

Article

Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang

Maria Yasintha Goa¹, Maria Paula Marla Nahak²

¹Departemen Keperawatan Maternitas, Universitas Citra Bangsa, Kupang, Indonesia

²Departemen Keperawatan, Universitas Negeri Timor, Atambua, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: Sept 15, 2021

Final Revision: October 3, 2021

Available Online: October 23, 2021

KEYWORDS

pencegahan hipertensi, wanita usia subur (WUS)

CORRESPONDENCE

Phone: 081289314977

E-mail: sinthagoa@gmail.com

A B S T R A C T

Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan pada wanita yang dapat terjadi sepanjang hidupnya. Penyakit kronis tertentu dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan hipertensi pada wanita usia subur (15-49 tahun) di kota Kupang. Kami menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan metode *multistage sampling* yang melibatkan 350 wanita yang berdomisili di kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) questionnaire*. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas wanita usia subur (WUS) di kota Kupang berusia dewasa sebanyak 188 orang (53,7%), berpendidikan tinggi sebanyak 302 orang (86,3%), dan memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik sebanyak 183 orang (52,3%). Upaya mempertahankan kesehatan wanita usia subur (19-45 tahun) harus dilakukan sejak dini. Hal ini dapat dilakukan dengan peningkatan perilaku pencegahan hipertensi melalui dukungan informasi dan edukasi dari tenaga kesehatan.

I. INTRODUCTION

Penyakit tidak menular yang dapat dialami oleh perempuan seperti penyakit hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global. Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan perempuan yang serius saat ini. Hipertensi sering terjadi pada wanita usia reproduktif yang berusia 19-45 tahun (Nanda, 2019). Hipertensi sering kali disebut dengan *the silent killer*, hal ini disebabkan karena pada sebagian kasus tidak menunjukkan gejala apapun (Omari

2018; Winda 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2015, sekitar 972 juta orang atau 26,4% yang menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan terjadi peningkatan menjadi 29,2% di tahun 2025. Hampir 13% di seluruh dunia meninggal karena penyakit hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2013). Kejadian hipertensi ini lebih tinggi terjadi pada penduduk di negara berkembang dibandingkan

negara maju bahkan sebanyak 75% penderita dengan hipertensi tinggal di negara berkembang (Mills, 2016). Menurut WHO (2015), khususnya di Asia Tenggara penyakit hipertensi di Indonesia menjadi urutan ke ketiga sebanyak 21,3% setelah negara Thailand (23,6%) dan Myanmar (21,5%). Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan.

Menurut Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas meningkat jumlahnya sebesar 34,1%, dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi tertinggi di provinsi Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), di provinsi Kalimantan Timur (29,4%), provinsi Jawa Barat (29,4%) dan prevalensi hipertensi berdasarkan pada penduduk usia \geq 18 tahun di Nusa Tenggara Timur menjadi urutan ke tiga terendah dengan standar Indonesia 8,4% setelah Papua terendah 4,4%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, hipertensi terkontrol sebesar 13,3% dan hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 32,2 %.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2018, jumlah penderita hipertensi pada usia \geq 15 tahun, wanita sebanyak 38.951 orang (48,7%) sedangkan pada pria sebanyak 41.043 orang (51,3%). Rata-rata wilayah kerja puskesmas di kota Kupang menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 orang WUS di kota Kupang didapatkan bahwa mayoritas menyatakan bahwa tindakan yang dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah mengurangi konsumsi garam, alkohol dan daging. Selain itu, mayoritas WUS mengalami hambatan melakukan olahraga karena kesibukan.

