

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu. Pengambilan data awal didapati di Puskesmas Muara Bangkahulu yang merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan dasar yang berlokasi di Jalan WR Supratman, Kec. Muara Bangkahulu. Kemudian penelitian dilanjutkan di wilayah kerja informan. Untuk 2 informan pertama dilakukan di rumah mereka yang bertempat di Perumahan Sakinah Belakang Lapas, Kandang Limun, 2 informan lagi dilakukan juga di tempat tinggal mereka yang beralamatkan Jln Pondok Bulat Gang III, untuk informan terakhir perawat puskesmas dilakukan di wilayah kerjanya yaitu Puskesmas Muara Bangkahulu

#### **B. Deskripsi Data/Temuan Penelitian**

##### **1. Deskripsi Informan Penelitian**

Data penelitian ini diperoleh melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap informan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 2 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria sebagai individu dengan kebiasaan merokok, sering mengonsumsi makanan tinggi garam, serta memiliki riwayat hipertensi. Pemilihan informan dilakukan secara purposive untuk mendapatkan data yang relevan dan mendalam terkait pengalaman serta perilaku yang berhubungan dengan kekambuhan hipertensi pada usia produktif.

Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan informan pendukung guna memperkaya dan memvalidasi data yang diperoleh. Informan pendukung terdiri dari 2 orang anggota keluarga dari informan utama dan 1 orang tenaga kesehatan yang bertugas di Puskesmas Muara Bangkahulu. Keterlibatan informan pendukung ini bertujuan untuk memberikan perspektif tambahan terkait kondisi, kebiasaan, serta upaya pengelolaan hipertensi yang dilakukan oleh informan utama, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

## **2. Hasil Penelitian**

### **a. Karakteristik Informan**

Karakteristik data demografi dari 5 informan pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 3 Data Demografi Informan

| <b>No</b> | <b>Usia</b> | <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Pendidikan</b> | <b>Pekerjaan</b>   | <b>Peran Informan</b> |
|-----------|-------------|----------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| 1         | 47          | L                    | SMP               | Driver Mobil       | Informan Utama        |
| 2         | 50          | L                    | SMP               | Pedagang           | Informan Utama        |
| 3         | 45          | P                    | SMA               | IRT                | Keluarga              |
| 4         | 43          | P                    | SMA               | IRT                | Keluarga              |
| 5         | 28          | P                    | Profesi Ners      | Kariawan Puskesmas | Perawat               |

Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 3 perempuan, usia informan dari 28-50 tahun. Pendidikan informan 2 lulusan SMP, 2 lulusan SMA dan 1 lulusan Profesi Ners. Pekerjaan informan 1 orang sebagai driver mobil, 1 orang pedagang, 2 orang IRT dan 1 orang kariawan Puskesmas.

**b. Analisis Tema**

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan metode fenomenologi yang berfokus pada pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang benar-benar mengalami fenomena yang diteliti (Aflah & Murhayati, 2025). Penelitian akan menjawab pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian dengan hasil sebagai berikut:

- 1) Pengalaman Hidup Informan Saat Mengalami Kekambuhan Hipertensi
- 2) Kebiasaan Merokok sebagai Faktor yang Berkontribusi terhadap Kekambuhan Hipertensi
- 3) Konsumsi Makanan Tinggi Garam sebagai Pemicu Kekambuhan Hipertensi
- 4) Faktor-Faktor Lain yang Memengaruhi Kekambuhan Hipertensi
- 5) Upaya Pengendalian Hipertensi dan Dukungan Sosial dalam Menjaga Kesehatan
- 6) Makna Pengalaman Hidup, Pelajaran, dan Harapan Penderita Hipertensi

Penjelasan lebih lanjut dari hasil penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

### 1) Pengalaman Hidup Informan Saat Mengalami Kekambuhan Hipertensi

Tema ini menggambarkan pengalaman subjektif informan utama saat mengalami kekambuhan hipertensi, mulai dari gejala, situasi terjadinya kambuh, hingga dampaknya terhadap aktivitas dan kehidupan sehari-hari.

Subtema:

- a) Reaksi awal saat didiagnosa hipertensi
  - b) Pengalaman saat kekambuhan hipertensi terjadi
  - c) Dampak kekambuhan terhadap kehidupan sehari-hari
- a) Reaksi awal saat didiagnosa hipertensi

Ada dua orang informan utama yang memberikan pernyataan tentang pengalaman pertama mereka terdiagnosis hipertensi, hal tersebut tergambarkan dalam pernyataan informan sebagai berikut:

*“Yang pastinya agak lumayan ngedrop dan kaget karena merasa tekanan darah tinggi itu kan berbahaya apalagi usia sudah semakin tua”* (IF 1)

*tidak bisa diungkapkan, namanya juga penyakit yang datang ke tubuh kita* (IF 2)

- b) Pengalaman saat kekambuhan hipertensi terjadi

Pada subtema ini peneliti menggali informasi pada informan tentang pengalaman yang saat kekambuhan hipertensi terjadi. Hal ini tergambarkan dalam pernyataan informan sebagai berikut:

*“yang terutama itu biasanya kepala sakit”* (IF 1)

*“sakit kepala”* (IF 2)

Selain itu keluarga dari informan juga mengungkapkan gejala yang muncul saat kekambuhan hipertensi itu terjadi. Pernyataan dari keluarga tertera sebagai berikut:

*“Bapak itu sering mengeluh sakit kepala dan juga sering emosinya tinggi. Bapak juga sering minta dibelikan timun tau buah semangka, sering juga diminta untuk diurut kepalanya”*. (K 1)

*“kalau misalnya bapak lagi ada masalah dan juga terutama di pola makan itu biasanya suka kambuh”* (K 2)

Perawat juga memberikan tanggapan mengenai gejala yang muncul akibat kekambuhan hipertensi, pernyataan tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

*“biasanya selain pusing ada yang pusing berputar, ada juga yang badan lemas, penglihatan kabur”* (Pr)

#### c) Dampak kekambuhan terhadap kehidupan sehari-hari

Informasi yang diberikan pada subtema ini berfokus pada dampak kekambuhan hipertensi pada informan

*“iya pasti berubah apalagi kan tekanan darah tinggi itu mengakibatkan kepala sakit leher sakit otomatis hal tersebut bisa mengganggu pekerjaan”* (IF 1)

*pasti ada yang berubah terutama pada ekonomi sekarang lagi merosot karena lagi sakit jadi pemasukan kurang* (IF 1)

