

## Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Prima Aldiansa<sup>1</sup>, Arina Maliya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta,, Indonesia; [j210190121@student.ums.ac.id](mailto:j210190121@student.ums.ac.id)

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia; [am169@ums.ac.id](mailto:am169@ums.ac.id)

\*(Korespondensi e-mail: [j210190121@student.ums.ac.id](mailto:j210190121@student.ums.ac.id))

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang artinya apabila telah menderita tersebut harus dengan perawatan yang berkala dan apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan komplikasi. Perilaku penderita hipertensi yang tidak sesuai anjuran akan menyebabkan terjadinya komplikasi. Perilaku hipertensi yang mendukung dalam mencegah terjadinya komplikasi adalah melakukan gaya hidup sehat seperti menjaga diet, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik olahraga, berhenti merokok dan mengkonsumsi alkohol. Penyandang hipertensi dengan komplikasi dalam waktu yang lama akan berpengaruh pada Activity Daily Living (ADL). ADL adalah aktivitas sehari-hari dalam perawatan diri. Metode penelitian ini adalah korelasi dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan 91 responden. Perilaku pencegahan komplikasi diukur menggunakan kuisioner perilaku pencegahan komplikasi sedangkan activity daily living diukur menggunakan kuisioner indeks barthel dan tekanan darah diukur dengan Sfigmomanometer. Hasil penelitian didapatkan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan ADL ketergantungan ringan sebanyak 3 orang dan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan hipertensi tahap II sebanyak 8 orang. Analisa data perilaku pencegahan komplikasi dengan Activity Daily Living dilakukan menggunakan uji korelasi spearman rho diperoleh p-value .002 dan perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah diperoleh p-value .036. Kesimpulan terdapat hubungan yang cukup perilaku pencegahan komplikasi dengan ADL dan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata kunci:** Perilaku Pencegahan Komplikasi, ADL, Tekanan Darah

### Abstract

*Hypertension is a chronic condition, which means that if you have suffered from it, you have to be treated regularly, and if it is left untreated for a long time, it will cause complications. The behavior of hypertensive patients who do not follow recommendations will cause complications. Behaviors that support hypertension in preventing complications include adopting a healthy lifestyle, such as maintaining a diet, reducing salt consumption, doing sports and physical activity, stopping smoking, and consuming alcohol. People who have had hypertension and complications for a long time will struggle with activities of daily living (ADL). ADL is a daily activity in self-care. With 91 respondents, this research method is correlation with purposive sampling. Complication prevention behavior was measured using a complication prevention behavior questionnaire, while activity in daily living was measured using a Barthel index questionnaire, and blood pressure was measured with a sphygmomanometer. The results showed that 3 people had good complication prevention behavior with mild ADL dependence and 8 people had good complication prevention behavior with stage II hypertension. Data analysis of complication prevention behavior with activity-based daily living was carried out using the Spearman rho correlation test, which obtained a p-value of .002, and complication prevention behavior with blood pressure obtained a p-value of .036. In conclusion, there is a significant*

*relationship between complication prevention behavior, ADL, and blood pressure in hypertensive patients.*

**Keywords :** *Complication prevention behavior, ADL, blood pressure*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik  $\geq 140/90$  mmHg diukur minimal dua kali dalam keadaan istirahat yang cukup. Sartika (2020) menyatakan bahwa gejala yang sering dirasakan pada umumnya oleh penderita ialah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur. Menurut WHO prevalensi kejadian hipertensi diperkirakan akan meningkat sampai 29% pada tahun 2025. Sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular termasuk serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal penyebab utama kematian secara global pada tahun 2016, hipertensi merupakan masalah kesehatan serius yang harus ditangani (WHO, 2018).

Hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan penyakit tidak menular yang serius di Indonesia. Setiap tahunnya terdapat sekitar 9,4 juta penderita meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,11% menurut riset dasar 2018, data tersebut menunjukkan peningkatan dibandingkan statistik riset kesehatan dasar sebelumnya (Evia et al., 2022). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017) hipertensi menyumbang angka terbesar dalam penyakit tidak menular (PTM) yang ada di Provinsi Jawa Tengah. Penduduk usia diatas 18 tahun pada tahun 2017 terdapat 8.888.858 atau 36,53% mengalami hipertensi dengan perbandingan perempuan lebih rendah dari pada laki laki, yaitu perempuan sebesar 13,10% sedangkan laki laki sebesar 13,16%. Berdasarkan Profil (Dinkes sukoharjo, 2021) dari laporan puskesmas pada tahun 2020 kasus hipertensi di Kab. Sukoharjo sebanyak 110.116 kasus (69,18%). Jumlah kasus tersebut di peroleh dari Puskesmas meliputi pasien yang datang berkunjung ke puskesmas dan kunjungan di posyandu (Nuraeni, 2019).

