekanan darah naik.

Sebagian besar pasien hipertensi di poli jantung adalah laki-laki lanjut usia. Hal ini disebabkan karena pada usia ini terjadi perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Selain itu pasien laki-laki kebanyakan merokok, minum alkohol, kopi. Secara tidak sadar meskipun tidak dikonsumsi tiap hari dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi apalagi tidak diimbangi dengan olahraga.

Dari penelitian didapatkan bahwa semua pasien hipertensi pengetahuan yang cukup tentang perilaku sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku sehat dapat diperoleh dari pengetahuan. Bila pengetahuan seseorang tentang hal yang dapat menyebabkan hipertensi baik, maka perilaku yang dibentuk kemungkinan mengarah kepada perilaku yang baik pula. Begitu sebaliknya, pengetahuan yang masih relatif rendah dan kurang maka kecenderungan untuk menerapkan perilaku sehat sulit. Jika perilaku sehat sulit diterapkan maka akan merugikan kesehatannya sendiri. Hendaknya masyarakat diharapkan terus meningkatkan dan menjaga perilaku sehat agar tingkat kesehatan semakin tetap terjaga sehingga penyakit hipertensi bisa terkontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: 1) setengahnya dari pasien hipertensi di Poli Jantung RSD Sidoarjo memiliki pengetahuan yang cukup tentang perilaku sehat dan hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan kurang tentang perilaku sehat, 2) perilaku sehat pada pasien hipertensi di Poli Jantung sebagai berikut: 1) sebagian besar pasien hipertensi mengonsumsi garam <2 sendok teh per hari; 2) setengahnya merokok >2 batang perhari; 3) sebagian tidak pernah minum alkohol, kadang-kadang berolahraga setiap minggu dan mengalami stres masing-masing hampir setengahnya 4) hampir setengahnya kadang-kadang minum kopi dan melakukan *check up* kesehatan.

Sehingga disarankan: 1) Kepada pasien hipertensi: (1) mengurangi mengonsumsi

makanan yang mengandung garam berlebihan, lemak dan kolesterol, (2)menghindari merokok, minum alkohol dan minum kopi, (3)rajin berolahraga, menghindari stress dan rajin *check up*, 2) Bagi petugas kesehatan di Poli Jantung RSD Sidoarjo: (1) menyediakan leaflet sebagai media untuk menyampaikan informasi tentang hipertensi dan pentingnya perilaku sehat dalam meminimalkan terjadinya hipertensi, dan (2)meningkatkan penyuluhan tentang perilaku hidup sehat bagi penderita hipertensi.

DAFTAR ACUAN

- Brunner & Suddarth (2002). *Perawatan medikal bedah* VA I Jakarta: EGC
- Charles abraham. (1997). *Psikologi Sosial Untuk Perawat*, Jakarta : EGC
- Sylvia A (1995). *Patofisiologi konsepklinis proses-proses penyakit* Jakarta : EGC
- Doenges , E Marilym (2002). *Rencana asuhan keperawatan* Jakarta : EGC FKUI (1990). Ilmu penyakit dalam Jilid 2 Jakarta
- Notoatmodjo.S (2003) *Ilmu Kesehatan Masyarakat* Jakarta : Rineka Cipta
- Promosi kesehatan (2006). Gizi dan promosi kesehatan. [http:// www.promosikesehatan.com](http://www.promosikesehatan.com)
- Sheps M.D, Shelden G (2005). *Hipertensi mengatasitekanan darah tinggi* Jakarta: Intisari Mediatama