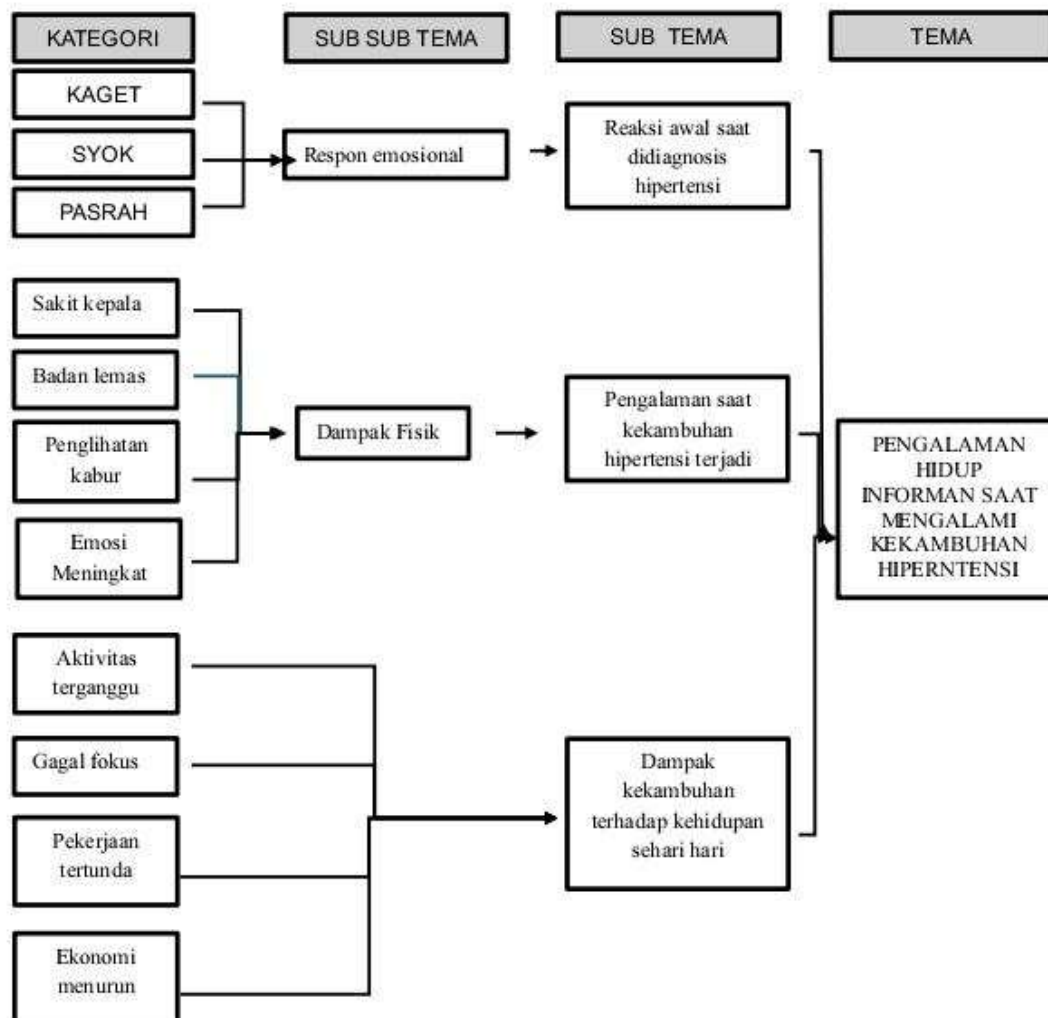
*“aktivitas terganggu”* (IF 2)

Keluarga juga memberikan informasi mengenai dampak dari kekambuhan hipertensi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari informan. Pernyataan tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

*“biasanya kalau hipertensi nya lagi kumat Bapak itu pekerjaannya tertunda jadi lebih sering istirahat di rumah”* (K 1)

*“badannya lemah terus mulai banyak pikiran emosinya jadi tinggi”* (K 2)

**TEMA 1**  
**PENGALAMAN HIDUP INFORMAN SAAT MENGALAMI KEKAMBUHAN**  
**HIPERTENSI**



Gambar 2 Tema 1

2) Kebiasaan merokok sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi

Tema ini menjelaskan bagaimana kebiasaan merokok terbentuk, dipertahankan, dan dimaknai oleh informan, meskipun mereka mengetahui risikonya terhadap hipertensi.

Subtema:

- a) Riwayat dan pola merokok
  - b) Alasan mempertahankan kebiasaan merokok
  - c) Persepsi informan tentang hubungan merokok dengan hipertensi
  - d) Hambatan berhenti merokok
- a) Riwayat dan pola merokok

Pada subtema ini informan menjelaskan durasi dan jumlah konsumsi rokok setiap harinya. Semua pernyataan 2 informan dapat dilihat sebagai berikut:

*“saya dari bujangan sudah mulai merokok”* (IF 1)

*“kira-kira 16 17 tahun”* (IF 1)

*“kalo waktu masih muda dulu itu bisa sampai 2 atau tiga bungkus sehari”* (IF 1)

*“kalo sekarang udah mulai dikurangi satu bungkus atau dua bungkus lah”* (IF 1)

Selanjutnya informasi dari informan 2 yaitu sebagai berikut

*“Dari waktu SD”* (IF 2)

*“2 bungkus”* (IF 2)

*“rokok jarum”* (IF 2)

Peneliti juga menggali informasi kepada keluarga informan.

*“Dari waktu bujangan atau masih muda bapa itu emang sudah merokok sampai sekarang”* (K 1)

*“semenjak menikah dia sudah merokok”* (K 2)

b) Alasan mempertahankan kebiasaan merokok

2 orang informan menjelaskan alasan mereka mengonsumsi rokok. Hal itu dapat dilihat dari pernyataan mereka sebagai berikut:

*“kalau dulu untuk menghilangkan stres kalau sekarang menambah stres”* (IF 1)

*“kalau menurut saya enak”* (IF 2)

*“iya pengaruh teman, akhirnya sampai sekarang menjadi suatu kebiasaan”* (IF 2)

c) Persepsi informan tentang hubungan merokok dengan hipertensi

Informan dalam penelitian ini mengungkapkan pandangannya mengenai dampak kebiasaan merokok terhadap kondisi kesehatan tubuh yang mereka rasakan. Persepsi tersebut mencerminkan bagaimana informan memahami hubungan antara konsumsi rokok dengan perubahan fisik maupun keluhan kesehatan yang muncul. Adapun pernyataan informan adalah sebagai berikut:

*“kalau kita merokok tuh badan terlihat kurus, makan kurang, tidur pun kurang”* (IF 1)

*"iya apalagi merokok itu mengganggu kesehatan. biasanya kalau kelewatan banyak merokok itu mulai sakit kepala"* (IF 1)

*"merokok bikin tenang"* (IF 2)

*"Kurang terlalu merasakan tapi kalau berkaitan ke jantung mungkin itu salah satu penyebab hipertensi saya"* (IF 2)

Selain itu, keluarga sebagai informan pendukung juga memberikan pandangan terkait efek rokok terhadap kondisi kesehatan informan berdasarkan pengamatan sehari-hari. Hal tersebut tergambar dalam pernyataan berikut:

*"kadang batuk batuk, nafasnya juga berubah"* (K 1)

*"Yang pastinya batuk batuk"* (K 2)

#### d) Hambatan berhenti merokok

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan mengalami berbagai hambatan dalam upaya menghentikan kebiasaan merokok. Hambatan tersebut terutama berasal dari adanya ketergantungan terhadap rokok yang telah berlangsung sejak usia muda sehingga merokok telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari. Pernyataan informan utama adalah sebagai berikut:

*"Saya berpikir bahwa merokok memang sudah menjadi kebiasaan tetapi di sisi lain juga dapat mempengaruhi kesehatan saya"* (IF 1)

*"Karena kebiasaan tersebut sudah berlangsung lama sehingga masih sulit untuk dihentikan"* (IF 1)

*Karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. (IF 2)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keluarga telah berupaya memberikan dukungan kepada informan dengan cara mengingatkan untuk mengurangi kebiasaan merokok. Namun, informan cenderung kurang mematuhi saran yang diberikan. Keluarga mengungkapkan bahwa nasihat dan peringatan yang disampaikan sering kali tidak diikuti secara konsisten oleh informan.

