

## **BAB 4**

### **HASIL ANALISIS PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan disajikan data mengenai hasil penelitian melalui pengumpulan data yang diperoleh pada tanggal 4 - 5 Januari 2020 di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang dengan jumlah responden 30 orang. Penyajian hasil meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data umum, dan data khusus tentang upaya preventif penderita hipertensi untuk mencegah komplikasi, dan pembahasan.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Posyandu Lansia merupakan pelayanan kesehatan bagi lansia yang berada di Desa Purworejo yang merupakan program kerja Puskesmas Pembantu Desa Purworejo yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Donomulyo. Posyandu lansia tersebut mencakup wilayah kerja di 4 RT yaitu RT 14, RT 15, RT 16, RT 17, dan RT 18 Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

Penelitian ini berada di RT 15 Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang yang dilaksanakan pada tanggal 4 dan 5 Januari 2020 sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pada saat posyandu dilaksanakan dihadiri oleh lansia dari RT 14, RT 15, RT 16, RT 17, dan RT 18. Pada lansia yang hadir saat pelaksanaan posyandu diberi edukasi dan

dianjurkan untuk melakukan gaya hidup yang sehat baik pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas olahraga, menjaga berat badan agar tetap ideal, membatasi minum kopi, dan management stress yang baik. Selanjutnya lansia diminta datang kembali untuk kontrol berobat meskipun tidak ada keluhan, bila didapatkan tekanan darah pada nilai tetap atau meningkat maka dilanjutkan pada program pengobatan. Bila tekanan darah turun maka pengaturan gaya hidup tetap dilanjutkan dan diminta tetap melakukan kontrol rutin.

#### 4.2 Data Umum

Hasil analisis data umum yang peneliti dapatkan pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Umum Responden

Karakteristik Responden	Distribusi Frekuensi	
	F (orang)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	0	0
Perempuan	30	100
<b>Umur</b>		
45-59 tahun	8	27
60-74 tahun	14	47
75-90 tahun	8	27
<b>Pendidikan</b>		
Tidak tamat SD	11	37
SD	15	50
SMP	3	10
SMA	1	3
Perguruan Tinggi	0	0
<b>Pekerjaan</b>		

PNS	0	0
Wiraswasta	0	0
Swasta	0	0
Buruh	5	17
Petani	22	73
Tidak Bekerja	3	10
<b>Lama Hipertensi</b>		
1-2 tahun	13	43
3-4 tahun	12	40
>5 tahun	5	17
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa keseluruhan responden yang berjumlah 30 orang berjenis kelamin perempuan (100%). Hampir setengahnya usia responden adalah 49-59 tahun dengan jumlah 8 responden (27%), usia 60-74 tahun dengan jumlah 14 responden (47%), dan usia 75-90 tahun dengan jumlah 8 responden (27%). Hampir setengahnya tingkat pendidikan responden adalah Tidak Tamat SD dengan jumlah 11 responden (37%), tingkat pendidikan SD dengan jumlah 15 responden (50%), sebagian kecil tingkat pendidikan SMP dengan jumlah 3 responden (10%), dan tingkat pendidikan SMA dengan jumlah 1 responden (3%). Sebagian kecil pekerjaan responden adalah buruh dengan jumlah 5 responden (17%), sebagian besar pekerjaan responden adalah petani dengan jumlah 22 responden (73%), dan sebagian kecil responden tidak bekerja dengan jumlah 3 responden (10%). Hampir setengahnya lama menderita hipertensi adalah 1-2 tahun dengan jumlah 13 responden (43%), lama menderita hipertensi 3-4 tahun dengan jumlah 12 responden (40%), dan sebagian kecil lama menderita hipertensi > 5 tahun dengan jumlah 5 responden (17%).

### 4.3 Data Khusus

Pada data khusus penelitian akan didiskripsikan tentang data responden meliputi pengaturan diet, perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat, manajemen stres, mengontrol kesehatan, olahraga teratur, dan manajemen pengobatan.

Tabel 4.2 Data upaya preventif penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	4	13
2	Cukup	21	70
3	Kurang	5	17
	<b>Total</b>	30	100

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa upaya preventif secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian kecil memiliki upaya preventif baik dengan jumlah 4 orang (13%), sebagian besar memiliki upaya preventif cukup dengan jumlah 21 responden (70%), dan sebagian kecil memiliki upaya preventif kategori kurang dengan jumlah 5 responden (17%).

Tabel 4.3 Data Indikator Upaya Preventif Penderita Hipertensi Dalam Mencegah Komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

No.	Kategori	Baik	Cukup	Kurang	Total (%)
		F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
1	Pengaturan Diet	4 (13%)	17 (57%)	9 (30%)	30 (100%)
2	Gaya Hidup	8 (27%)	12 (40%)	10 (33%)	30 (100%)
3	Manajemen Stres	15 (50%)	12 (40%)	3 (10%)	30 (100%)
4	Mengontrol Kesehatan	16 (53%)	11 (37%)	3 (10%)	30 (100%)
5	Olahraga Teratur	11 (37%)	10 (33%)	9 (30%)	30 (100%)
6	Manajemen Pengobatan	9 (30%)	19 (63%)	2 (7%)	30 (100%)

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pengaturan diet secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian kecil memiliki pengaturan diet baik dengan jumlah 4 responden (13%), sebagian besar memiliki pengaturan diet cukup dengan jumlah 17 responden (57%), dan hampir setengahnya memiliki pengaturan diet kurang dengan jumlah 9 responden (30%).

