

**STUDI FENOMENOLOGI:
KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN
TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF
DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU**



SKRIPSI

OLEH:

CARSELIO ARDIANTO

NPM: 2214201003

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

**STUDI FENOMENOLOGI:
KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN
TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF
DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

OLEH:

CARSELIO ARDIANTO

NPM: 2214201003

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI FENOMENOLOGI:
KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN
TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF
DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU**

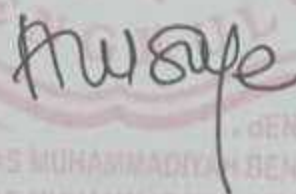
OLEH:

CARSELIO ARDIANTO

NPM: 2214201003

DISETUJUI

PEMBIMBING



Ns. Lussyefrida Yanti, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0202048101

PENGESAHAN SKRIPSI

STUDI FENOMENOLOGI: KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Hari : Rabu
Tanggal : 10 Juli 2026
Tempat : Ruang Ujian Skripsi Kampus IV UMB

OLEH

CARSELIO ARDIANTO
NPM 2214201003

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

1. Ns. Lussyefrida Yanti, S. Kep., M. Kep
Ketua
2. Ns. Larra Fredrika, S. Kep., M. Kep
Anggota
3. Ns. Juli Andri, S. Kep., M. Kep
Anggota

Tanda Tangan

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB



Eva Okravidiani

Dr. Eva Okravidiani, M. Si

NIP. 19681005 199402 2 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : CARSELIO ARDIANTO
NPM : 2214201003
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

STUDI FENOMENOLOGI: KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU

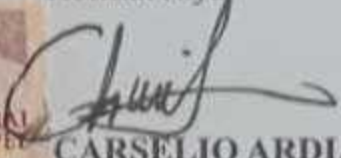
Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian Ibu saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 10 Juli 2026

Hormat saya




CARSELIO ARDIANTO
NPM. 2214201003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : CARSELIO ARDIANTO
NPM : 2214201003
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

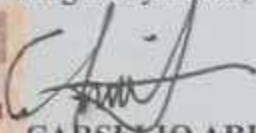
STUDI FENOMENOLOGI: KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalihmedia/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bengkulu
Pada tanggal: 10 Juli 2026
Yang menyatakan,




CARSELIO ARDIANTO
NPM 2214201003

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Bengkulu, 10 Juli 2026



Penulis

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Setiap langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten akan mengantarkan pada pencapaian yang besar."

"Sesungguhnya Allah mencintai seseorang yang apabila mengerjakan suatu pekerjaan, ia menyempurnakannya."

Hadis Riwayat At-Tabarani

PERSEMBAHAN

Kepada kedua orang tua tercinta,

Skripsi ini saya persembahkan sebagai ungkapan rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang tak terhingga kepada Ayah dan Ibu. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tanpa pamrih, serta dukungan yang selalu menguatkan saya dalam setiap langkah. Semoga pencapaian sederhana ini menjadi salah satu kebanggaan dan awal dari kesempatan saya untuk membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Kepada seseorang yang selalu menemani perjalanan ini,

Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat ketika saya merasa lelah, mengingatkan untuk tetap kuat, dan selalu percaya bahwa saya mampu menyelesaikan setiap proses ini. Kehadiran, doa, kesabaran, dan dukunganmu Sonia Otary ZR, S. Ak menjadi salah satu alasan saya terus melangkah hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Kepada teman-teman seperjuangan,

Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, bantuan, kerja sama, dan semua kenangan yang telah kita lalui selama menempuh pendidikan. Terima kasih karena telah saling menguatkan dalam menghadapi setiap tantangan hingga akhirnya kita berhasil sampai di titik ini. Semoga persahabatan dan silaturahmi kita tetap terjaga di mana pun langkah kita selanjutnya.

Dan untuk tim kesayangan, FC Barcelona,

Terima kasih telah menghadirkan semangat, hiburan, dan pelajaran bahwa setiap masa sulit akan berlalu. Dari perjalanan panjang yang penuh tantangan hingga kembali bangkit, saya belajar bahwa kesabaran, kerja keras, dan keyakinan adalah kunci untuk meraih hasil terbaik. Visca Barça!