*sering untuk diingatkan berhenti merokok (K1)*

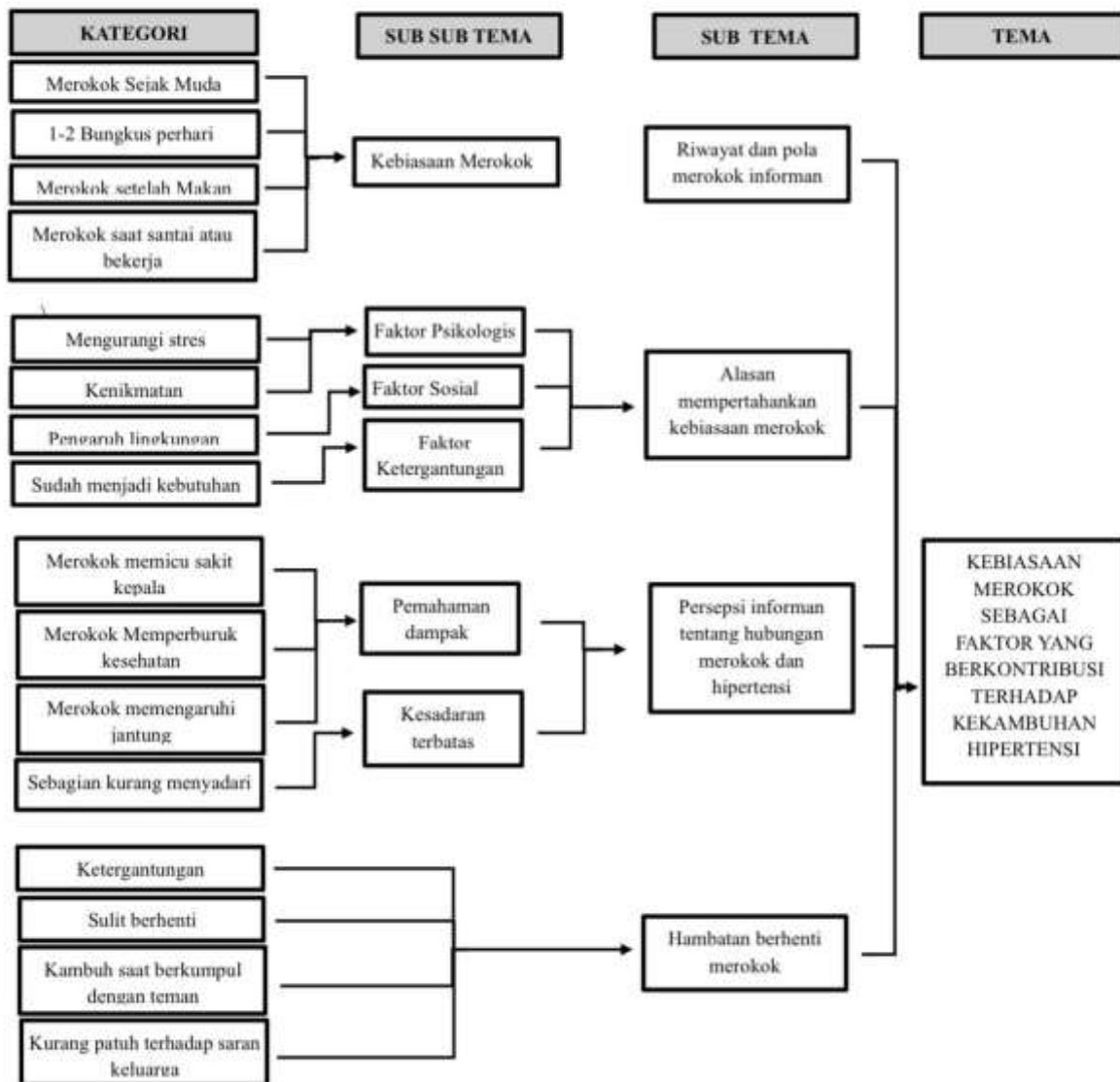
*kadang mendengarkan kadang juga tidak (K1)*

*Kendalanya karena bapak sudah lama memiliki kebiasaan merokok (K2)*

Menurut informan pendukung (petugas kesehatan), salah satu hambatan yang sering dialami pasien dalam upaya berhenti merokok adalah pengaruh lingkungan sosial.

*“karena kebiasaan dari lingkungan. Mungkin dia sudah mencoba untuk berhenti, ada yang berhenti satu tahun atau dua tahun tetapi pada saat berkumpul dengan lingkungan mulai merokok lagi” (Pr)*

**TEMA 2**  
**KEBIASAAN MEROKOK SEBAGAI FAKTOR YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP**  
**KEKAMBUHAN HIPERTENSI**



Gambar 3 Tema 2

### 3) Konsumsi makanan tinggi garam sebagai pemicu kekambuhan hipertensi

Tema ini menggambarkan kebiasaan makan informan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah dan memicu kekambuhan.

Subtema:

- a) Jenis makanan yang sering dikonsumsi
  - b) Makanan yang dianggap pemicu kekambuhan
  - c) Persepsi informan mengenai hubungan makanan dengan hipertensi
  - d) kesulitan mengubah pola makan
- a) Jenis makanan yang sering dikonsumsi

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan utama, diketahui bahwa makanan yang sering dikonsumsi meliputi rendang, makanan bersantan, ikan asin, sambal, serta berbagai jenis gorengan. Informan mengungkapkan bahwa makanan tersebut telah menjadi bagian dari pola makan sehari-hari dan dikonsumsi secara rutin. Rendang dan makanan bersantan dipilih karena rasanya yang disukai, sedangkan ikan asin, sambal, dan gorengan merupakan jenis makanan yang mudah diperoleh dan sering dikonsumsi sebagai pelengkap makanan sehari-hari.

*“Yang santan mungkin itu ya penyebab hipertensi saya*

*iya pasti santan itu kan biasanya asin juga”*

*“rendang, terutama yang rendang ini mungkin terlalu banyak garam”*

*“iya termasuk lumayan sering hampir setiap hari ada juga yang goreng goreng”*

*goreng pisang sama bakwan itu pasti ada paling tidak seminggu sekali (IF 1)*

*“Sambal terasi, sambal ikan teri”*

*“Yang asin asin dan berkuah seperti sayur bayam”*

*“Gorengan sering terutama ikan asin itu hampir setiap hari”*

*“Goreng pisang biasanya seminggu sekali” (IF 2)*

Sejalan dengan temuan tersebut, informan petugas kesehatan menjelaskan bahwa pola konsumsi makanan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu masih didominasi oleh makanan tinggi garam dan makanan siap saji. Petugas kesehatan menyatakan bahwa konsumsi garam yang berlebihan merupakan salah satu faktor risiko yang sering ditemukan pada pasien hipertensi usia produktif, seperti terlihat pada pernyataan berikut:

*“kalau konsumsi makanan namanya juga di kota, kita sering edukasi untuk kurangkan konsumsi tinggi garam dan siap saji. Tapi namanya juga di kota apalagi untuk yang usia produktif makanan seperti itu masih sangat tinggi untuk dikonsumsi.”*

(Pr)

b) Makanan yang dianggap memicu kekambuhan

Subtema ini menggambarkan kebiasaan informan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam, lemak, serta makanan instan dalam kehidupan sehari-hari. Pola konsumsi tersebut menjadi salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan, khususnya dalam peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

*“rendang, terutama yang rendang ini mungkin terlalu banyak garam” (IF 1)*

*“sambal tempe” (IF 2)*

*“ikan asin” (IF 2)*

*“goreng pisang” (IF 2)*

Keluarga sebagai informan pendukung turut memberikan gambaran terkait pola konsumsi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengamatan keluarga, informan masih sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, lemak, maupun instan. Hal ini terlihat dari pernyataan berikut:

*“Bapak itu paling sering makan yang bersantan, yang pedas pedas dan yang asin” (K 1)*

*“kalo ayam itu biasanya di santan” (K 1)*

*“setiap hari bapa itu harus ada sambal dan ikan asin” (K 2)*

*“sambal terasi sambal ikan Teri” (K 2)*

Perawat puskesmas juga mengemukakan selain dari kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, masyarakat juga cenderung

mengonsumsi makanan yang tidak sehat contohnya makanan yang tidak matang sempurna. Pernyataannya dapat dilihat sebagai berikut:

*“selain makanan yang tinggi garam mungkin makanan daging yang kurang matang. Sekarang kan sedang heboh-hebohnya makanan yang tidak terlalu matang jadi mungkin itu bisa membahayakan” (Pr)*

c) Persepsi informan mengenai hubungan makanan dengan hipertensi

Berdasarkan hasil wawancara, informan memiliki pemahaman bahwa makanan yang dikonsumsi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan kekambuhan hipertensi. Informan utama mengungkapkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam, makanan bersantan, serta makanan yang berbumbu kuat sering kali diikuti dengan munculnya gejala seperti sakit kepala dan rasa tidak nyaman pada tubuh. Informan meyakini bahwa jenis makanan tertentu dapat menjadi faktor pencetus meningkatnya tekanan darah sehingga berkontribusi terhadap terjadinya kekambuhan hipertensi.

