

BAB V

PEMBAHASAN

Bab ini membahas hasil penelitian mengenai pengalaman hidup pasien hipertensi berdasarkan delapan tema yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan informan. Pembahasan dilakukan dengan membandingkan temuan penelitian dengan teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman pasien dalam menghadapi hipertensi dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan kondisi tersebut.

A. Respons Awal Pasien Saat Pertama Kali Terkena Hipertensi

Sebagian besar informan mengalami respons emosional berupa rasa takut, cemas, khawatir, dan terkejut ketika pertama kali mengetahui dirinya menderita hipertensi. Kekhawatiran tersebut terutama berkaitan dengan kemungkinan terjadinya komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Selain itu, beberapa informan mengungkapkan bahwa setelah mengetahui diagnosis hipertensi mereka mulai berusaha menjaga kesehatan dengan lebih baik melalui pengobatan rutin dan perubahan pola hidup. Temuan adaptasi terhadap penyakit kronis yang menjelaskan bahwa diagnosis penyakit kronis sering kali menimbulkan reaksi emosional berupa kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan di masa mendatang. Menurut *World Health Organization* (WHO 2023) menyebut hipertensi sebagai *silent killer* karena sering berkembang tanpa gejala yang jelas tetapi memiliki risiko komplikasi yang serius apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Penelitian Sung dan Paik (2022) menunjukkan bahwa pengalaman awal

terhadap penyakit kronis sangat memengaruhi kemampuan seseorang dalam beradaptasi serta menentukan perilaku kesehatannya di masa mendatang. Penelitian lain oleh Bogale et al. (2025) juga menemukan bahwa kecemasan pada awal diagnosis hipertensi dapat memengaruhi kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan maupun perubahan gaya hidup. Menurut peneliti, respons emosional yang dialami pasien merupakan bentuk reaksi yang wajar terhadap kondisi penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan jangka panjang. Ketakutan terhadap komplikasi dapat menjadi motivasi bagi pasien untuk mulai menerapkan perilaku hidup sehat apabila disertai dengan edukasi dan dukungan yang memadai dari keluarga maupun tenaga kesehatan.

B. Dampak Hipertensi terhadap Kehidupan Sehari-hari

Hasil penelitian Ahmed (2025) menunjukkan bahwa pasien hipertensi mengalami berbagai dampak fisik seperti pusing, badan terasa lemas, mudah lelah, dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas berat. Selain itu, beberapa informan juga mengalami dampak psikologis berupa rasa khawatir apabila tekanan darah meningkat atau muncul komplikasi penyakit.

Menurut WHO (2023), hipertensi yang tidak terkontrol dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan pasien baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tekanan darah yang tinggi dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan fungsi organ sehingga menurunkan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa pasien hipertensi memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan populasi umum terutama pada aspek kesehatan fisik dan emosional. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini dimana pasien masih dapat

menjalankan aktivitas tetapi dengan kemampuan fisik yang mulai terbatas.

Menurut peneliti, dampak dari hipertensi terhadap kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh tingkat pengendalian tekanan darah, usia pasien, lamanya menderita hipertensi, serta adanya komplikasi yang menyertai. Semakin baik pengelolaan hipertensi maka semakin baik pula kemampuan pasien dalam mempertahankan aktivitas sehari-hari.

C. Pengalaman Perubahan Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Hasil penelitian Purnawan et al (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki keinginan untuk tetap sehat dan menghindari komplikasi sehingga berusaha melakukan perubahan gaya hidup seperti menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam, dan rutin memeriksakan tekanan darah. Namun demikian, beberapa informan masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perubahan tersebut karena kebiasaan lama yang sulit diubah serta menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan perubahan perilaku apabila memiliki persepsi mengenai tingkat keparahan penyakit dan manfaat dari tindakan yang dilakukan. Pasien yang memahami risiko komplikasi hipertensi cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan. Penelitian Liu, F., & Lu, X. (2024) menunjukkan bahwa motivasi utama pasien hipertensi dalam melakukan perubahan gaya hidup adalah keinginan untuk menghindari komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup.

Namun menurut WHO (2023) juga menemukan adanya hambatan berupa kebiasaan lama, kurang disiplin, serta lingkungan yang kurang mendukung. perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi merupakan proses adaptasi yang membutuhkan waktu, komitmen, dan berkelanjutan dari keluarga maupun tenaga

kesehatan agar perubahan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

D. Pengaturan Pola Makan pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan telah melakukan perubahan pola makan setelah didiagnosis menderita hipertensi. Informan mulai mengurangi konsumsi makanan asin, makanan bersantan, gorengan, makanan berlemak, serta daging kambing. Beberapa informan juga mulai memperbanyak konsumsi buah dan sayur sebagai upaya menjaga kestabilan tekanan darah, meskipun masih terdapat pasien yang sesekali melanggar pantangan makanan karena sulit meninggalkan kebiasaan lama. Temuan penelitian ini sejalan dengan pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang menekankan konsumsi buah dan sayuran, produk susu rendah lemak, serta pembatasan lemak jenuh dan total lemak (Appel et al., 1997). yang menekankan konsumsi buah, sayuran, protein rendah lemak, dan pembatasan asupan natrium. Pengurangan konsumsi garam hingga kurang dari 5 gram per hari terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular pada pasien hipertensi.

