

GAMBARAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA REMAJA

Delyan Octafyananda, Novi Berliana, Sugiarto
Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Harapa Ibu Jambi, Indonesia
Email : nandadelyan@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian hipertensi pada saat ini tidak hanya terjadi pada usia dewasa tetapi pada usia remaja juga mengalami hipertensi. Hipertensi pada remaja jika tidak segala ditangani maka akan berdampak pada kualitas hidup remaja yang akan datang. Maka dari itu remaja harus melakukan upaya pencegahan hipertensi dengan melakukan pola hidup sehat. Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran pencegahan hipertensi pada remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang remaja. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Data dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Hasil: Sebanyak 34,0% responden berusia 18 tahun, 59,3% responden berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 50,8% responden memiliki pencegahan hipertensi baik dan 49,2% responden memiliki pencegahan hipertensi kurang baik.

Simpulan: Perilaku pencegahan hipertensi pada remaja menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku baik dalam pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: Pencegahan Hipertensi

ABSTRACT

Background: *The incidence of hypertension at this time does not only occur in adults but also in adolescents who have hypertension. Hypertension in adolescents if not treated immediately will have an impact on the quality of life of adolescents who will come. Therefore, adolescents must make efforts to prevent hypertension by carrying out a healthy lifestyle. The purpose of the study was to determine the description of hypertension prevention in adolescents.*

Methods: *This study is a quantitative study with a sample of 59 teenagers. The research instrument is a questionnaire. Data collection techniques using interview techniques. Data were analyzed descriptively. This research has been tested for validity and reliability.*

Results: *A total of 34.0% of respondents were 18 years old, 59.3% of respondents were female. As many as 50.8% of respondents had good hypertension prevention and 49.2% of respondents had poor hypertension prevention.*

Conclusion: *Hypertension prevention behavior in adolescents shows that most adolescents have good behavior in preventing hypertension.*

Keywords: *Hypertension Prevention*

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk berusia > 18 tahun sebesar 25,8% sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 34,11% (Kemenkes RI, 2018b). Hipertensi umumnya terjadi pada orang dewasa (>30 tahun), namun seiring waktu berjalan terjadi pergeseran penderita. Hipertensi tidak hanya menyerang usia tua, tetapi juga bisa terjadi pada usia remaja (Kemenkes RI, 2017). Secara global, prevalensi hipertensi pada usia 18-24 tahun sebesar 13,2% dan usia 25-34 tahun sebesar 20,1% (Kemenkes RI, 2018b).

Di Provinsi Jambi pada tahun 2013 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi sebesar 24,6% dan meningkat menjadi 28,99% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi hipertensi pada usia 18-24 tahun sebesar 8,82% dan usia 25-34 tahun sebesar 16,78%. Di Kota Jambi menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tahun 2018 sebesar 26,28% (Kemenkes RI, 2018a).

Data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 20 Puskesmas yang ada di Kota Jambi, Puskesmas Paal Merah II merupakan puskesmas yang memiliki prevalensi kejadian hipertensi paling tinggi yaitu sebesar 7,54% (Dinkes Kota Jambi, 2021). Data Puskesmas Paal Merah II Kota Jambi tahun 2020 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan 10

penyakit terbesar yang ada di Puskesmas dengan urutan nomor 1 yaitu sebanyak 152 kasus (Puskesmas Paal Merah II, 2021).

Menurut Tirtasari & Kodim (2019), beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi pada remaja antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, obesitas, aktivitas fisik yang kurang dan kualitas tidur yang buruk (Tirtasari & Kodim, 2019). Peach, et al (2015) menemukan bahwa kuantitas tidur dan kantuk di siang hari merupakan indikator ketidakcukupan kualitas tidur yang berdampak sebagai faktor risiko langsung untuk peningkatan IMT (Peach, Gaultney, & Reeve, 2015).

Remaja masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat, sering tidur larut malam, makan asal-asalan, kurang olah raga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya. Maraknya perkembangan teknologi informasi, membuat remaja cenderung memilih untuk bertahan duduk berlama-lama didepan komputer atau laptop dengan alasan untuk mencari informasi terkait dengan tugas sekolah atau hanya untuk hiburan. Mereka juga jarang melakukan olahraga, akibatnya badan seringkali kurang fit, cepat capek dan sering ngantuk. Gaya hidup yang tidak sehat, kualitas tidur kurang baik, aktivitas fisik yang kurang baik menyebabkan hipertensi pada remaja (Aulia, 2007).