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : CARSELIO ARDIANTO
NPM : 2214201003
Tempat/Tanggal lahir : Permu, 07 Juli 2004
Alamat : Jln, Meranti I, Ds. Tebat Monok, Kec.
Kepahiang, Kab. Kepahiang
Nama Ayah : Parman Jayadi
Nama Ibu : Adesi Avico
Alamat Orang Tua : Jln, Meranti I, Ds. Tebat Monok, Kec.
Kepahiang, Kab. Kepahiang

Riwayat Pendidikan :

Tk Handayani (Kepahiang)	: 2009-2010
SDN 02 (Kepahiang)	: 2011-2016
SMPN 01 (Kepahiang)	: 2017-2019
MAN 02 (Kepahiang)	: 2020-2022
Universitas Muhammadiyah Bengkulu	: 2022-2026

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

Carselio Ardianto

Ns. Lussyefrida Yanti, S. Kep., M. Kep

Studi Fenomenologi: Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Makanan Terhadap Kekambuhan Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Muara Bangkahulu
xi + 88, 3 tabel, 7 gambar, 25 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah yang memengaruhi aliran darah ke jaringan dan organ tubuh, serta banyak dikaitkan dengan kebiasaan hidup yang kurang sehat pada kelompok usia produktif. Di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu, kasus hipertensi mengalami peningkatan menjadi 785 orang pada tahun 2025, yang dipengaruhi oleh tingginya faktor risiko perilaku seperti kebiasaan merokok dan konsumsi tinggi garam.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman individu usia produktif yang mengalami kekambuhan hipertensi terkait kebiasaan merokok dan konsumsi makanan di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu.

Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang melibatkan 5 partisipan meliputi 2 informan utama (penderita), 2 informan pendukung keluarga, dan 1 tenaga kesehatan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi tidak terstruktur, dan dokumentasi.

Hasil analisis tematik memunculkan enam tema utama, yaitu: (1) Pengalaman hidup informan saat mengalami kekambuhan hipertensi; (2) Kebiasaan merokok sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kekambuhan; (3) Konsumsi makanan tinggi garam sebagai pemicu kekambuhan; (4) Faktor-faktor lain yang memengaruhi kekambuhan seperti stres dan ketidakpatuhan pengobatan; (5) Upaya pengendalian hipertensi dan dukungan sosial; serta (6) Makna, pelajaran hidup, dan harapan terhadap kondisi hipertensi.

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa penderita usia produktif menyadari bahaya merokok dan makanan tinggi garam, namun mengalami kesulitan mengubah perilaku tersebut akibat ketergantungan dan kebiasaan yang telah melekat. Disarankan kepada individu penderita untuk lebih disiplin menjaga gaya hidup sehat, kepada keluarga untuk memberikan dukungan maksimal, serta kepada institusi pelayanan kesehatan (Puskesmas) untuk terus mengoptimalkan kegiatan edukasi dan pendampingan promotif-preventif.

Kata Kunci: Fenomenologi, Hipertensi, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Makanan, Usia Produktif.

Daftar Bacaan: 48 (2019 – 2025)

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ STUDI FENOMENOLOGI: KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI MAKANAN TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep.), pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu . Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun demikian, berkat bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Lussyefrida Yanti, S. Kep., Ners, M. Kep. selaku kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu dan sekaligus selaku pembimbing skripsi saya yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, motivasi, serta meluangkan waktu dan tenaga dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Larra Fredrika, S. Kep., Ners M. Kep selaku penguji I yang telah memberikan kritik, saran, masukan, dan koreksi yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini sehingga menjadi lebih baik.
4. Bapak Juli Andri, S. Kep., Ners M. Kep selaku penguji II yang telah memberikan masukan, saran, arahan, serta evaluasi yang bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, JULY 10, 2026

CARSELIO ARDIANTO
Ns. LUSSYEFRIDA YANTI, S.Kep., M.Kep.