*“menurut saya pribadi itu sayuran yang tinggi garam atau asin itu paling cepat untuk bikin darah meningkat” (IF 1)*

*“Makanan yang tinggi garam” (IF 2)*

Pernyataan tersebut didukung oleh informan keluarga yang menyampaikan bahwa konsumsi makanan tinggi garam dan makanan bersantan sering kali dikaitkan dengan munculnya keluhan hipertensi pada pasien. Menurut keluarga, kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan

tekanan darah pasien sulit terkontrol. Keluarga juga mengamati bahwa keluhan seperti sakit kepala lebih sering muncul setelah pasien mengonsumsi makanan yang tinggi garam.

*“Karena setelah mengonsumsi makanan tersebut bapak sering mengeluh pusing atau sakit kepala dibandingkan saat mengonsumsi makanan yang lebih ringan” (K 1)*

*“Karena bapak sangat sering mengonsumsi makanan yang asin dan biasanya keluhan muncul setelah mengonsumsi makanan tersebut kepala pusing” (K 2)*

Sejalan dengan hal tersebut, informan petugas kesehatan menjelaskan bahwa makanan tinggi garam merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Petugas kesehatan menyatakan bahwa sebagian besar pasien telah mengetahui risiko konsumsi garam berlebih terhadap tekanan darah, namun masih mengalami kesulitan dalam membatasi konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi. Pernyataan tersebut disampaikan sebagai berikut:

*“menurut saya iya menjadi salah satu faktor resiko hipertensi, konsumsi dengan garam itu memang harus dikurangi” (Pr)*

*“kalau untuk kesadaran sepertinya masih banyak yang mengabaikan. Sebenarnya dia tahu kalau tinggi garam itu membahayakan hipertensi tapi kalo enggak pake garam itu enggak enak rasanya” (Pr)*

d) Kesulitan mengubah konsumsi makan

Berdasarkan hasil wawancara, informan mengungkapkan bahwa terdapat berbagai kesulitan dalam upaya mengubah pola konsumsi makanan yang telah dijalani selama bertahun-tahun. Informan utama menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, makanan bersantan, dan makanan dengan cita rasa kuat sudah menjadi bagian dari pola makan sehari-hari sehingga sulit untuk dikurangi. Meskipun menyadari bahwa makanan tersebut dapat memengaruhi tekanan darah, informan masih mengalami kesulitan untuk meninggalkan kebiasaan lama dan menyesuaikan diri dengan pola makan yang lebih sehat.

*“lumayan susah untuk mengatur makanan yang tinggi santan dan garam itu (IF 1)*

*tapi tidak bisa juga untuk mengaturnya karena menurut saya yang santan dan garam ini enak untuk dikonsumsi” (IF 1)*

*“Lumayan sulit” (IF 2)*

*“Iya, saya mulai mencoba mengurangi tetapi tetap tidak bisa sepenuhnya karena memang sudah dari dulu suka yang asin asin” (IF 2)*

Dari perspektif keluarga, hambatan dalam menjaga konsumsi makanan sehat juga dipengaruhi oleh pola makan dalam rumah tangga. Keluarga mengungkapkan bahwa meskipun sudah ada upaya untuk mengingatkan atau menyediakan makanan sehat, informan seringkali tetap memilih makanan sesuai dengan kebiasaan dan seleranya. Pernyataan tersebut tergambar sebagai berikut:

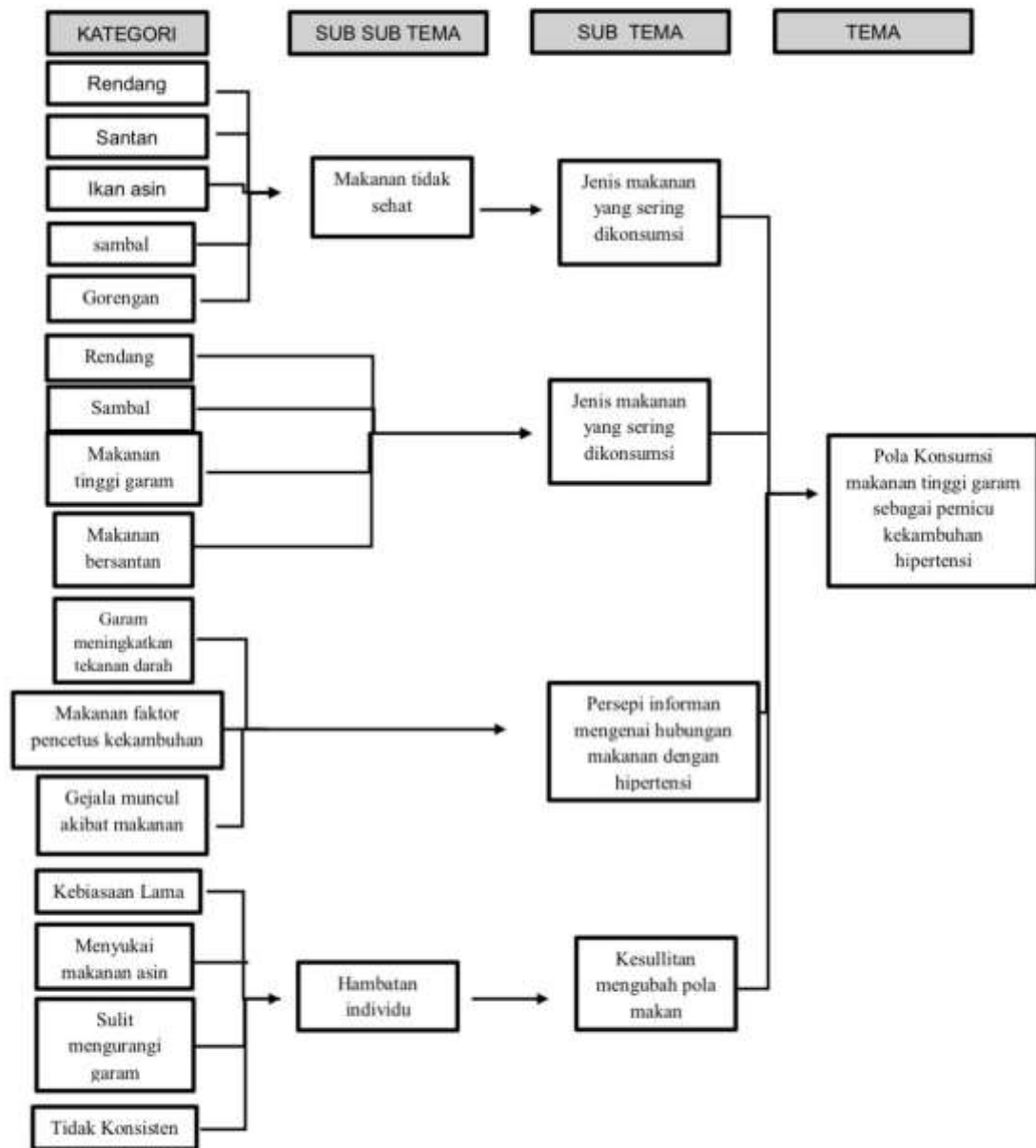
*“untuk mengatur pola makan yang sehat sepertinya susah karena bapak memang lebih suka makanan yang berkuah dan yang tinggi garam dilihat dari dia lebih semangat untuk makan saat memakan makanan yang seperti itu” (K 1)*