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat kategori baik dengan jumlah 8 responden (27%), memiliki perubahan gaya hidup lebih sehat kategori cukup dengan jumlah

12 responden (40%), dan memiliki gaya hidup lebih sehat kategori kurang dengan jumlah 10 responden (33%).

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa manajemen stres secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki manajemen stres baik dengan jumlah 15 responden (50%), memiliki manajemen stres cukup dengan jumlah 12 responden (40%), dan sebagian kecil memiliki manajemen stres kurang dengan jumlah 3 responden (10%).

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa mengontrol kesehatan secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian besar mengontrol kesehatan dengan kategori baik dengan jumlah 16 responden (53%), hampir setengahnya mengontrol kesehatan dengan kategori cukup dengan jumlah 11 responden (37%), dan sebagian kecil mengontrol kesehatan dengan kategori kurang dengan jumlah 3 responden (10%).

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa olahraga teratur secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki olahraga teratur kategori baik dengan jumlah 11 responden (37%), memiliki olahraga teratur kategori cukup dengan jumlah

10 responden (33%), dan memiliki olahraga teratur kategori kurang dengan jumlah 9 responden (30%).

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa manajemen pengobatan secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki manajemen pengobatan kategori baik dengan jumlah 9 responden (30%), sebagian besar memiliki manajemen pengobatan kategori cukup 19 responden (63%), dan sebagian kecil memiliki manajemen pengobatan kategori kurang dengan jumlah 2 responden (7%).

#### **4.4 Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang pada tanggal 4 dan 5 Januari 2020 dengan jumlah responden 30 orang, akan dibahas tentang data responden meliputi upaya preventif secara umum, pengaturan diet, perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat, manajemen stres, mengontrol kesehatan, olahraga teratur, dan manajemen pengobatan.

Berdasarkan tabel data indikator dapat diketahui bahwa upaya preventif secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian kecil memiliki upaya preventif baik dengan jumlah 4 orang (13%), sebagian besar memiliki upaya preventif cukup dengan

jumlah 21 responden (70%), dan sebagian kecil memiliki upaya preventif kategori kurang dengan jumlah 5 responden (17%). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki upaya preventif dalam kategori cukup yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 70% dari seluruh responden.

Menurut (Oktavia, 2013) upaya preventif adalah sebuah usaha yang dilakukan individu dalam mencegah terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Preventif secara etimologi berasal dari bahasa latin *pravenire* yang artinya datang sebelum/antisipasi/mencegah untuk tidak terjadi sesuatu. Dalam pengertian yang luas preventif diartikan sebagai upaya secara sengaja dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan, kerusakan, atau kerugian bagi seseorang.

Menurut peneliti upaya preventif sangat penting agar hipertensi tidak menjadi parah dan menyebabkan komplikasi. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi bisa dikontrol dengan cara seperti pengaturan diet, mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat, manajemen stres, mengontrol kesehatan, olahraga teratur, dan manajemen pengobatan.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pengaturan diet secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian kecil memiliki pengaturan diet baik dengan jumlah 4 responden (13%), sebagian besar memiliki pengaturan diet cukup dengan jumlah 17

responden (57%), dan hampir setengahnya memiliki pengaturan diet kurang dengan jumlah 9 responden (30%). Dalam pengaturan diet menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengaturan diet kategori cukup yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 57% dari seluruh responden.

Menurut Sandjaja dkk (2009) dalam kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga, diet memiliki arti sebagai pengaturan pola dan konsumsi makanan dan minuman yang dilarang, dimodifikasi atau diperbolehkan dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang diderita, kesehatan, atau penurunan berat badan.

Menurut peneliti pengaturan diet sangat penting karena jika seorang penderita hipertensi bisa menjaga pola makan dengan baik maka dapat membuat tekanan darah tetap dalam batas normal.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat kategori baik dengan jumlah 8 responden (27%), memiliki gaya hidup lebih sehat kategori cukup dengan jumlah 12 responden (40%), dan memiliki perubahan gaya hidup lebih sehat kategori kurang dengan jumlah 10 responden (33%). Dalam perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat menggambarkan bahwa hampir seluruh responden memiliki perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dalam kategori cukup

yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 40% dari seluruh responden.

