PENTINGNYA ARTIKEL PERUBAHAN GAYA HIDUP DALAM MENCEGAH HIPERTENSI DI PUSKESMAS TLADAN

Hypertension, is a non-communicable disease whose prevalence continues to rise globally and often goes undetected until it causes severe complications, such as heart disease and stroke. This study aims to identify the factors contributing to hipertension and evaluate the importance of lifestyle changes in its prevention at Puskesmas Tladan. The research uses a qualitative descriptive method with in-depth interviews with healthcare workers as the primary data source. The results show that hypertension is influenced by genetic factors, lack of physical activity, and low public awareness of health. Therefore, intensive education on healthy lifestyles. regular exercise habits and the importance of regular health check-ups is needed. A community-based intervention approach is an effective strategy to support early prevention, thereby reducing the risk of hypertension and improving the quality of life of the community.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di tingkat global dan sering kali tidak terdeteksi hingga menyebabkan komplikasi berat, seperti penyakit jantung dan stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi dan menilai pentingnya perubahan gaya hidup dalam pencegahannya di Puskesmas Tladan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan wawancara mendalam kepada tenaga kesehatan sebagai sumber data utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh faktor keturunan, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan yang lebih intensif mengenai gaya hidup sehat. kebiasaan olahraga teratur, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin Pendekatan berbasis komunitas merupakan langkah yang efektif untuk mendorong pencegahan dini, sehingga dapat mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, yang diukur dua kali dengan selang waktu 5 menit saat tubuh dalam keadaan istirahat atau tenang. Jika peningkatan tekanan darah ini terus berlanjut tanpa deteksi dini dan penanganan yang tepat, dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ seperti ginjal, jantung, dan otak (stroke). Menurut Widianto. hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena potensi bahaya yang tinggi, yang ১. dapat berujung pada kecacatan permanen atau bahkan kematian mendadak.[1]

Seiring bertambahnya usia, tekanan darah cenderung meningkat karena beberapa perubahan fisiologis. Risiko ini terutama terjadi pada tekanan darah sistolik, sementara tekanan darah diastolik hanya meningkat hingga usia 55 tahun. Usia yang semakin lanjut juga mempengaruhi gaya hidup, di mana orang yang mendekati usia lanjut atau sudah lansia cenderung kurang aktif secara fisik, akibat kondisi tubuh yang semakin menurun. Selain itu, kebiasaan merokok yang sudah berlangsung lama di kalangan usia lanjut juga menjadi faktor pemicu hipertensi.

Namun, hipertensi juga dapat terjadi pada individu dewasa muda, yang seringkali disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, seperti mengonsumsi junk food atau makanan instan yang tinggi garam natrium. Pola makan seperti ini dapat meningkatkan risiko hipertensi. Di kalangan pria muda, kebiasaan merokok juga dapat meningkatkan kemungkinan hipertensi. [2] Baik pria maupun wanita memiliki potensi yang sama untuk mengalami hipertensi, namun pria lebih berisiko pada usia di bawah 45 tahun, sementara wanita lebih berisiko setelah usia 50 tahun.

Gaya hidup modern yang menekankan kesuksesan dan kerja keras, dengan tekanan yang berkelanjutan; sering kali membuat individu mengabaikan pola makan yang sehat, kurang berolahraga, serta berusaha mengatasi stres dengan merokok atau mengonsumsi alkohol. Semua kebiasaan ini dapat berkontribusi pada meningkatnya risiko hipertensi.

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2011, tercatat bahwa satu miliar orang di suruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berada di negara-negara berkembang. Prevalensi hipertensi diperkirakan terus meningkat, dan pada tahun 2025, sekitar 29% populasi dewasa global diprediksi akan ১. mengalami hipertensi. Kondisi ini menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, dengan 15 juta di antaranya terjadi di kawasan Asia Tenggara, di mana sepertiga penduduknya menderita hipertensi[3]. WHO juga mencatat bahwa hipertensi memengaruhi 22% populasi dunia, sementara di Asia Tenggara angkanya mencapai 36%.

Di Indonesia, hipertensi menjadi penyebab 23,7% dari total 1,7 juta kematian pada tahun 2016. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia ≥18 tahun yang terdiagnosis dokter mencapai 8,4%. Sementara itu, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan 25.8% pada tahun 2013, atau mengalami kenaikan sebesar 8.3% dalam kurun waktu lima tahun. [4] Riskesdas 2018 juga mengungkapkan bahwa provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 44.1%, melebihi rata-rata nasional. Data dari Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan tahun 2015 mencatat bahwa Kabupaten Banjar memiliki 29.531 penderita hipertensi, atau sekitar 21% dari total prevalensi di provinsi tersebut.

Kurangnya pengetahuan di kalangan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat mengenai hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya di Asia, sulit dikendalikan. [5] Upaya perbaikan kesehatan tidak hanya berfokus pada pemulihan kerusakan atau gangguan fisik, tetapi juga mencakup pemenuhan kebutuhan yang kompleks, motivasi, serta prioritas individu. Hal ini dapat dicapai melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan aspek-aspek seperti kesadaran, kemauan, pemikiran, dan jiwa [6].

Gaya hidup memiliki peran penting dalam memengaruhi kualitas hidup masyarakat. Kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang ১. buruk, kebiasaan merokok. kurang istirahat, dan tingkat stres yang tinggi, dapat meningkatkan risiko hipertens Bahkan, gaya hidup tidak sehat menjadi salah satu dari sepuluh penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia. Setiap tahun, lebih dari dua juta kematian diakibatkan oleh minimnya äktivitas fisik, sehingga kebiasaan ini menjadi fakti signifikan dalam memicu penyakit hipertensi.

Faktor penyebab hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama: faktor yang tidak dapat diubah, seperti jenis kelamin, usia, dan faktor genetik; serta faktor yang dapat diubah, seperti pola makan, kebiasaan olahraga, dan perilaku merokok. Perubahan gaya hidup, termasuk peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan manajemen stres, terbukti efektif dalam menurunkan risiko hipertensi. Studi menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis memberikan dampak positif dalam pengendalian tekanan darah[7].

Oleh karena itu, edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat menjadi strategi kunci dalam pencegahan hipertensi. Langkah ini tidak hanya membantu menurunkan risiko, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pentingnya perubahan gaya hidup dalam mencegah hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tladan. Dengan memahami faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat dan efektivitas program yang telah dilaksanakan, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang lebih efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hypertensi di komunitas tersebut