

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian tentang kebiasaan merokok dan konsumsi makanan terhadap kekambuhan hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Muara Bangkahulu, hasil wawancara mendalam dari 5 informan didapatkan 5 tema yaitu tema pertama adalah pengalaman hidup informan saat mengalami kekambuhan hipertensi, yang mencakup reaksi awal saat didiagnosis, gejala yang dirasakan, serta dampak hipertensi terhadap aktivitas sehari-hari. Tema kedua adalah kebiasaan merokok sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi, yang meliputi pola merokok, alasan mempertahankan kebiasaan merokok, persepsi terhadap dampak merokok, dan hambatan dalam berhenti merokok.

Tema ketiga adalah konsumsi makanan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi, yang mencakup jenis makanan yang sering dikonsumsi, persepsi mengenai hubungan makanan dengan hipertensi, serta kesulitan dalam mengubah pola makan. Tema keempat adalah faktor lain yang memengaruhi kekambuhan hipertensi, meliputi stres dan beban pekerjaan, kurang istirahat, serta ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan. Tema kelima adalah upaya pengendalian hipertensi dan dukungan sosial, yang mencakup upaya mandiri dalam mengontrol hipertensi, dukungan keluarga,

dukungan tenaga kesehatan, serta kendala yang dihadapi dalam pengendalian hipertensi.

Tema keenam adalah makna pengalaman hidup, pelajaran, dan harapan penderita hipertensi, yang meliputi makna hidup dengan hipertensi, pelajaran yang diperoleh dari pengalaman sakit, harapan terhadap masa depan, serta saran bagi penderita hipertensi lainnya. Keenam tema tersebut menggambarkan secara menyeluruh pengalaman hidup informan dalam menghadapi hipertensi serta berbagai faktor yang memengaruhi terjadinya kekambuhan hipertensi pada usia produktif.. Masing-masing tema tersebut akan uraikan sebagai berikut:

1. Pengalaman Hidup Informan Saat Mengalami Kekambuhan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekambuhan hipertensi merupakan pengalaman yang memberikan dampak fisik, psikologis, dan sosial bagi informan. Pada saat pertama kali didiagnosis hipertensi, informan menunjukkan reaksi yang beragam seperti kaget, syok, dan pasrah terhadap kondisi yang dialami. Reaksi tersebut menggambarkan adanya respon emosional ketika individu dihadapkan pada diagnosis penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang.

Saat mengalami kekambuhan, informan mengeluhkan berbagai gejala seperti sakit kepala, nyeri pada leher, badan terasa lemas, penglihatan kabur, serta peningkatan emosi. Temuan ini sejalan dengan Naibaho et al. (2024) yang menyatakan bahwa penderita hipertensi umumnya mengalami keluhan berupa sakit kepala, pandangan kabur, dan kelemahan fisik ketika tekanan darah meningkat.

Kekambuhan hipertensi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari. Informan mengungkapkan bahwa kondisi tersebut menyebabkan aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi, pekerjaan tertunda, bahkan berpengaruh terhadap kondisi ekonomi. Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah kesehatan, tetapi juga dapat memengaruhi produktivitas individu usia produktif. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman kekambuhan hipertensi dimaknai sebagai pengalaman yang mengganggu kualitas hidup dan kemampuan menjalankan peran sehari-hari.

2. Kebiasaan Merokok sebagai Faktor yang Berkontribusi terhadap Kekambuhan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok telah menjadi bagian dari kehidupan informan sejak usia muda. Informan mengaku mulai merokok sejak remaja dengan jumlah konsumsi mencapai satu hingga dua bungkus per hari. Kebiasaan merokok dilakukan dalam berbagai situasi, seperti setelah makan, saat bekerja, maupun ketika sedang bersantai.

Alasan informan mempertahankan kebiasaan merokok beragam, mulai dari mengurangi stres, memperoleh rasa nyaman, pengaruh lingkungan pergaulan, hingga menganggap rokok sebagai kebutuhan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sihotang et al. (2025) yang menjelaskan bahwa tekanan pekerjaan dan lingkungan sosial sering menjadi alasan individu usia produktif mempertahankan perilaku merokok.

Meskipun sebagian informan memahami bahwa merokok dapat memperburuk kondisi kesehatan dan memicu peningkatan tekanan darah, kesadaran tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh perubahan perilaku.

Hambatan utama yang ditemukan adalah ketergantungan terhadap rokok, sulitnya menghentikan kebiasaan yang telah berlangsung lama, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya kepatuhan terhadap saran keluarga. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan dalam upaya menghentikan kebiasaan merokok.

3. Konsumsi Makanan Tinggi Garam sebagai Pemicu Kekambuhan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam masih menjadi kebiasaan yang sulit dihindari oleh informan. Jenis makanan yang sering dikonsumsi antara lain rendang, makanan bersantan, ikan asin, sambal, dan gorengan. Makanan tersebut merupakan bagian dari pola makan sehari-hari yang telah berlangsung dalam waktu lama.