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang artinya apabila telah menderita tersebut harus dengan perawatan yang berkala dan apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan penyakit penyerta atau disebut komplikasi. Perilaku penderita hipertensi yang tidak sesuai anjuran akan menyebabkan terjadinya komplikasi. (Andri et al., 2018) menyatakan bahwa perilaku hipertensi yang mendukung dalam mencegah terjadinya komplikasi adalah melakukan gaya hidup sehat seperti menjaga diet, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik olahraga, berhenti merokok dan mengkonsumsi alkohol. Perilaku pencegahan dengan modifikasi non farmakologis seperti olahraga, diet rendah garam, menghindari makanan berlemak, pengelolaan stress, menghindari alkohol dan merokok dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Kurniawan, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan (2019) komplikasi yang dapat muncul akibat hipertensi adalah penyakit jantung, ginjal, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan serebral (otak) dan stroke yang berujung kematian (Purnanto & Khosiah, 2018). Kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi mengakibatkan otot jantung harus memompa darah lebih keras yang menyebabkan frekuensi denyut nadi menjadi lebih tinggi, dan tekanan yang dihasilkan meningkat sebanding dengan kerja otot jantung dalam memompa darah (Kurniasih et al., 2017). Penyandang hipertensi dengan komplikasi dalam waktu yang lama akan berpengaruh pada Activity Daily Living (ADL). Dampak dari komplikasi menyebabkan kemampuan ADL penyandang hipertensi dalam jangka waktu yang lama akan mengalami penurunan (Ratna & Maliya, 2021). ADL adalah aktivitas sehari hari dalam perawatan diri. Aktivitas sehari hari yang dilakukan ialah olahraga, menyapu, dan yang berkaitan dengan menggerakkan otot otot yang dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung (Herabare & Maliya, 2021). Adapun upaya dalam mencegah

terjadinya komplikasi dapat dengan melakukan diet yang sehat, diet yang dimaksud adalah mengurangi konsumsi garam dan makanan berlemak untuk penderita hipertensi selain itu mengontrol berat badan, mengontrol tingkat stress dengan berhenti merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol serta rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Siwi et al., 2020). Menurut Hasanudin (2018) kurangnya aktivitas fisik menyebabkan suplai darah dan oksigen menjadi terhambat yang mengakibatkan tekanan darah meningkat. Dengan melakukan ADL seperti berolahraga, atau menggerakkan fisik secara rutin dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Nofriyenti et al., 2019). Mekanisme perubahan tekanan darah tidak sepenuhnya diketahui, namun beberapa bukti menunjukkan bahwa seperti perilaku, pengobatan serta aktivitas fisik dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah (Taukhit, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo di dapatkan hasil kasus hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 565 dan tahun 2022 sebanyak 977 yang artinya penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 responden didapatkan informasi bahwa 6 responden (60%) belum mengetahui terkait pencegahan komplikasi hipertensi dan 4 lainnya (40%) sudah melakukan pencegahan komplikasi hipertensi. Hasil wawancara pada 10 responden ditemukan 5 responden (50%) mempunyai hambatan pemenuhan aktivitas sehari hari dan membutuhkan bantuan orang lain. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku pencegahan komplikasi dengan ADL dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin melakukan penelitian tentang hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan ADL dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelatif dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah 977 orang penderita hipertensi Oktober 2021 – Oktober 2022 di wilayah kerja Puskesmas Gatak. Pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 91 sampel penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan kuisisioner perilaku pencegahan komplikasi dengan 30 item pertanyaan terkait pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap pencegahan komplikasi dengan nilai validitas cronbach  $\alpha = 0,408$  dan reliabilitas 0,803. Kuisisioner Indeks Barthel dengan 10 item pertanyaan digunakan terkait dengan *Activity Daily Living* (ADL) dengan nilai cronbach  $\alpha = 0,938$  dan reliabilitas  $> 0,3$ . Uji validitas alat ukur tekanan darah menggunakan sfigmomanometer dengan uji kalibrasi puskesmas tanggal 6 Desember 2022 dan lembar observasi tekanan darah digunakan untuk mencatat tekanan darah penderita hipertensi. Data yang dikumpulkan adalah data primer yang dianalisis menggunakan program pengolah data yang selanjutnya didapatkan hasil univariat dan bivariat (Septianingsih, 2018).