*“lumayan kesulitan untuk mengaturnya karena dari awal sebelum menikah dia memang sudah suka makanan yang asin asin” (K 2)*

Sementara itu, perawat puskesmas menjelaskan bahwa hambatan yang dialami masyarakat umumnya berkaitan dengan rendahnya kesadaran, keterbatasan pengetahuan, serta faktor ekonomi dan lingkungan. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan instan atau makanan siap saji juga menjadi tantangan dalam penerapan pola makan sehat. Hal ini disampaikan dalam pernyataan berikut:

*“kalau konsumsi makanan namanya juga di kota, kita sering edukasi untuk kurangkan konsumsi tinggi garam dan siap saji. Tapi namanya juga di kota apalagi untuk yang usia produktif makanan seperti itu masih sangat tinggi untuk dikonsumsi” (Pr)*

**TEMA 3**  
**KONSUMSI MAKANAN TINGGI GARAM SEBAGAI PEMICU KEKAMBUHAN**  
**HIPERTENSI**



Gambar 4 Tema 3

#### 4) Faktor-faktor lain yang memengaruhi hipertensi

Tema ini mengintegrasikan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi dari perspektif pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Subtema:

- a) Stres dan beban pekerjaan
  - b) Kurang istirahat
  - c) Ketidakpatuhan pengobatan
- a) Stres dan beban pekerjaan

Berdasarkan hasil wawancara, informan mengungkapkan bahwa stres dan beban pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya kekambuhan hipertensi. Informan utama menyatakan bahwa ketika menghadapi masalah pekerjaan, banyak pikiran, atau kondisi pekerjaan yang tidak berjalan sesuai harapan, mereka cenderung merasakan keluhan seperti sakit kepala, emosi yang meningkat, serta kondisi tubuh yang terasa tidak sehat. Situasi tersebut sering kali bertepatan dengan meningkatnya tekanan darah dan munculnya gejala kekambuhan hipertensi.

*“iya sangat mempengaruhi karena bisa mengganggu pekerjaan” (IF 1)*

*“Kalau stress itu bikin pusing, lama lama jadi emosi, kalau sudah emosi itu sakit kepala serasa naik darah” (IF 2)*

Dari sudut pandang keluarga, kondisi stres yang dialami pasien terlihat melalui perubahan perilaku dan kondisi fisik yang muncul

saat menghadapi tekanan tertentu. Keluarga menuturkan bahwa pasien menjadi lebih mudah lelah, emosional, serta sering mengeluhkan sakit kepala ketika sedang banyak memikirkan masalah. Menurut keluarga, keadaan tersebut sering kali diikuti dengan munculnya gejala hipertensi sehingga stres dipandang sebagai salah satu faktor yang memperburuk kondisi kesehatan pasien.

*“Kalau sedang banyak pikiran biasanya bapak terlihat lebih mudah lelah dan lebih sering mengeluh sakit kepala.” (K1)*

*“Menurut saya cukup berpengaruh karena saat banyak pikiran tekanan darahnya lebih mudah naik.” (K2)*

*“Biasanya iya, bapak menjadi lebih mudah mengeluh pusing dan terlihat lemas.” (K2)*

b) Kurang istirahat

Temuan dari wawancara menunjukkan bahwa kurangnya waktu istirahat menjadi salah satu faktor yang dianggap berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi. Informan utama mengungkapkan bahwa kebiasaan tidur yang tidak teratur serta berkurangnya waktu istirahat sering kali menyebabkan kondisi tubuh terasa tidak sehat. Ketika mengalami kurang tidur, informan merasakan tubuh menjadi lebih mudah lelah dan keluhan hipertensi seperti sakit kepala lebih sering muncul dibandingkan saat kondisi tubuh mendapatkan istirahat yang cukup.

*“ada mungkin salah satunya itu kurang tidur” (IF 1)*

*“Tentu, kalau kita stress, pekerjaan jadi kacau dan badan terasa tidak sehat” (IF 1)*

Diperkuat oleh pernyataan keluarga bahwa jika informan utama mengalami stres dalam pekerjaan membuat tubuhnya lebih mudah lelah. Pernyataannya dapat dilihat sebagai berikut:

*“Kalau sedang banyak pikiran biasanya bapak terlihat lebih mudah lelah dan lebih sering mengeluh sakit kepala.” (K1)*

*“Menurut saya cukup berpengaruh karena saat banyak pikiran tekanan darahnya lebih mudah naik.” (K2)*

*“Biasanya iya, bapak menjadi lebih mudah mengeluh pusing dan terlihat lemas.” (K2)*

#### c) Ketidakpatuhan pengobatan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pengobatan masih menjadi tantangan dalam pengendalian hipertensi pada informan. Informan utama mengungkapkan bahwa mereka tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi yang telah dianjurkan. Sebagai gantinya, informan lebih memilih melakukan upaya mandiri seperti beristirahat ketika merasakan gejala hipertensi atau mengonsumsi timun dan semangka yang diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengobatan medis belum sepenuhnya menjadi pilihan utama dalam mengelola hipertensi yang dialami.

*“Saya tidak ada konsumsi obat” (IF 1)*

*“Karena selama ini saya lebih banyak berusaha mengontrol kondisi tubuh melalui pola hidup sehari-hari” (IF 1)*