Hipertensi seharusnya dapat dicegah sejak usia dini agar tidak berpengaruh pada usia dewasa (WHO, 2013). Upaya pencegahanyang dapat dilakukan adalah dengan menjaga pola makan, melakukan aktifitas fisik secara rutin (Palmer & Williams, 2005). Selain itu, hipertensi dapat dicegah dengan tidak atau menghindari merokok, tidak mengonsumsi garam berlebihan, mengurangi mengonsumsi lemak jenuh, tidak minuman minuman beralkohol, menghindari obesitas, melakukan aktivitas fisik, mengelola stres (Kemenkes RI, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pencegahan hipertensi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah remaja yang ada di wilayah kerja Puskesmas Paal Merah II dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Responden yang memiliki pencegahan hipertensi kurang baik sebanyak 49,2% dan responden yang memiliki pencegahan hipertensi baik sebanyak 50,8% (Tabel 1).

Responden memiliki pencegahan baik disebabkan responden tidak mengkonsumsi alkohol. Hal tersebut sesuai dengan jawaban kuesioner terhadap pertanyaan pencegahan hipertensi menunjukkan bahwa 86,4% responden tidak mengkonsumsi alkohol.

Tabel 1. Gambaran Pencegahan Hipertensi Pada Remaja

Variabel	n	%
Usia		
15 tahun	12	20,3
16 tahun	16	27,1
17 tahun	11	18,6
18 tahun	20	34,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	59,3
Perempuan	24	40,7
Pencegahan Hipertensi		
Kurang Baik	29	49,2
Baik	30	50,8

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 50,8% responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik dan 49,2% responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik. Responden yang memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik dan kurang baik hampir memiliki proporsi yang sama.

Hipertensi harus dicegah sejak usia dini agar tidak berpengaruh pada usia dewasa, karena hipertensi yang diadherita pada usia dewasa dapat menjadi lanjutan dari masa anak-anak dan memiliki risiko morbiditas serta mortalitas yang lebih tinggi (WHO, 2013). Upaya pencegahan

untuk mengurangi risiko hipertensi pada remaja baik dengan menjaga pola makan, melakukan aktifitas fisik secara rutin, serta menghindari faktor risiko hipertensi (Palmer & Williams, 2005).

Perilaku pencegahan penyakit hipertensi dalam bentuk perilaku sehat dapat terdiri dari makan dengan menu seimbang, diet yang teratur, olahraga yang teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress, dan perilaku sehat lainnya yang positif bagi kesehatan (Tondang & Nasution, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku baik yang dilakukan oleh responden dalam pencegahan hipertensi adalah tidak mengkonsumsi makanan beralkohol (86,4%), tidur selama 8,5 jam/malam (76,3%), tidak mengkonsumsi makanan/minuman berbahan dasar kopi seperti: *cappuccino*, *white coffe*, *ice coffe*, dll (57,6%), melakukan aktivitas ringan (membawa beban ringan, menyapu, mengepel, dll) (55,9%), bukan seorang perokok (52,5%). Responden tidak mengkonsumsi alkohol disebabkan adanya larangan dari orang tua, alkohol merupakan minuman yang dilarang oleh agama karena haram, responden mengetahui bahwa alkohol dapat membuat orang kecanduan dan menghilangkan akal sehat jika mengkonsumsinya, hal tersebut yang menyebabkan responden tidak mengkonsumsi alkohol.

Responden memiliki kebiasaan tidur 8,5 jam/malam dikarenakan adanya larangan keluar malam dari orang tua, terlebih lagi pada responden yang berjenis kelamin perempuan, besok akan sekolah sehingga responden harus istirahat yang cukup. Responden tidak mengkonsumsi makanan/minuman berbahan dasar kopi seperti: *cappuccino*, *white coffe*, *ice coffe*, dll disebabkan tidak terbiasan minum kopi, orang tua menyediakan susu dan teh pada pagi hari sehingga tidak terbiasa minum kopi, responden merasa kembang jika mengkonsumsi *cappuccino*, *white coffe*, *ice coffe*.

Responden melakukan aktivitas ringan (membawa beban ringan, menyapu, mengepel, dll) dikarenakan membantu pekerjaan orang tua dirumah karena orang tua sedang sibuk bekerja, responden memiliki persepsi yang baik dimana bagi responden perempuan beranggapan bahwa sudah menjadi tugasnya untuk melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel. Responden bukan seorang perokok dikarenakan adanya larangan dari orang tua, responden mengetahui bahwa merokok memiliki dampak bagi kesehatan seperti hipertensi dan kanker paru-paru, responden perempuan memiliki persepsi bahwa jika seorang wanita merokok maka tidak etis dan tidak enak dipandang oleh masyarakat sehingga tidak merokok. Baiknya perilaku responden dalam pencegahan hipertensi terlihat dari rutin mengikuti kegiatan posbindu remaja.

Pada saat kegiatan posbindu remaja maka responden mendapatkan informasi tentang penyakit tidak menular dan penyakit menular. Remaja juga di cek tekanan darah dan IMT nya sehingga jika tekanan darahnya tinggi maka dapat melakukan pencegahan dengan baik.