**A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF SMOKING HABITS AND DIETARY
CONSUMPTION IN RELATION TO HYPERTENSION RECURRENCE AMONG
PRODUCTIVE-AGE ADULTS AT MUARA BANGKAHULU COMMUNITY
HEALTH CENTER**

xi + 88 pages, 3 tables, 7 figures, 25 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure that affects blood circulation to body tissues and organs and is often associated with unhealthy lifestyle habits among individuals of productive age. In the service area of the Muara Bangkahulu Community Health Center (Puskesmas Muara Bangkahulu), the number of hypertension cases increased to 785 in 2025, largely attributed to behavioral risk factors such as smoking and excessive salt consumption.

This study aimed to gain an in-depth understanding of the experiences of productive-age adults who experienced recurrent hypertension associated with smoking habits and dietary consumption in the service area of the Muara Bangkahulu Community Health Center.

This study employed a qualitative research design with a descriptive phenomenological approach. Informants were selected using purposive sampling, involving five participants: two primary informants (patients with hypertension), two family members as supporting informants, and one healthcare professional. Data were collected through in-depth interviews, unstructured observations, and documentation.

The thematic analysis identified six major themes: (1) participants' lived experiences during hypertension recurrence; (2) smoking habits as a contributing factor to recurrence; (3) high-salt dietary consumption as a trigger for recurrence; (4) other contributing factors, including stress and non-adherence to treatment; (5) hypertension management efforts and social support; and (6) the meaning, life lessons, and expectations regarding living with hypertension.

The findings indicate that productive-age individuals with hypertension are aware of the health risks associated with smoking and high-salt diets. However, they experience difficulty changing these behaviors due to nicotine dependence and long-established habits. Therefore, individuals with hypertension are encouraged to adopt healthier lifestyles more consistently, families are expected to provide stronger support, and healthcare institutions, particularly community health centers, should continue to strengthen health education and promotive-preventive assistance programs.

Keywords: phenomenology, hypertension, smoking habits, dietary consumption, productive-age adults.

Reading List : 48 (2019-2025)

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ixi
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Pertanyaan Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hipertensi.....	9
2. Kebiasaan Merokok dan Kekambuhan Hipertensi.....	15
3. Pola Konsumsi Makanan dan Kekambuhan Hipertensi	18
4. Konsep Kekambuhan Hipertensi	20
5. Perspektif Fenomenologi	23
6. Usia Produktif.....	24
B. Kerangka Pikir Penelitian.....	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
C. Sumber Informasi.....	29
1. Informan Utama	30

2. Informan Pendukung.....	31
3. Dokumen dan Data Sekunder	31
D. Definisi Istilah.....	31
1. Definisi Hipertensi	31
2. Definisi Merokok	32
3. Definisi Pola Makan Tidak Sehat	32
4. Definisi Kekambuhan Hipertensi.....	32
5. Definisi Fenomenologi.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Rencana Pengujian Keabsahan Data.....	34
G. Pengumpulan dan Penyajian Data.....	36
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Tempat Penelitian	37
B. Deskripsi Data/Temuan Penelitian.....	37
1. Deskripsi Informan Penelitian	37
2. Hasil Penelitian	38
BAB V	74
PEMBAHASAN.....	74
A. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB VI	81
KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	7
Tabel 2 Tekanan Darah.....	12
Tabel 3 Tekanan Darah.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian.....	27
Gambar 2 Tema 1	43
Gambar 3 Tema 2	48
Gambar 4 Tema 3	56
Gambar 5 Tema 4	61
Gambar 6 Tema 5	67
Gambar 7 Tema 6	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Informan.....	112
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Informan	113
Lampiran 3 Pedoman Wawancara Informan Utama	114
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Informan Pendukung (Tenaga Kesehatan)	117
Lampiran 5 Pedoman Wawancara Informan Pendukung (Keluarga Pasien)	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah yang memengaruhi aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Menurut pedoman JNC VII, tekanan darah dikategorikan tinggi apabila tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Hipertensi yang tidak tertangani dapat memicu inflamasi dan kerusakan arteriol, sehingga aliran darah ke berbagai organ menurun dan menimbulkan kerusakan organ target (Andrianto, 2022).