*“biasanya saya sering banyak mengonsumsi timun dan kembang kol” (IF 1)*

*“Tidak ada konsumsi obat” (IF 2)*

*“Karena selama ini saya lebih banyak beristirahat ketika ada keluhan” (IF 2)*

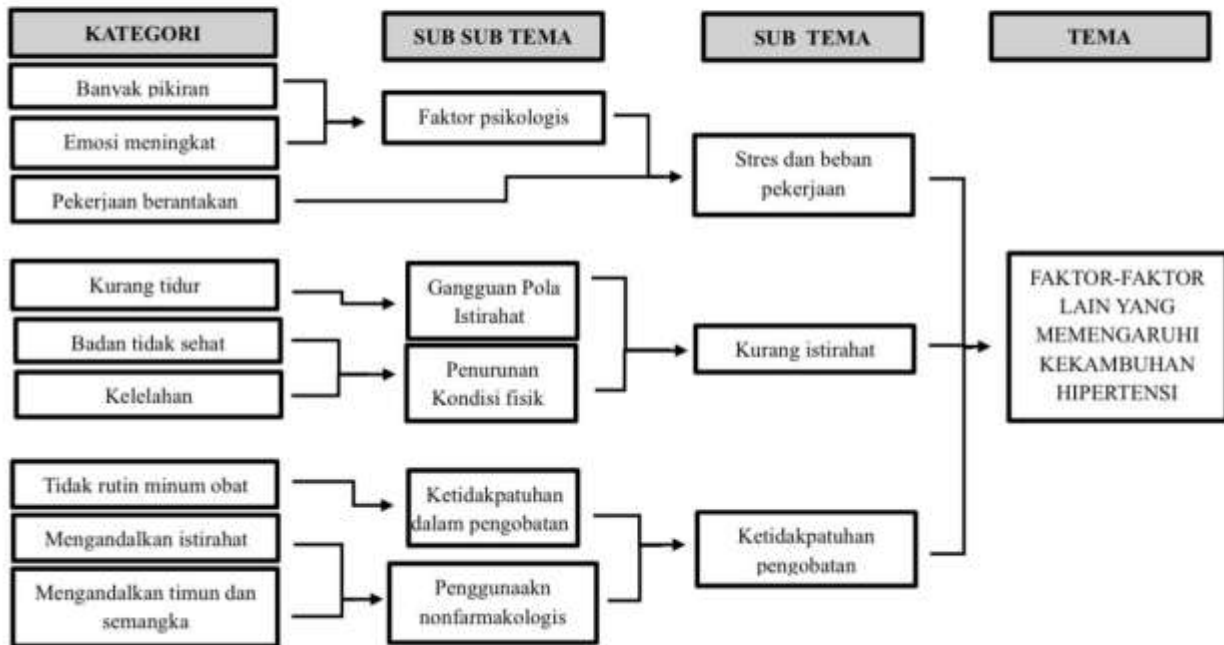
Keterangan yang diberikan oleh keluarga memperlihatkan adanya pola yang serupa. Keluarga menyampaikan bahwa pasien jarang mengonsumsi obat secara teratur dan lebih sering mengandalkan istirahat serta pengaturan pola makan ketika mengalami keluhan. Menurut keluarga, kebiasaan tersebut telah berlangsung cukup lama sehingga upaya untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan sering kali menghadapi berbagai kendala.

*“Setahu saya bapak lebih memilih beristirahat ketika ada keluhan dibandingkan mengonsumsi obat.” (K1)*

*“Biasanya lebih banyak beristirahat dan meminta dibelikan timun atau buah semangka”. (K1)*

*“kalau untuk kesehatan dia selalu banyak istirahat dan mengatur pola makan” (K2)*

**TEMA 4**  
**FAKTOR-FAKTOR LAIN YANG MEMENGARUHI KEKAMBUHAN HIPERTENSI**



Gambar 5 Tema 4

5) Upaya pengendalian hipertensi dan dukungan sosial dalam menjaga kesehatan

Subtema:

- a) Upaya mandiri mengontrol hipertensi
  - b) Dukungan keluarga
  - c) Dukungan tenaga kesehatan
  - d) Kendala dalam pengendalian hipertensi
- a) Upaya mandiri mengontrol hipertensi

Berbagai upaya dilakukan oleh informan untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya kekambuhan hipertensi. Informan utama mengungkapkan bahwa pengendalian hipertensi dilakukan melalui perubahan pola hidup, terutama dengan mengurangi konsumsi garam, mengatur pola makan, serta memilih jenis makanan yang dianggap lebih sehat. Selain itu, beberapa informan juga memanfaatkan konsumsi timun sebagai salah satu cara yang diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah ketika gejala hipertensi mulai dirasakan.

*biasanya saya sering banyak mengkonsumsi timun dan kembang kol (IF 1)*

*Biasanya saya lebih banyak beristirahat. (IF 2)*

*olahraga badminton (IF 2)*

Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan dari keluarga yang dapat dilihat sebagai berikut

*“biasanya saya suruh banyak istirahat, saya pijat kepalanya, disuruh konsumsi makanan yang kurang garam” (K1)*

*“iya itu pasti karena saya yang masak makanannya dan saya yang atur. Kalau misalnya darahnya lagi tinggi saya suruh banyak istirahat, kadang saya pijit dan saya suruh kurangi makan yang asin” (K2)*

b) Dukungan keluarga

Peran keluarga menjadi salah satu bentuk dukungan yang penting dalam membantu penderita hipertensi mengendalikan kondisi kesehatannya. Berdasarkan pengalaman yang disampaikan oleh informan utama, keluarga, terutama istri dan anak, sering memberikan perhatian serta mengingatkan untuk menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam, dan memperhatikan kondisi kesehatan sehari-hari. Kehadiran keluarga memberikan dorongan bagi informan untuk lebih peduli terhadap upaya pengendalian hipertensi yang dialami.

*“pasti ada terutama anak dan istri” (IF 1)*

*“Mengingatkan untuk mengatur konsumsi makanan dan kurangi merokok” (IF 1)*

*“Anak orang rumah lah” (IF 2)*

*“Biasanya mengingatkan untuk menjaga pola makan dan kesehatan.” (IF 2)*

*“Biasanya saya mengingatkan bapak untuk mengurangi rokok, menjaga pola makan, dan tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan yang asin” (K1)*

*“Iya, saya juga berusaha mengatur makanan yang dimasak di rumah agar tidak terlalu asin” (K1)*

*“Saya berusaha memilih makanan yang lebih baik dan mengurangi penggunaan garam dalam masakan”. (K1)*

*“Iya, anak-anak juga sering mengingatkan bapak untuk menjaga kesehatan dan mengurangi rokok” (K1)*

*“Diingatkan untuk mengatur pola makan dan olahraga” (K2)*

c) Dukungan tenaga kesehatan

Petugas kesehatan menjelaskan bahwa berbagai upaya telah dilakukan dalam pengelolaan hipertensi, seperti pemberian edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, kegiatan Posyandu Penyakit Tidak Menular (PTM), serta program PROLANIS. Selain itu, pasien juga diberikan konseling mengenai bahaya merokok, pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi garam, serta pentingnya kontrol kesehatan secara berkala.

Menurut petugas kesehatan, edukasi yang berkelanjutan dan pemantauan kondisi pasien secara rutin merupakan bagian penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan tenaga kesehatan berperan dalam memberikan informasi, pendampingan, dan pelayanan kesehatan yang membantu penderita hipertensi dalam menjaga kondisi kesehatannya.

*“kita ada juga program yang turun ke sekolah untuk usia produktif demi pencegahan merokok di usia muda. Kita juga menggunakan alat untuk pengecekan merokok pada anak usia sekolah dan juga kita lakukan pengecekan pada usia produktif dan lansia tapi untuk di tahun ini belum kita lakukan, baru pada anak sekolah yang kita lakukan pengecekan” (Pr)*

*“Selanjutnya kita juga ada kegiatan senam lansia itu setiap hari Jumat untuk mengatur gaya hidup sehatnya kita terapkan selanjutnya kita edukasi” (Pr)*

*“kalau untuk Posyandu PTM di Puskesmas kita ada PROLANIS namanya yang lebih ke arah hipertensi. Untuk PTM kita lebih ke Posyandu” (Pr)*

d) Kendala dalam pengendalian hipertensi

Pengalaman keluarga dalam mendampingi pasien menunjukkan bahwa terdapat berbagai kendala dalam upaya pengendalian hipertensi. Keluarga mengungkapkan bahwa salah satu hambatan utama adalah kurangnya kepatuhan pasien dalam menerapkan anjuran yang telah diberikan.

Meskipun keluarga secara rutin mengingatkan pasien untuk mengurangi konsumsi garam, menjaga pola makan, mengurangi kebiasaan merokok, dan menerapkan pola hidup sehat, pasien sering kali tidak menjalankan anjuran tersebut secara konsisten. Kondisi ini menyebabkan upaya yang dilakukan keluarga untuk

membantu mengendalikan hipertensi belum memberikan hasil yang optimal.