Hipertensi biasa terjadi pada wanita usia reproduktif (19-45 tahun), karena pada masa ini sering terjadi perubahan hormon estrogen. Fungsi hormon estrogen dapat melindungi wanita dari penyakit kardiovaskuler. Perubahan hormonal yang terjadi dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan pola hidup yang salah. Penyakit hipertensi terdiri dari dua jenis hipertensi yaitu primer dan sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang penyebabnya belum diketahui secara pasti. Penderita yang menderita hipertensi ini tidak menunjukkan gejala apapun dan baru diketahui pada waktu memeriksakan kesehatan ke dokter. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang telah diketahui penyebabnya. Timbulnya penyakit hipertensi sekunder sebagai akibat dari satu penyakit, dan kebiasaan seseorang. Kebiasaan merokok, minum alkohol, mengkonsumsi garam yang tinggi, stres, obesitas dan kurang olahraga, dari faktor gaya hidup dan pola hidup yang tidak sehat dapat mengakibatkan berbagai komplikasi (Ammara 2018; Siti 2017).

Penyakit hipertensi pada wanita usia reproduktif (19-45 tahun) tidak menimbulkan keluhan langsung, namun peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama dengan penderita hipertensi tidak melakukan perilaku hidup sehat dapat mengakibatkan komplikasi penyakit seperti hipertrofi ventrikel kiri, disfungsi diastolik, gagal jantung, peningkatan kekakuan arteri, diabetes, gagal ginjal kronis, cardiovascular disease (CVD), infark miokard, ensefalopati dan kejang pada kondisi hipertensi dalam kehamilan (Benjamin, E. J., Blaha, M. J., Chiuve, S. E., Cushman, M., Das, S. R., Deo, R, et al., 2017; Benjamin, E. J., Muntner, P., Alonso, A., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P, et al., 2019; Ibrahim and Damasceno, 2012). Hipertensi selama kehamilan dapat dikaitkan

dengan aborsi, persalinan prematur, hambatan pertumbuhan janin, plasenta abruption, bahkan bisa mengakibatkan morbiditas/mortalitas (Omari, 2018; Wenger, 2018). Oleh karena itu, pencegahan penyakit hipertensi yang terjadi pada wanita usia reproduktif menjadi penting. Oleh karena itu, perilaku pencegahan hipertensi pada WUS perlu dilakukan sejak dini (Chen, 2019; Wenger, 2018; Afyanti, 2016).

II. METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* (Polit & Beck, 2018). Pengumpulan data dilakukan di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia pada bulan Juli sampai Agustus 2021. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Health-Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) *questionnaire*. Penelitian ini melibatkan 350 wanita usia subur (WUS) yang dipilih dengan metode *multistage sampling*. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan analisis univariat yang dilakukan terhadap setiap variabel untuk melihat distribusi frekuensi atau persentase dari tiap variabel tersebut dengan menggunakan SPSS 16.

IV. DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi pada wanita usia subur (19-45 tahun) dalam kategori baik. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan presentase jawaban lebih dari sama dengan delapan puluh persen.

Perilaku dilihat dari segi biologis, perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas

III. RESULT

Mayoritas wanita usia subur (WUS) berusia dewasa sebanyak 188 orang (53,7%), pendidikan tinggi sebanyak 302 orang (86,3%) yang secara detail dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Pendidikan pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang Juli-Agustus 2021 (n=350)

No	Variabel	Total	
		n	%
1	Usia		
	Remaja	162	46,3
	Dewasa	188	53,7
2	Pendidikan		
	Sekolah Menengah	48	13,7
	Perguruan Tinggi	302	86,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku pencegahan hipertensi baik sebanyak 183 orang (52,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang Juli-Agustus 2021 (n=350)

No	Variabel	Total	
		n	%
1	Perilaku Pencegahan Hipertensi		
	Baik	183	52,3
	Buruk	167	47,7

organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan (Induniasih, I., & Wahyu, R., 2019). Perilaku pencegahan hipertensi adalah segala tindakan yang dilakukan untuk pemeliharaan kesehatan dalam pencegahan penyakit dengan perubahan gaya hidup dan pola hidup yang sehat untuk mengurangi resiko mengalami penyakit hipertensi (Susriyanti, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2019) tentang sikap dan *perceived threat* terhadap perilaku pencegahan hipertensi menyatakan bahwa upaya perilaku pencegahan hipertensi bertujuan untuk

