

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 10 Agustus 2026

AYU DILIANI

Ns. LARRA FREDRIKA., S. Kep., M.Kep

**PENGALAMAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU**

xix+104halaman , 4 tabel, 13 lampiran,3 gambar

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat dan dipengaruhi gaya hidup serta pola makan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman pasien hipertensi mengenai gaya hidup dan pola makan di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan terdiri dari tiga pasien hipertensi yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan triangulasi sumber dan dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menghasilkan delapan tema, meliputi respons awal diagnosis, dampak hipertensi, perubahan gaya hidup, pengaturan pola makan, aktivitas fisik dan pola istirahat, pengalaman pengobatan, dukungan sosial dan keluarga, serta pengetahuan dan persepsi pasien. Pasien mengalami kecemasan terhadap komplikasi dan dampak fisik, berupaya membatasi garam serta makanan tertentu, namun belum konsisten. Pengobatan umumnya rutin dengan dukungan keluarga, tetapi masih terdapat keterbatasan aktivitas, kekhawatiran ketergantungan obat, dan pemahaman yang kurang tepat. Kesimpulannya, pengelolaan hipertensi memerlukan edukasi berkelanjutan dengan melibatkan keluarga.

Kata Kunci: hipertensi, gaya hidup, pola makan, pengalaman pasien, fenomenologi

Daftar Bacaan: 88 (2018-2026)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
THESIS, 10 August, 2026

AYU DILIANI
Ns. LARRA FREDRIKA., S. Kep., M.Kep

**LIFESTYLE EXPERIENCE WITH THE INCIDENT OF HYPERTENSION
IN THE WORKING AREA OF THE MUARA BANGKAHULU HEALTH
CENTER**

xix+ Pages104, 4 Tables,13 Appendices,3 picture

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with increasing prevalence and is influenced by lifestyle and dietary patterns. This study aimed to explore the experiences of patients with hypertension regarding lifestyle and dietary patterns in the working area of Muara Bangkahulu Public Health Center, Bengkulu City. This qualitative study employed a phenomenological approach. Three patients with hypertension were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews with source triangulation and analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings identified eight themes: initial responses to diagnosis, the impact of hypertension, lifestyle changes, dietary management, physical activity and rest patterns, treatment experiences, social and family support, and patients' knowledge and perceptions. Patients experienced anxiety about complications and physical impacts, attempted to reduce salt and certain foods, but were not yet consistent. Treatment was generally routine with family support, although limited physical activity, concerns about medication dependence, and misconceptions remained. In conclusion, hypertension management requires continuous health education involving families.

Keywords: *hypertension, lifestyle, dietary patterns, patient experiences, phenomenology*

Referens: 88 (2018-2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi yang didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg, merupakan salah satu penyakit *kardio vascular* utama yang menjadi beban kesehatan global yang signifikan. laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, hipertensi mempengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia, atau sekitar 26% dari populasi global, dan berkontribusi terhadap 7,5 juta kematian pertahun akibat komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung *coroner*, di tingkat global hipertensi sering dikaitkan dengan perubahan pola hidup *modern*, yang meningkatkan prevalensinya di negara berkembang dan maju (WHO, 2023). Di Indonesia hipertensi merupakan masalah kesehatan nasional yang mendesak, dengan prevalensi yang terus meningkat (Wahidin et al., 2025).

Selain itu studi *epidemiologi* menunjukkan hipertensi di Indonesia sering terkait dengan perubahan gaya hidup akibat indusrilisasi, termasuk peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan penurunan aktivitas fisik (Wahidin et al., 2025). Di Indonesia pengalaman pasien hipertensi menemukan hambatan budaya dalam melakukan diet sehat merupakan faktor utama yang mempengaruhi kejadian penyakit (Tukka et al., 2025). serta konsumsi makanan cepat saji dan gaya hidup berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya prevelensi hipertensi di kalangan masyarakat Indonesia (Sabrina, 2025).

Peningkatan hipertensi di indonesia, meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1%, menyoroti kebutuhan mendesak untuk intervensi harus fokus pada peningkatan kesadaran tentang factor risiko seperti riwayat keluarga, obesitas, merokok, aktivitas fisik, dan konsumsi alcohol, faktor risiko seperti pola makan tinggi natrium, rendah serat, dan

konsumsi makanan olahan, serta kurangnya aktivi fisik, berkontribusi terhadap peningkatan kasus ini (Restia & Warnaini., 2023).

Masyarakat perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai dari upaya pencegahan hipertensi yang lebih efektif. Dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat (Julaiha & Pujiastuti., 2025).

Hubungan antara pengalaman dan diet menunjukkan bahwa meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan mungkin bermanfaat untuk manajemen diet yang lebih baik pada pasien hipertensi (Agita & Wijayanti, 2022). Pengalaman pasien sering kali melibatkan tantangan emosional dan sosial, yang memperkuat pentingnya pendekatan naratif dalam penelitian hipertensi (DeLaughter et al., 2021). Bahwa hipertensi mempengaruhi 34,1% populasi dewasa berusia 18 tahun ke atas, menjadi penyebab utama kematian (Wahidin et al., 2025).

Pendekatan yang komprehensif dalam edukasi dan promosi kesehatan sangat di perlukan untuk mengurangi prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan pendekatan yang tepat. Program edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan mendorong perubahan perilaku yang mendukung gaya hidup sehat (Arsad et al., 2022).