*“tidak juga, hanya biasanya kurang nurut saja” (K1)*

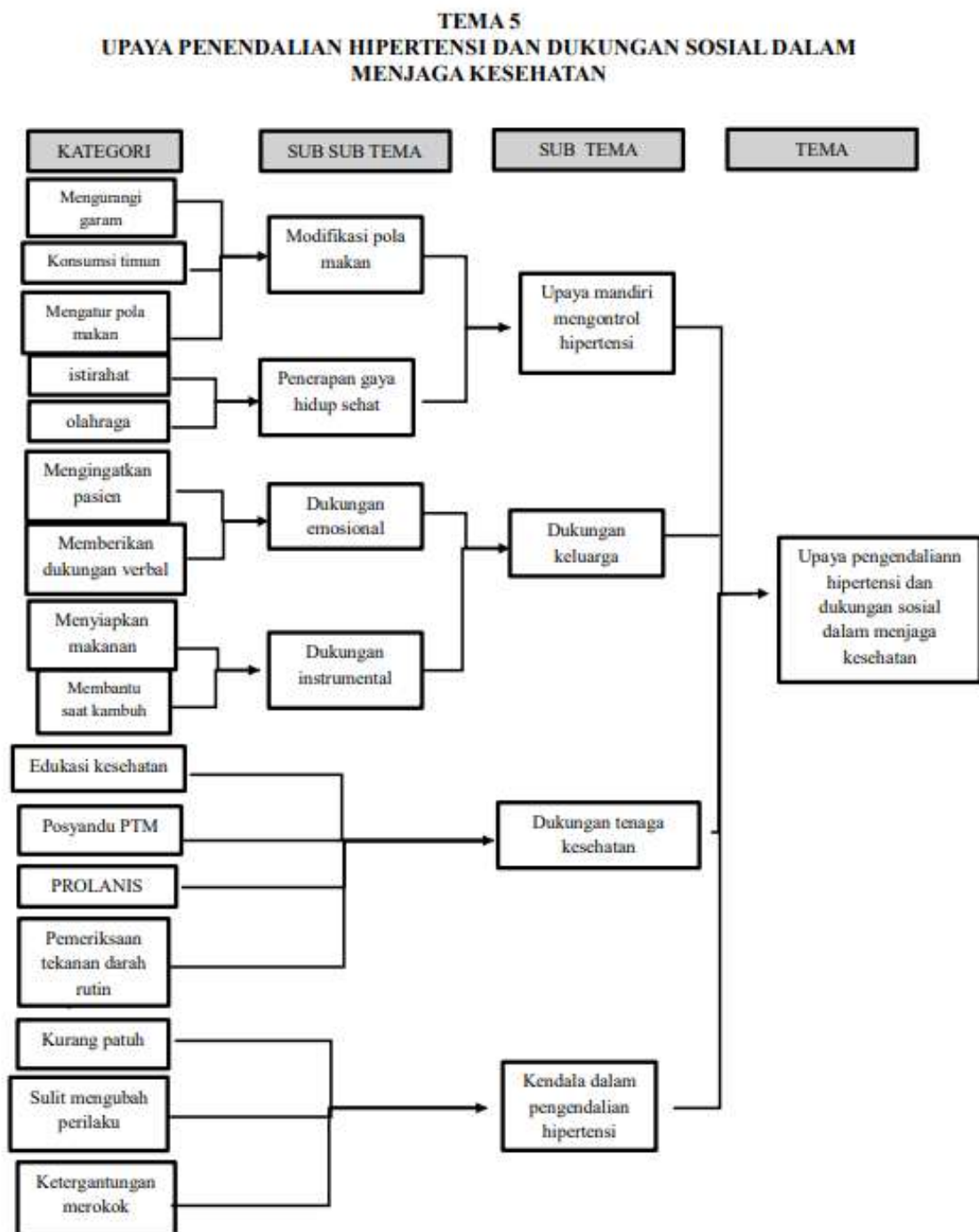
*“kendalanya pasti ada seperti kadang diingatkan jaga kesehatan, dikarenakan bapak sudah lama terkena hipertensi tapi bapak tetap menerima jika diingatkan” (K2)*

Dari perspektif petugas kesehatan, kendala dalam pengendalian hipertensi tidak terletak pada kurangnya pengetahuan pasien, tetapi pada kesulitan dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Meskipun pasien telah menerima edukasi mengenai bahaya merokok, konsumsi garam berlebih, dan pentingnya menjaga pola hidup sehat, perubahan perilaku masih sulit dilakukan.

Menurut petugas kesehatan, kebiasaan yang telah berlangsung lama serta pengaruh lingkungan menjadi faktor yang menghambat pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan komitmen yang kuat dari pasien agar upaya pengendalian hipertensi dapat berjalan dengan optimal.

*“pada saat kita lakukan edukasi biasanya jawabannya iya tapi untuk dilaksanakan untuk berhenti merokok itu sulit. Tapi setidaknya kita sudah memberi gambaran bahwa dampak dan bahaya dari merokok itu sudah kita jelaskan” (Pr)*

“kalau untuk pasien yang merokok, mereka tidak terlalu mengambil bahwa penyebab hipertensi itu adalah merokok. Mereka masih berpikir bahwa tidak mungkin merokok itu bisa menyebabkan hipertensi” (Pr)



Gambar 6 Tema 5

6) Makan, pelajaran hidup, dan harapan terhadap kondisi hipertensi

Subtema:

- a) Makna hidup dengan hipertensi
  - b) Pelajaran yang diperoleh dari pengalaman hipertensi
  - c) Harapan terhadap masa depan
  - d) Saran bagi penderita hipertensi lain
- a) Makna hidup dengan hipertensi

Pengalaman hidup dengan hipertensi memberikan makna tersendiri bagi informan utama dalam memandang kesehatan. Informan mengungkapkan bahwa setelah didiagnosis menderita hipertensi, muncul kesadaran bahwa kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga. Kondisi yang dialami membuat informan lebih memperhatikan keadaan tubuh dan mulai memahami bahwa kesehatan memiliki peran penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam bekerja dan memenuhi kebutuhan hidup.

Selain itu, hipertensi juga membuat informan menjadi lebih berhati-hati dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Informan menyadari bahwa pola hidup yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya kekambuhan. Pengalaman tersebut mendorong informan untuk lebih memperhatikan kebiasaan yang dijalani, seperti menjaga pola makan, mengurangi kebiasaan merokok, serta menghindari hal-hal yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Dengan demikian,

hidup dengan hipertensi dimaknai sebagai pengingat akan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup yang lebih baik untuk mempertahankan kualitas hidup di masa mendatang. Hal ini disampaikan dalam pernyataan sebagai berikut:

*“menurut saya hipertensi itu merupakan salah satu dari penyakit ya, karena sudah terdapat penyakit kalau bisa seharusnya kita itu kurangilah merokok dan kalau bisa jangan sampai merokok jadi kita harus menjaga kesehatan tapi kan kalau sekarang masih belum bisa saya untuk berhenti merokok mungkin suatu saat nanti bisa berhenti”* (IF 1)

*“Menjaga Kesehatan itu susah, kalau sudah terkena penyakit baru lah muncul kesadaran untuk menjaga Kesehatan, harusnya dari sebelum sakit harus rutin menjaga kesehantan”*  
(IF 2)

b) Pelajaran yang diperoleh dari pengalaman hipertensi

Pengalaman mengalami hipertensi memberikan pelajaran penting bagi informan utama tentang pentingnya menjaga kesehatan. Informan menyadari bahwa hipertensi dapat menyebabkan kondisi fisik menurun dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

*“oh banyak sekali terutama di kesehatan semenjak mengalami hipertensi tenaga sudah mulai berkurang dan juga kesehatan sudah mulai menurun”* (IF 1)

Selain itu, informan juga memahami bahwa pengaturan pola makan serta pengurangan kebiasaan merokok merupakan langkah yang perlu dilakukan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah kekambuhan hipertensi.