Perilaku yang tidak baik oleh responden antara lain tidak berolahraga secara rutin 2-3 kali dalam seminggu selama 30 menit (72,9%), tidak tenang saat menghadapi masalah (71,2%), selalu marah jika menghadapi masalah (64,4%), mengkonsumsi makanan junkfood (makanan cepat saji) lebih dari 3x dalam 1 minggu (57,5%) dan tidak menghindari paparan asap rokok dari lingkungan (54,2%).

Responden tidak melakukan olahraga rutin 2-3 kali dalam seminggu dikarenakan responden tidak mengetahui bahwa olahraga secara rutin dapat mencegah terjadinya hipertensi, tidak ada teman yang mengajak untuk berolahraga, orang tua tidak mengingatkan kepada responden untuk melakukan olahraga secara rutin, dalam mata pelajaran di sekolah ada satu pelajaran olahraga yang dilaksanakan seminggu satu kali, hal tersebut menjadikan responden tidak melakukan olahraga secara rutin 2-3 kali dalam seminggu karena responden menganggap sudah melakukan olahraga pada saat jam pelajaran olahraga di sekolah.

Responden mudah marah saat menghadapi masalah dan tidak tenang saat menghadapi masalah, hal ini berhubungan dengan masa

pubertas responden, pada masa pubertas terjadi perubahan hormon dan perkembangan fisik yang dapat membuatnya menjadi lebih labil secara emosi. Sesuai dengan pendapat (Soetjiningsih, 2010), pada masa pubertas, remaja akan mengalami perubahan hormon dan perkembangan fisik yang dapat membuatnya menjadi labil secara emosi. Hal ini bisa menjadi metamorfosis fisik dan fisiologis yang lengkap. Dirinya tidak mengerti semua yang dirasakannya dan tidak nyaman dengan apa yang terjadi. Oleh karena itu, dirinya sulit untuk mengontrol emosi yang pada akhirnya diekspresikan secara meledak-ledak. Remaja memang menghadapi banyak masalah emosi pada tahap ini. Dirinya akan menghadapi pertanyaan mengenai identitas, hubungan, tujuan, hingga perpisahan. Selain itu, hubungan antara anak dan orangtua akan berubah setelah memasuki fase remaja yang akan berkembang hingga dewasa.

Responden tidak mengkonsumsi makanan junkfood (makanan cepat saji) lebih dari 3x dalam 1 minggu, hal tersebut dikarenakan adanya pengaruh dari teman sebaya. Pada saat berkumpul atau nongkrong dengan teman, teman mengajak responden untuk makan *junkfood* sehingga responden tidak bisa menolaknya. Pada saat berada di lingkungan sekolah juga adanya ajakan teman untuk beli makanan siap saji di kantin sekolah sehingga responden tidak bisa menolaknya.

Responden tidak menghindari paparan asap rokok dari lingkungan disebabkan memiliki teman sebaya perokok. Pada saat berkumpul atau nongkrong bersama dengan teman, teman tersebut merokok sehingga responden tidak bisa menghindari paparan asap rokok, terlebih lagi teman tersebut menawari responden untuk merokok adan responden menerima tawaran tersebut, hal tersebut memperparah paparan asap rokok pada responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 49,2% responden memiliki pencegahan hipertensi kurang baik.

SARAN

Diharapkn kepada remaja untuk melakukan pencegahan hipertensi dengan baik seperti melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara teratur 2-3 kali dalam seminggu selama 30 menit, tidak merokok, tidak mengkonsumsi makanan siap saji dan dapat mengendalikan emosi saat ada masalah sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2007). *Hidup Sehat Mahasiswa*. Retrieved from <http://WWW.google.co.id>
- Dinkes Kota Jambi. (2021). *Profil Kesehatan Kota Jambi Tahun 2020*. Jambi: Dinas Kesehatan Kota Jambi.
- Kemenkes RI. (2013). *Panduan*

Peringatan Hari Kesehatan Sedunia :Waspada Hipertensi Kendalikan Tekanan Darah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2017). *Infodatin Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2018a). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jambi Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2018b). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Palmer, A., & Williams, B. (2005). *Simple Guides Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: EGC.

Peach, H., Gaultney, J. F., & Reeve, C. L. (2015). Sleep Characteristics, Body Mass Index, and Risk for Hypertension in Young Adolescents. *J Youth Adolescence*, XLIV(280).

Puskesmas Paal Merah II. (2021). *Profil Puskesmas Paal Merah II Tahun 2020*. Jambi: Puskesmas Paal Merah II.

Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.

Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1–6.

Tondang, M. L., & Nasution, S. Z. (2012). Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Perilaku Hidup

Sehat di Panti Asuhan
Evangeline Booth dan Asrama
Madani. *Jurnal Kesehatan
Masyarakat*, 5(2), 1–6.

WHO. (2013). *A Global Brief on
Hypertension: Silent Killer,
Global PublicHealth Crisis*.
Switzerland: WHO.