mencegah berkembangnya penyakit menjadi parah. Penderita hipertensi memiliki kepercayaan, emosional sehingga cenderung untuk melakukan tindakan pencegahan. Hal tersebut dengan adanya upaya modifikasi perilaku untuk mencegah terjadinya hipertensi. Perilaku pencegahan hipertensi dilakukan dengan modifikasi diet, pengukuran tekanan darah, penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, manajemen stres, berhenti merokok, olahraga secara teratur mengurangi konsumsi alkohol, dan mengkonsumsi sesuai anjuran tenaga kesehatan (Wahyudi, 2019; Kristiawani, E., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiawani, E. (2017) tentang perilaku lansia hipertensi dalam upaya pencegahan kekambuhan yang menyatakan bahwa perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Helvetia Medan didapatkan memiliki kategori yang baik. Hasil penelitian melaporkan bahwa perilaku pencegahan hipertensi dilakukan aktivitas atau kegiatan. Hal ini bertujuan untuk pemeliharaan kesehatan. Penelitian yang dilakukan Riyadina, W., Martha, E., & Anwar, A. (2018) tentang perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi mendapatkan hasil yang sama yakni mayoritas perilaku pencegahan hipertensi pada wanita pasca menopause adalah baik. Perilaku pencegahan yang baik timbul dari pengontrolan tekanan darah dan menjaga pola hidup yang sehat.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Heriyandi, H., Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018) tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku diet hipertensi yang menyatakan bahwa perilaku diet lansia hipertensi sebagian besar responden memiliki perilaku baik. Perilaku diet dalam pola hidup sehat dan menjaga gaya hidup

yang lebih sehat diperlukan untuk pengendalian hipertensi.

Berdasarkan teori dan fakta, peneliti berpendapat bahwa responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik karena melakukan hal-hal yang dapat mencegah hipertensi pada wanita usia subur (19-45 tahun). Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti, sebagian besar responden melakukan perubahan gaya hidup untuk mencegah penyakit hipertensi, pengurangan asupan natrium, melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur sehingga tingkat kebugaran dapat dipertahankan. Hal ini bertujuan untuk tekanan darah dapat terkontrol. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti jalan kaki, lari, naik sepeda, dan berenang. Selain itu pentingnya melakukan modifikasi diet diperlukan untuk menjaga kestabilan tekanan darah dengan mengurangi makanan-makanan yang bersantan, mampu mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah dan manajemen stres dengan mengadakan rekreasi setelah mengerjakan pekerjaan yang berat dan istirahat yang cukup. Tindakan-tindakan tersebut dilakukan agar pemeliharaan kesehatan pada wanita usia subur (19-45 tahun) tetap terjaga.

V. CONCLUSION

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dan kronis yang dapat terjadi sepanjang siklus kehidupan wanita. Hipertensi pada wanita usia subur (WUS) tidak langsung mengancam nyawa, namun peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama mengakibatkan komplikasi berbagai penyakit. Hal ini dapat mempengaruhi kehidupan wanita dalam berbagai aspek kehidupannya.