Pada tahun 2024 diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun mengalami hipertensi, yakni sekitar sepertiga populasi kelompok usia tersebut. Peningkatan kasus ini dipengaruhi oleh pola makan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah konsumsi buah serta sayur, disertai kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan obesitas. Faktor lingkungan seperti polusi udara juga memperburuk risiko terjadinya hipertensi dan penyakit terkait (WHO, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Loo et al., (2024), Brunei Darussalam tercatat sebagai negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara. Dalam kelompok usia 30 hingga 79 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 46% pada perempuan dan 47% pada laki-laki, menjadikannya yang paling tinggi di antara negara-negara lain yang tercantum. Temuan ini menunjukkan bahwa Brunei menghadapi beban hipertensi yang lebih

besar dibandingkan negara Asia lainnya, sehingga intervensi kesehatan masyarakat menjadi sangat penting.

Di dalam penelitian yang sama dari Loo et al., (2024) menerangkan bahwa Indonesia berada di posisi ke tiga sebagai negara dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di negara kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia SKI (2023), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran mencapai 30,8%. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Tengah sebesar 40,7%, diikuti Kalimantan Selatan sebesar 35,8%, serta beberapa provinsi di Pulau Jawa seperti Jawa Barat (34,4%), Jawa Timur (34,3%), dan Jawa Tengah (32,9%). Sebaliknya, provinsi dengan prevalensi hipertensi terendah adalah Papua Pegunungan yaitu 19,9%. Sementara itu, Provinsi Bengkulu memiliki prevalensi hipertensi sebesar 24,8% dan berada pada peringkat ke-28 dari 34 provinsi di Indonesia, sehingga angka tersebut masih berada di bawah rata-rata nasional.

Dalam tiga tahun terakhir hipertensi tetap menjadi masalah utama di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu. Pada 2022 terdapat 1.593 kasus dengan cakupan layanan sangat tinggi akibat skrining aktif. Tahun 2023 jumlah estimasi kasus meningkat menjadi 2.284, namun cakupan menurun hingga 46,4%, mengindikasikan banyak kasus tidak terdeteksi. Tahun 2024 estimasi kasus menurun menjadi 510 dengan cakupan meningkat menjadi 97,8%, menunjukkan perbaikan deteksi dan penanganan. Fluktuasi ini menegaskan perlunya analisis lebih mendalam mengenai faktor perilaku yang memengaruhi kekambuhan dan akses layanan (DINKES BENGKULU, 2024).

Menurut data terbaru yang didapat peneliti, terdapat peningkatan jumlah pasien hipertensi di puskesmas Muara Bangkahulu pada tahun 2025 yaitu sebanyak 785 orang, sehingga penelitian pada usia produktif sangat penting karena faktor risikonya masih tinggi, seperti merokok, konsumsi natrium berlebih, stres kerja, dan kurangnya aktivitas fisik. Fluktuasi data tiga tahun terakhir menunjukkan dinamika deteksi dan cakupan layanan yang dipengaruhi perilaku pencarian pengobatan, gaya hidup, dan kebijakan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian mendalam diperlukan untuk memahami pengalaman penderita usia produktif, mengidentifikasi hambatan pengendalian tekanan darah, dan merumuskan intervensi yang lebih efektif di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu.

Penelitian Hintari & Fibriana (2023) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah signifikan pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. Mayoritas responden berada pada kategori pra-hipertensi hingga hipertensi tingkat satu dan memiliki faktor risiko seperti konsumsi garam tinggi, kurang aktivitas fisik, serta predisposisi usia dan jenis kelamin. Temuan tersebut menegaskan bahwa usia produktif juga rentan terhadap hipertensi dan memerlukan intervensi pencegahan yang tidak hanya berfokus pada lansia. Studi ini menekankan pentingnya edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, dan skrining kesehatan intensif untuk pengendalian hipertensi sejak usia kerja.