Informan menyadari bahwa konsumsi makanan tinggi garam dapat memengaruhi tekanan darah. Namun, sebagian informan mengaku mengalami kesulitan dalam mengubah pola makan karena telah terbiasa dengan cita rasa makanan yang asin dan gurih. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa konsumsi natrium berlebih dapat meningkatkan volume darah dan memicu peningkatan tekanan darah.

Dari hasil penelitian Agira, Atmadja, & Puspareni, (2024) juga mengemukakan bahwa tingginya asupan natrium dapat memicu retensi air dan meningkatkan tekanan darah.

Dalam perspektif fenomenologi, makanan tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga berkaitan dengan kebiasaan dan kenyamanan yang telah terbentuk dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perubahan

pola makan memerlukan proses adaptasi yang tidak mudah bagi penderita hipertensi.

4. Faktor-Faktor Lain yang Memengaruhi Kekambuhan Hipertensi

Selain kebiasaan merokok dan konsumsi makanan tinggi garam, penelitian ini menemukan faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi. Faktor tersebut meliputi stres dan beban pekerjaan, kurang istirahat, serta ketidakpatuhan dalam pengobatan.

Informan mengungkapkan bahwa tekanan pekerjaan dan berbagai masalah kehidupan sering menimbulkan stres yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, kurang tidur, kelelahan, dan kondisi tubuh yang tidak sehat juga sering dirasakan sebelum terjadinya kekambuhan.

Ketidakpatuhan terhadap pengobatan menjadi faktor lain yang ditemukan dalam penelitian ini. Sebagian informan tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi dan lebih mengandalkan istirahat atau konsumsi timun sebagai upaya mengatasi keluhan yang muncul. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penyakit dan cara pengobatannya. Temuan tersebut sejalan dengan Ainiah dan Wijayanti (2019) yang menyatakan bahwa stres, pola hidup, dan ketidakteraturan pengobatan merupakan faktor penting yang dapat memicu kekambuhan hipertensi.

5. Upaya Pengendalian Hipertensi dan Dukungan Sosial dalam Menjaga Kesehatan

Penelitian ini menunjukkan bahwa informan telah melakukan berbagai upaya untuk mengendalikan hipertensi, seperti mengurangi konsumsi garam, mengatur

pola makan, memperbanyak istirahat, mengonsumsi timun, dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Upaya tersebut dilakukan berdasarkan pengalaman pribadi dalam menghadapi kekambuhan hipertensi.

Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung pengelolaan hipertensi melalui pemberian pengingat, menyiapkan makanan yang lebih sehat, memberikan dukungan verbal, dan membantu ketika pasien mengalami kekambuhan. Selain itu, tenaga kesehatan juga memberikan dukungan melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta program Posyandu PTM dan PROLANIS.

Meskipun demikian, masih ditemukan berbagai kendala dalam pengendalian hipertensi, seperti kurangnya kepatuhan terhadap anjuran kesehatan, kesulitan mengubah perilaku hidup sehat, dan ketergantungan terhadap kebiasaan merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pengendalian hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kemauan individu untuk menerapkan perilaku sehat secara konsisten.

6. Makna Pengalaman Hidup, Pelajaran, dan Harapan Penderita Hipertensi

Sebagai penelitian fenomenologi, tema ini menggambarkan makna yang terbentuk dari pengalaman hidup informan selama menderita hipertensi. Informan memaknai hipertensi sebagai pengingat akan pentingnya menjaga kesehatan dan menjalani hidup dengan lebih berhati-hati. Pengalaman sakit membuat informan menyadari bahwa kesehatan merupakan modal penting dalam menjalankan aktivitas dan mencari nafkah.

Pengalaman hipertensi juga memberikan pelajaran mengenai pentingnya mengatur pola makan dan mengurangi kebiasaan merokok. Informan menyadari bahwa kondisi fisik yang menurun menjadi konsekuensi dari pola hidup yang kurang sehat.

Harapan yang muncul dari informan adalah dapat hidup lebih sehat, menjaga tekanan darah tetap terkontrol, mengurangi konsumsi rokok, dan menerapkan pola makan yang lebih baik. Keluarga dan tenaga kesehatan juga berharap penderita hipertensi dapat lebih patuh terhadap anjuran kesehatan dan mampu mempertahankan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Berdasarkan pengalaman yang telah dialami, informan menyarankan penderita hipertensi lain untuk mengurangi kebiasaan merokok, membatasi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, serta menghindari stres. Saran tersebut mencerminkan proses pembelajaran dan pemaknaan yang terbentuk dari pengalaman hidup dengan hipertensi.