REFERENCES

- Afiyanti, Y. (2016). *Seksualitas Dan Kesehatan Reproduksi Perempuan Promosi, Permasalahan Dan Penanganannya Dan Pelayanan Kesehatan Dan Keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ammara Batool, M. Sultana, P. Gilani, Tariq. (2018). *Risk Factors, Pathophysiology and Management of Hypertension. International Journal of Pharma Sciences and Scientific Research*. Volume4 Issue 5. Online: <https://www.biocoreopen.org/ijpsr/Risk%20factors-pathophysiology-and-management-of-hypertension.php>. Diakses pada tanggal 12 April 2020 jam 10:30 WITA.
- Benjamin, E. J., Blaha, M. J., Chiuve, S. E., Cushman, M., Das, S. R., Deo, R., ... & Isasi, C. R. (2017). Heart disease and stroke statistics—2017 update.
- Benjamin, E. J., Muntner, P., Alonso, A., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A.P., ... & Delling, F. N. (2019). Heart disease and stroke Statistics-2019 update a report from the American Heart Association. *Circulation*.
- Chen, H. Y., & Chauhan, S. P. (2019). Hypertension among women of reproductive age: Impact of 2017 American College of Cardiology/American Heart Association high blood pressure guideline. *International Journal of Cardiology Hypertension*, 1, 100007.
- Heriyandi, H., Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 57-69.
- Ibrahim, M. M. and Damasceno, A. (2012) 'Hypertension in developing countries', *The Lancet*. Elsevier Ltd, 380(9841), pp. 611–619. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60861-7.
- Induniasih, I., & Wahyu, R. (2019). Promosi kesehatan: pendidikan kesehatan dalam keperawatan.
- Kristiawani, E. (2017). Perilaku Lansia Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan di Puskesmas Helvetia. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/download/5073/4476>. Diakses pada tanggal 28 November 2019 jam 05:30 WITA
- Mills, K. T. (2016). *Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries*. *Circulation*, 134. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4979614/> Diakses pada tanggal 1 Januari 2020 jam 05:10 WITA
- Nanda galib putrid, yennike t. H, Andrei R. (2019). *Peramalan Jumlah Kasus Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Jember Dengan Metode Time Series*. *Journal of health science and prevention* vol 3 no 1 april 2019 – ISSN 2459- 919. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/view/161>. Diakses pada 18 Juni 2020 jam 14:00 WITA
- Omari A. Msemu, Christentze S, dkk. (2018). *Risk factor of pre-hypertension and hypertension among non-pregnant women of reproductive age in northeastern Tanzania: a community based cross-sectional study*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30280462>.
- Polit, D.F. , Beck, C.T. , 2018. *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice*. 8th edn. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.

- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Rikesdas*.
http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Rikesdas%202018%20Nasional-1.pdf. Diakses pada tanggal 30 September 2020 jam 05:00 WITA
- Riyadina, W., Martha, E., & Anwar, A. (2018). Perilaku Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi: Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (PSP) Dan Kesehatan Lingkungan Pada Wanita Pasca Menopause DI KOTA BOGOR. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 17(3), 182-196.
- Siti, Umdatus & Farida. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Dan Motivasi Mencegah Komplikasi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Rw 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya*. Jurnal Keperawatan: Surabaya.
<http://repository.unusa.ac.id/2814/>. Diakses pada tanggal 5 Juni 2020 jam 04:55 WITA
- Susriyanti. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Gamping Sleman Yogyakarta.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/483/1/naskah%20publikasi.pdf>. Diakses pada tanggal 19 September 2020 jam 05:00 WITA.
- Wahyudi, D. T. (2019). sikap dan perceived threat terhadap perilaku pencegahan hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1).
- Wenger, N. K. et al. (2018) 'Hypertension Across a Woman's Life Cycle', *Journal of the American College of Cardiology*, 71(16), pp. 1797–1813. doi: 10.1016/j.jacc.2018.02.033.
- Winda A, Yuka O, Wardiah. (2018). *Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Reproduksi Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa*. Jurnal Bidan Komunitas Vol.1 Hal 48-58 | E-ISSN 2614-7874. Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa.
- World Health Organization (WHO). (2013). A global brief on Hypertension. Silent killer, Global public Health Crisis. World Health Organization. World HealthDay 2013.
- World Health Organization (WHO). (2015). A global brief on Hypertension. Silent killer, Global public Health Crisis. World Health Organization. World HealthDay 2015.

BIOGRAPHY

First Author: Maria Yasintha Go, S.Kep., Ns., M.Kep

Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana dengan gelar S.Kep., Ns di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus pada tahun 2012, pendidikan Magister dengan gelar M.Kep di Universitas Indonesia pada tahun 2019. Penulis pernah bekerja di Rumah Sakit Pondok Indah Jakarta sejak tahun 2012-2015, selanjutnya pada awal tahun 2015 hingga saat ini, penulis berkecimpung dalam bidang pendidikan menjadi staf pengajar pada Departemen Keperawatan Maternitas, Universitas Citra Bangsa, Kupang. Penulis tergabung dalam organisasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) wilayah Nusa Tenggara Timur. Email: sintha.goa@gmail.com