Secara umum, tekanan darah dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk penambahan usia, riwayat keturunan, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, kondisi obesitas, tingginya konsumsi

natrium, asupan lemak jenuh, serta tingkat stres yang dialami seseorang (Octarini, Meikawati, & Purwanti, 2023).

Merokok merupakan faktor risiko hipertensi yang dapat diubah, karena dapat meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung, serta meningkatkan adrenalin dan norepinefrin akibat stimulasi sistem saraf simpatik. Dalam jangka panjang, kebiasaan merokok menyebabkan kerusakan pembuluh darah, disfungsi endotel, dan peningkatan mediator inflamasi yang memperburuk hipertensi. Setelah merokok, pelepasan norepinefrin dan epinefrin juga memicu perubahan hemodinamik melalui mekanisme adrenergik, sehingga tekanan darah dan frekuensi nadi meningkat (Dilla et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Firman (2024), konsumsi natrium atau garam terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa individu dengan asupan natrium tinggi lebih banyak mengalami hipertensi tidak terkontrol dibandingkan mereka yang memiliki konsumsi natrium rendah. Mekanisme ini dijelaskan melalui efek fisiologis natrium yang dapat meningkatkan volume darah dan mempersempit diameter pembuluh darah sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini penting untuk menggali secara mendalam pengalaman individu usia produktif dengan hipertensi terkait kebiasaan merokok dan pola makan. Pendekatan kualitatif diharapkan mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai makna, persepsi, dan strategi coping yang mereka gunakan. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif di puskesmas serta

memberikan kontribusi ilmiah terhadap pemahaman multidimensional hipertensi pada usia produktif.

B. Rumusan Masalah

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi tidak merumuskan masalah dalam bentuk variabel yang diukur, tetapi berfokus pada pengalaman subjektif individu. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka fokus penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman individu usia produktif yang mengalami kekambuhan hipertensi terkait dengan kebiasaan merokok dan konsumsi makanan di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu?

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengalaman individu usia produktif dalam menghadapi kekambuhan hipertensi?
2. Bagaimana persepsi individu usia produktif mengenai pengaruh kebiasaan merokok terhadap kekambuhan hipertensi?
3. Bagaimana persepsi individu usia produktif mengenai pola konsumsi makanan yang berisiko terhadap kekambuhan hipertensi?
4. Faktor-faktor apa saja yang, menurut individu usia produktif, berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi mereka?
5. Bagaimana strategi yang dilakukan individu usia produktif dalam mengelola kebiasaan merokok dan pola makan untuk mencegah kekambuhan hipertensi?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini telah memberikan pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman individu usia produktif yang mengalami kekambuhan hipertensi terkait kebiasaan merokok dan konsumsi makanan di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu.

2. Tujuan Khusus

1. Penelitian berhasil menggambarkan pengalaman individu usia produktif dalam menghadapi kekambuhan hipertensi.
2. Penelitian berhasil mengidentifikasi persepsi individu usia produktif mengenai pengaruh kebiasaan merokok terhadap kekambuhan hipertensi.
3. Penelitian berhasil menggambarkan persepsi individu usia produktif mengenai pola konsumsi makanan yang berisiko terhadap kekambuhan hipertensi.
4. Penelitian berhasil menjelaskan faktor-faktor perilaku yang berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi pada individu usia produktif.
5. Penelitian berhasil menggambarkan berbagai upaya dan strategi yang dilakukan individu usia produktif dalam mengelola kebiasaan merokok dan konsumsi makanan untuk mencegah kekambuhan hipertensi.

E. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini mampu mengungkapkan jawaban dari seluruh pertanyaan penelitian yang diajukan, maka hasil penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat dan kontribusi nyata, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman ilmiah mengenai pengalaman subjektif individu usia produktif dengan hipertensi, khususnya terkait kebiasaan merokok dan pola konsumsi makanan sebagai faktor yang memengaruhi kekambuhan.
- b. Temuan penelitian dapat menjadi dasar pengembangan teori atau model perilaku kesehatan yang menjelaskan bagaimana kebiasaan hidup berinteraksi dengan kondisi hipertensi dalam konteks kehidupan nyata.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Tenaga Kesehatan, hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pendekatan konseling, edukasi, dan komunikasi terapeutik kepada pasien hipertensi usia produktif, berdasarkan pengalaman nyata pasien tentang hambatan dan motivasi dalam mengelola perilakunya.
- b. Bagi Masyarakat, penelitian memberikan pengetahuan praktis mengenai risiko kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak sehat terhadap kekambuhan hipertensi sehingga dapat mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti dan Judul Penelitian	Metode dan Hasil	Persamaan	Perbedaan
1`	(Dilla et al., 2024) Hubungan Perilaku	Metode: Populasi penelitian meliputi	1. Sama sama meneliti	1. Penelitian ini menggunakan

	Merokok dengan Hipertensi Pada Usia Produktif	individu usia produktif, dengan sampel 35 responden (15–64 tahun) yang dipilih melalui purposive sampling. Penelitian menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan desain survei analitik. Hasil: Terdapat hubungan signifikan antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi pada usia produktif ($p = 0,001 < 0,05$).	hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif	pendekatan <i>cross sectional</i> dan desain survei analitik. Sedangkan penelitian penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif
2.	(Paulina & Wulandari, 2025) Hubungan Pola Makan dan Kejadian Peningkatan Tekanan darah pada Wanita Dewasa	Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif <i>cross-sectional</i> pada wanita usia 25–65 tahun di Desa Sukawana, Kabupaten Bandung Barat, melibatkan 100 responden. Hasil: Uji chi-square menunjukkan adanya korelasi positif antara pola makan dan tekanan darah.	1. Sama-sama meneliti hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi	1. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan penulis menggunakan penelitian kualitatif 2. Tempat dan waktu penelitian berbeda 3. Penelitian ini hanya menguji tekanan darah pada wanita dewasa
3	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium dan Persen Lemak Tubuh dengan Tekanan Darah (Agira, Atmadja, & Puspareni, 2024)	Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> di Posbindu Puskesmas Kahuripan. Sampel diambil dengan <i>purposive random sampling</i> , melibatkan 91 pasien hipertensi berusia >18–<60 tahun. Hasil: Tidak terdapat hubungan konsumsi natrium dengan tekanan darah ($p = 0,001$) maupun hubungan persen lemak tubuh dengan tekanan darah ($p = 0,209$).	1. Penelitian berfokus pada hubungan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi	1. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif 2. Hanya berfokus pada konsumsi natrium dan persen lemak tubuh 3. Tempat dan waktu penelitian berbeda
4	Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok,	Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain <i>case</i>	1. Sama-sama meneliti hubungan antara	1. Penelitian ini menggunakan desain <i>case control</i>

	Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35–59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I (Mulyasari et al., 2023)	<i>control</i> melibatkan 120 responden. Hasil: Terdapat hubungan antara riwayat hipertensi keluarga dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada usia 35–59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I, namun tidak ditemukan hubungan dengan status merokok.	kebiasaan merokok dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada usia produktif	2. Tempat dan waktu penelitian berbeda
5	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Usia Lanjut (Octarini, Meikawati, & Purwanti, 2023)	Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> pada 48 lansia di Poli Penyakit Dalam RS Islam Sultan Agung Semarang. Hasil: Terdapat hubungan antara konsumsi makanan tinggi natrium ($p = 0,002$) dan tinggi kalium ($p = 0,003$) dengan tekanan darah.	1. Sama-sama meneliti hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi	1. Jenis penelitian ini menggunakan observasional analitik 2. Hanya meneliti pasien hipertensi ditingkat lansia 3. Tempat dan waktu penelitian berbeda