Penelitian (Yoon & Son 2024) menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap diet rendah natrium berhubungan dengan pengendalian tekanan darah yang lebih baik dibandingkan pasien yang tidak menjalankan diet secara konsisten menemukan bahwa hambatan utama dalam menjalankan diet hipertensi adalah kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama serta kurangnya dukungan lingkungan keluarga serta keberhasilan pengaturan pola makan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan pasien, tetapi juga oleh dukungan keluarga dan kebiasaan makan dalam rumah tangga.

E. Aktivitas Fisik dan Pola Istirahat Pasien Hipertensi

Hasil penelitian dari Zhang et al (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar informan masih melakukan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, memasak, berkebun, atau membantu pekerjaan keluarga meskipun telah menderita hipertensi. Namun sebagian besar informan mengaku jarang melakukan olahraga secara rutin. Selain itu, beberapa pasien juga mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur atau sering terbangun pada malam hari. Menurut (WHO 2023), aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi kardiovaskular, dan memperbaiki kualitas hidup pasien hipertensi. Selain aktivitas fisik, kualitas tidur yang baik juga berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah. menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dibandingkan pasien yang kurang aktif.

Menurut peneliti Kim et al. (2024) aktivitas rumah tangga yang dilakukan informan telah memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh, namun belum sepenuhnya memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan untuk pasien hipertensi. Oleh karena itu diperlukan edukasi mengenai jenis olahraga yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik pasien serta pentingnya menjaga kualitas tidur.

F. Pengalaman Pengobatan Hipertensi

Hasil penelitian dari Zhou et al. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar informan menjalani pengobatan hipertensi secara rutin dengan mengonsumsi obat dan melakukan kontrol ke fasilitas kesehatan. Namun beberapa informan mengaku merasa bosan karena harus mengonsumsi obat dalam jangka panjang dan khawatir

akan mengalami ketergantungan obat. Temuan ini sesuai dengan teori kepatuhan pengobatan pada penyakit kronis yang menyatakan bahwa tantangan terbesar dalam pengelolaan hipertensi adalah mempertahankan kepatuhan pasien terhadap terapi jangka panjang. Hipertensi memerlukan pengobatan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. Menurut (Ahmed, 2024) menemukan bahwa rasa bosan mengonsumsi obat, kekhawatiran terhadap efek samping, dan persepsi mengenai ketergantungan obat merupakan penyebab utama ketidakpatuhan pasien hipertensi. Penelitian (Belayachi et al 2024) juga menunjukkan bahwa pemahaman yang baik mengenai manfaat terapi jangka panjang dapat meningkatkan kepatuhan pasien.

Menurut peneliti, kepatuhan pengobatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan pasien mengenai penyakitnya serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Edukasi yang berkelanjutan mengenai manfaat pengobatan dan risiko penghentian obat secara mandiri sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

G. Dukungan Sosial dan Keluarga pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian dari Yan et. al (2024) menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membantu pasien menjalani pengobatan hipertensi. Bentuk dukungan yang diberikan meliputi mengingatkan pasien untuk minum obat, membantu mengatur pola makan, mendampingi kontrol kesehatan, serta memberikan dukungan emosional selama menjalani pengobatan. Temuan ini sesuai dengan teori dukungan sosial yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan penyakit kronis termasuk hipertensi. Dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi pasien

untuk menjalankan perilaku hidup sehat dan meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri, serta dalam menemukan pasien hipertensi yang memperoleh dukungan keluarga memiliki tingkat kepatuhan pengobatan yang lebih tinggi dan pengendalian tekanan darah yang lebih baik dibandingkan pasien yang kurang memperoleh dukungan keluarga. Penelitian (Behavior et.al 2024) juga menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga mampu meningkatkan keberhasilan perubahan gaya hidup pasien hipertensi. Dan menurut (Zaiful T., et al. 2025). budaya kekeluargaan yang kuat dalam masyarakat Indonesia merupakan modal penting dalam mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, keluarga perlu dilibatkan dalam setiap kegiatan edukasi kesehatan agar dapat mendukung pasien secara optimal.

H. Pengetahuan dan Persepsi Pasien tentang Hipertensi

Menurut penelitian Hudinoto et al (2026) menunjukkan bahwa sebagian besar informan memahami bahwa hipertensi dipengaruhi oleh pola makan, faktor keturunan, usia, dan stres namun masih terdapat beberapa informan yang memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai pengobatan hipertensi dan menganggap obat hanya perlu diminum ketika muncul keluhan serta perilaku kesehatan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatannya. Dan individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai hipertensi cenderung lebih patuh menjalani pengobatan dan melakukan perubahan gaya hidup dibandingkan individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah.

Garcia et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pasien dengan kepatuhan pengobatan dan pengendalian

tekanan darah. Penelitian (Nurhayati et al. 2025) juga menemukan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri di rumah serta pengetahuan pasien merupakan langkah penting dalam pengendalian hipertensi di masyarakat edukasi yang dilakukan secara berulang dengan bahasa yang mudah dipahami serta disesuaikan dengan kondisi sosial budaya masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya secara mandiri.