Pada strategi edukasi yang efektif dan dukungan komunitas program ini harus mempertimbangkan nilai-nilai budaya dan kebiasaan lokal untuk mencapai keberhasilan yang berkelanjutan. Program edukasi yang melibatkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan mengatasi hambatan budaya dalam mengadopsi diet sehat (Miezah & Hayman, 2024). Pendekatan partisipatif akan memastikan bahwa materi edukasi sesuai dengan kebutuhan dan konteks lokal, sehingga lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku yang positif (Supri, 2025).

Provinsi Bengkulu, menghadapi tantangan serupa dengan hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2023, hipertensi berkontribusi terhadap 15,2% dari total kasus penyakit tidak menular di provinsi Bengkulu, dengan peningkatan kasus yang signifikan sejak tahun 2020, di Kota Bengkulu khususnya, data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 28,5% pada populasi dewasa. Dapat dipengaruhi oleh pola makan tradisional tinggi garam dan gaya hidup kurang aktif (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2023). Faktor seperti konsumsi ikan asin dan kurang konsumsi sayuran segar makan bisa memperburuk kejadian hipertensi di daerah muara bangkahulu (Dinkes, 2023). Di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu yang terletak di Kota Bengkulu, dari data pelayanan kesehatan menunjukkan tren nasional dan global. Pada tahun 2022, hipertensi menjadi penyakit dengan pelayanan terbanyak nomor 2 dengan presentase 142,7% di Puskesmas Muarabangkahulu, menunjukkan angka yang tinggi pada sistem kesehatan lokal (Dinkes, 2022).

Pada tahun 2023, hipertensi meningkat tajam menjadi penyakit dengan pelayanan terbanyak nomor 1, dengan presentase 46,4%, yang mungkin disebabkan oleh peningkatan kesadaran kesehatan atau perubahan perilaku masyarakat (Dinkes, 2023). Namun pada tahun 2024, terjadi penurunan ke posisi nomor 3, dengan presentase 97,8% kasus pelayanan hipertensi, yang bisa terkait dengan intervensi kesehatan atau faktor eksternal seperti pandemi. Pada pola makan yang terjadi dengan kondisi pasien hipertensi di komunitas menunjukkan bahwa pengalaman subjektif pasien sering melibatkan kesulitan dalam mengubah kebiasaan makan, yang dapat dihubungkan dengan fluktuasi kasus di Puskesmas Muara Bangkahulu (Dinkes, 2024).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana pengalaman gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengalaman gaya hidup kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu
2. Faktor budaya, sosial, atau ekonomi apa yang mempengaruhi perilaku makan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu?
3. Apa motivasi dan persepsi pasien hipertensi terhadap pentingnya pola makan sehat?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Utama

Untuk mengeksplorasi pengalaman gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi respon awal pasien saat pertama kali terkena hipertensi.
- b. Mengidentifikasi dampak hipertensi terhadap kehidupan sehari-hari.
- c. Mengeksplorasi perubahan gaya hidup pasien hipertensi.
- d. Mengidentifikasi pengaturan pola makan pada pasien hipertensi.
- e. Mendeskripsikan aktivitas fisik dan pola istirahat pasien hipertensi.
- f. Mengeksplorasi pengalaman pengobatan hipertensi.
- g. Mendeskripsikan bentuk dukungan sosial dan keluarga pada pasien hipertensi.
- h. Mengidentifikasi pengetahuan dan persepsi pasien tentang hipertensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Teoritis

Membantu meningkatkan kesadaran masyarakat melalui kegiatan penyuluhan, edukasi gizi, dan pemeriksaan rutin tekanan darah, sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu.

2. Manfaat Bagi Praktis

Menjadi bahan pembelajaran berupa pemahaman yang lebih mendalam bagaimana cara mengatur pola makan dan menghadapi hambatan menjalani gaya hidup sehat terhadap pengalaman pasien hipertensi.



F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama & Tahun / Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Retno Alistina et al. (2020) – Hubungan antara Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Tegalrejo, Yogyakarta	Cross-sectional, korelasional, 29 lansia	Ada hubungan signifikan antara pola makan tinggi garam & lemak dengan hipertensi	Sama-sama meneliti pola makan sebagai faktor risiko hipertensi	Fokus hanya pada lansia dan di wilayah Yogyakarta
2.	Albertho Sangka et al. (2021) – Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Makassar	Cross-sectional analitik	Gaya hidup (merokok, stres, olahraga, pola makan) berpengaruh signifikan terhadap hipertensi	Sama-sama membahas pengaruh gaya hidup dan pola makan	Lokasi penelitian di rumah sakit, bukan di Puskesmas
3.	Ulfa Zuryani et al. (2021) Hubungan Gaya Hidup Pasien Laki-Laki terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kuta Makmur	Deskriptif analitik cross-sectional 50 Responden	Merokok, olahraga, dan Pola makan berhubungan dengan hipertensi	Sama-sama menggunakan Populasi di Puskesmas dan menilai gaya hidup	Subjek hanya laki-laki, tidak mewakili populasi umum
4.	Indirwan Hasanuddin et al. (2023) Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi	Kuantitatif, cross-sectional	Ada hubungan signifikan antara pola makan tidak sehat & aktivitas fisik rendah dengan hipertensi	Meneliti hubungan dua variabel (pola makan & gaya hidup) terhadap hipertensi	Tidak meneliti pengalaman atau persepsi masyarakat
5.	Ogis Mega Pratiwi et al. (2018) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Lansia di Banyuwangi	Cross-sectional; 60 lansia	Pola makan berhubungan signifikan dengan hipertensi ($p < 0,05$)	Sama-sama mengaitkan pola makan Tidak sehat dengan hipertensi	Fokus pada lansia; lokasi pedesaan Banyuwangi