Penurunan berat badan merupakan modifikasi gaya hidup yang baik bagi penderita penyakit hipertensi. Menurunkan berat badan hingga berat badan ideal dengan mengurangi asupan lemak berlebih atau kalori total. Kurangi konsumsi garam dalam konsumsi harian juga dapat mengontrol tekanan darah dalam batas normal. Perbanyak buah dan sayuran yang masih segar dalam konsumsi harian (Syamsudin, 2011).

Menurut peneliti gaya hidup yang tidak baik dapat merugikan kesehatan dan meningkatkan resiko komplikasi hipertensi. Maka dari itu penderita hipertensi harus selalu menjaga gaya hidupnya seperti tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak minum kopi, dll.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa manajemen stres secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki manajemen stres baik dengan jumlah 15 responden (50%), memiliki manajemen stres cukup dengan jumlah 12 responden (40%), dan sebagian kecil memiliki manajemen stres kurang dengan jumlah 3 responden (10%). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa hampir setengah responden memiliki manajemen stres kategori baik yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 50% dari seluruh responden.

Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, rasa marah, murung, dendam, rasa takut, rasa bersalah) merupakan faktor terjadinya komplikasi hipertensi. Olahraga teratur dapat mengurangi stres dimana dengan olahraga teratur membuat badan lebih rileks dan sering melakukan relaksasi (Muawanah, 2012).

Menurut peneliti hampir setengah penderita hipertensi sudah bisa memajemen stres dengan baik. Penderita hipertensi harus selalu mengontrol pikiran karena pikiran yang terlalu stres dapat memicu naiknya tekanan darah.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa mengontrol kesehatan secara umum penderita hipertensi dalam pencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian besar mengontrol kesehatan dengan kategori baik dengan jumlah 16 responden (53%), hampir setengahnya mengontrol kesehatan dengan kategori cukup dengan jumlah 11 responden (37%), dan sebagian kecil mengontrol kesehatan dengan kategori kurang dengan jumlah 3 responden (10%). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengontrol kesehatan dalam kategori baik yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 53% dari seluruh responden.

Penting bagi penderita hipertensi untuk selalu memonitor tekanan darah. Kebanyakan penderita hipertensi tidak sadar dan mereka baru menyadari saat pemeriksaan tekanan darah. Penderita hipertensi dianjurkan untuk rutin memeriksakan diri sebelum timbul komplikasi lebih

lanjut. Obat antihipertensi juga diperlukan untuk menunjang keberhasilan pengendalian tekanan darah (Sudoyo, Alwi, Simadibrata, dan Setiati, 2009).

Menurut peneliti mengontrol kesehatan sangatlah penting bagi penderita hipertensi karena bertujuan untuk mengetahui tekanan darah. Jika penderita mengetahui tekanan darah yang mungkin sudah lebih dari batas normal maka bisa langsung memeriksakannya ke rumah sakit atau klinik kesehatan.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa olahraga teratur secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki olahraga teratur kategori baik dengan jumlah 11 responden (37%), memiliki olahraga teratur kategori cukup dengan jumlah 10 responden (33%), dan memiliki olahraga teratur kategori kurang dengan jumlah 9 responden (30%). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa hampir setengah responden memiliki olahraga teratur dalam kategori baik yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 37% dari seluruh responden.

Olahraga secara teratur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolesterol pada pembuluh darah nadi. Olahraga yang dimaksud adalah latihan menggerakkan semua nadi dan otot tubuh seperti gerak jalan, berenang, naik sepeda, aerobik. Oleh karena itu olahraga secara teratur dapat menghindari terjadinya komplikasi hipertensi (Corwin, 2009).

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang sangat penting untuk tubuh. Bagi penderita hipertensi olahraga bisa membantu melancarkan aliran darah. Saat melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, jantung akan menjadi lebih kuat sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah. Pada kondisi ini, aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah menjadi lebih terkendali.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa manajemen pengobatan secara umum penderita hipertensi dalam mencegah komplikasi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang hampir setengahnya memiliki manajemen pengobatan kategori baik dengan jumlah 9 responden (30%), sebagian besar memiliki manajemen pengobatan kategori cukup 19 responden (63%), dan sebagian kecil memiliki manajemen pengobatan kategori kurang dengan jumlah 2 responden (7%). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki manajemen pengobatan kategori cukup yang dapat dilihat dari jumlah jawaban responden yang memiliki skor 63% dari seluruh responden.

Obat merupakan senyawa yang digunakan untuk mencegah, mengobati, mendiagnosis penyakit atau gangguan-gangguan tertentu (IONI dalam Nuridayati, 2016). Tujuan pengobatan hipertensi adalah mengurangi morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler akibat tekanan darah tinggi dengan cara-cara seminimal mungkin mengganggu kualitas hidup pasien. Hal ini dicapai dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah dibawah 140/90 mmHg (IONI dalam Nurodayati, 2016).

Menurut peneliti obat sangat berperan penting bagi penderita hipertensi karena dengan minum obat antihipertensi bisa membuat tekanan darah dalam batas normal. Jadi seseorang yang sudah menderita hipertensi harus minum obat secara rutin.