*“menurut saran saya pribadi kalau bisa berhentilah merokok dan juga kurangi konsumsi garam dan kalau bisa konsumsi santan itu juga dikurang”i (IF 1)*

*pola makannya dijaga dan kurangi merokok (IF 2)*

c) Harapan terhadap masa depan

Harapan yang disampaikan oleh informan utama menunjukkan keinginan untuk dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan terhindar dari kekambuhan hipertensi. Informan berharap tekanan darah dapat terkontrol dengan baik sehingga tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa gangguan yang berarti. Selain itu, informan juga berkeinginan untuk mengurangi kebiasaan merokok dan menerapkan pola makan yang lebih sehat sebagai upaya menjaga kondisi kesehatannya.

*“harapannya bisa sehat selalu dan yang sakit ini bisa sembuh” (IF 1)*

*“Semoga lebih sehat lagi” (IF 2)*

Dari perspektif keluarga, harapan yang muncul adalah agar pasien dapat lebih menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Keluarga berharap pasien mampu mengurangi kebiasaan merokok, mengatur pola makan dengan

lebih baik, serta mematuhi anjuran kesehatan sehingga kondisi hipertensi dapat terkendali dan tidak sering kambuh.

*“saya berharap ia hidup sehat, bisa berhenti merokok, pola makannya terjaga” (K1)*

*“menurut saya Bapak harus istirahat yang cukup, makannya*

*“normal dan terjaga dan merokok harus dikurangi” (K1)*

*harapan ibu semoga bisa membaik dengan mengatur kesehatan dan pola makannya” (K2)*

*“Yang pastinya istirahat yang banyak dan juga tadi harus mengatur pola makan merokok nya dikurangi yang biasanya dua bungkus jadi satu bungkus” (K2)*

Sementara itu, petugas kesehatan berharap pasien hipertensi dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Menurut petugas kesehatan, pengendalian hipertensi akan lebih optimal apabila pasien mampu menjaga pola makan, mengurangi faktor risiko, serta melakukan kontrol kesehatan secara rutin sehingga kualitas hidup dapat tetap terjaga di masa mendatang.

*“harapan saya di usia produktif itu kurang terjadinya penyakit hipertensi karena penyakit hipertensi itu bisa menyebabkan penyakit penyakit lain muncul ke tubuh kita karena penyebab hipertensi itu sekarang dari pola hidup yang tidak sehat selain dari genetik juga ada tapi kecil kemungkinannya, tapi untuk*

*yang dari pola hidup itu sangat besar terdiagnosa hipertensi”*

(Pr)

d) Saran bagi penderita hipertensi lain

Berdasarkan pengalaman yang dialami, informan utama menyarankan penderita hipertensi untuk lebih menjaga kesehatan dengan mengurangi kebiasaan merokok, membatasi konsumsi garam, serta menerapkan pola makan yang lebih sehat. Menurut informan, langkah tersebut penting untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah terjadinya kekambuhan hipertensi.

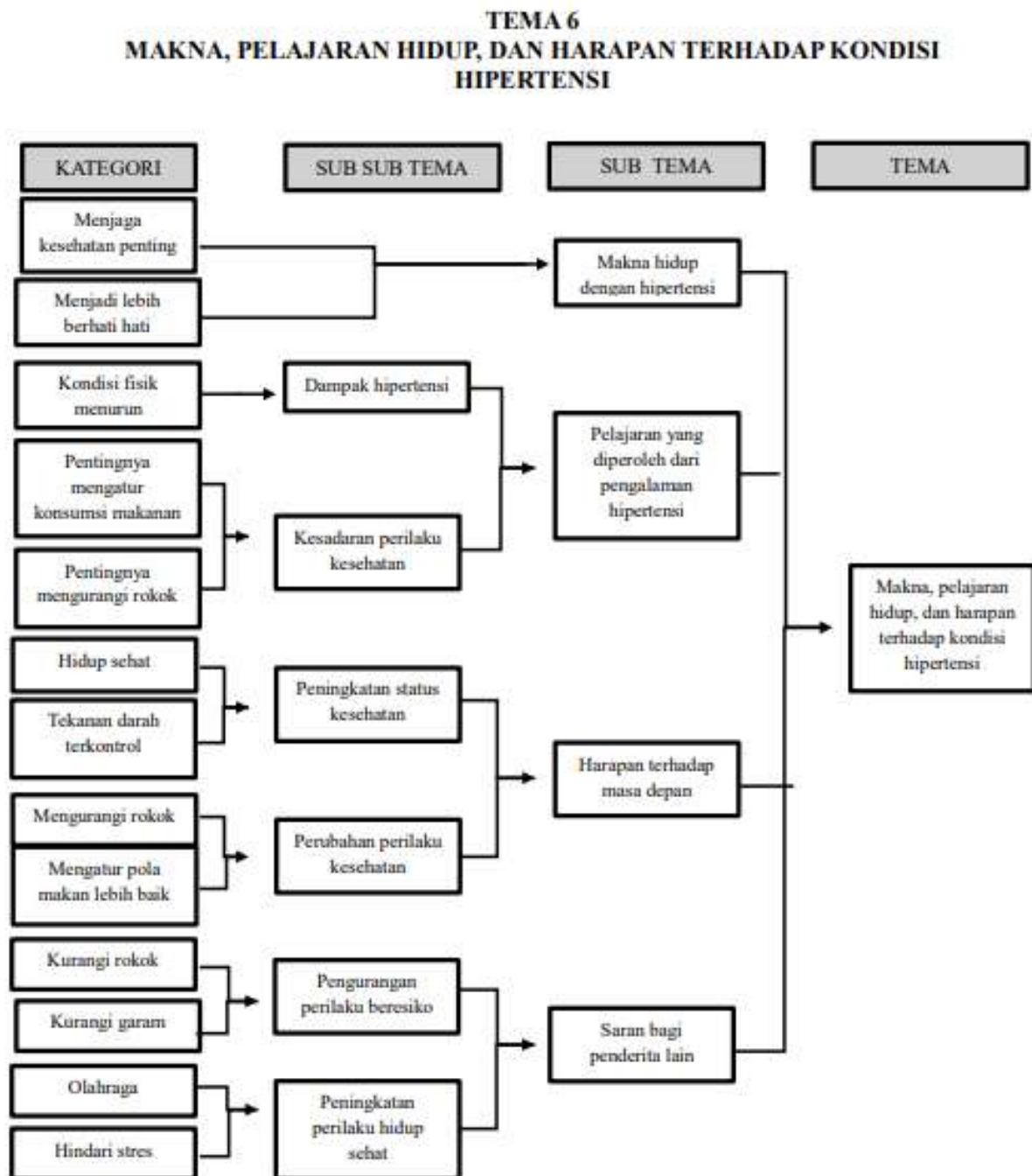
*“menurut saran saya pribadi kalau bisa berhentilah merokok dan juga kurangi konsumsi garam dan kalau bisa konsumsi santan itu juga dikurangi”* (IF 1)

*“pola makannya dijaga dan kurangi merokok”* (IF 2)

Dari perspektif keluarga, penderita hipertensi disarankan untuk lebih memperhatikan pola hidup sehari-hari dengan berolahraga secara teratur, beristirahat yang cukup, dan menghindari stres yang berlebihan. Keluarga menilai bahwa penerapan kebiasaan hidup sehat dapat membantu menjaga kondisi kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

*“sarannya ya kurangi merokok, istirahat yang cukup kalau bisa berolahraga”* (K1)

*“menurut ibu ya harus kurangi merokok, mengatur pola makan sehat, banyak-banyak berolahraga dan jangan dibawa stres” (K2)*



Gambar 7 tema 6