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| No | Karakteristik | Frekuensi | Presentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Usia          |           |            |
|    | 36-50         | 15        | 16,5%      |
|    | 51-70         | 76        | 83,5%      |
| 2  | Jenis Kelamin |           |            |
|    | Laki-Laki     | 23        | 25,3%      |
|    | Perempuan     | 68        | 74,7%      |

|   |                     |    |       |
|---|---------------------|----|-------|
| 3 | Pendidikan Terakhir |    |       |
|   | Tidak Tamat SD      | 12 | 13,2% |
|   | SD                  | 43 | 47,3% |
|   | SMP                 | 19 | 20,9% |
|   | SMA                 | 16 | 17,6% |
|   | Diploma/ Sarjana    | 1  | 1,1%  |
| 4 | Pekerjaan           |    |       |
|   | Tidak Bekerja       | 49 | 53,8% |
|   | Buruh               | 23 | 25,3% |
|   | Wiraswasta          | 3  | 3,3%  |
|   | PNS                 | 1  | 1,1%  |
|   | Lain-lain           | 15 | 16,5% |

Berdasarkan tabel karakteristik diatas, diketahui ketegori usia mayoritas besar penderita hipertensi adalah 51-70 tahun sebanyak 76 orang (83,5%) dan usia 36-50 tahun sebanyak 15 orang (16,5%). Berdasarkan kategori jenis kelamin penderita hipertensi sebagian besar di alami pada perempuan sebanyak 68 orang (74,7%) dan sisanya 23 orang (25,3%) dialami oleh Laki-Laki. Berdasarkan pada kategori tingkat pendidikan mayoritas besar reponden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 43 orang (47,3%), selanjutnya adalah Tidak Tamat SD sebanyak 12 orang (13,2%), SMP sebanyak 19 (20,9%), SMA sebanyak 16 orang (17,6%) dan Diploma/Sarjana sebanyak 1 orang (1,1%).

Berdasarkan kategori pekerjaan diketahui mayoritas besar responden sudah tidak bekerja sebanyak 49 orang (53,8%) selanjutnya 23 orang (25,3%) bekerja sebagai buruh, sebanyak 3 orang (3,3%) bekerja sebagai wiraswasta, sebanyak 1 orang (1,1%) bekerja sebagai PNS, dan Lain-lain sebanyak 15 orang (16,5%).

### Analisa Univariat

**Tabel 2. Level Perilaku Pencegahan Komplikasi**

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------|-----------|------------|
| Baik     | 81        | 89 %       |
| Cukup    | 5         | 5,5%       |
| Kurang   | 5         | 5,5%       |

Berdasarkan tabel 2 hasil perilaku pencegahan komplikasi dengan kategori baik sebesar 89%, dan kategori kurang sebesar 5,5.

**Tabel 3. Level Activity Daily Living**

| Kategori              | Frekuensi | Presentase |
|-----------------------|-----------|------------|
| Mandiri               | 82        | 90,1 %     |
| Ketergantungan Ringan | 9         | 9,9%       |

Berdasarkan tabel 3 hasil activity daily living (ADL) dengan kategori mandiri sebesar 90,1% dan ADL dengan ketergantungan ringan sebesar 9,9%

**Tabel 4. Level Tekanan Darah**

| Kategori           | Frekuensi | Presentase |
|--------------------|-----------|------------|
| Pra Hipertensi     | 40        | 44 %       |
| Hipertensi Tahap I | 38        | 41,8%      |

Hipertensi Tahap II                      13                      14,3%

---

Berdasarkan tabel 4 hasil tekanan darah dalam kategori pra hipertensi sebanyak 44%, hipertensi tahap I sebanyak 41,8% dan hipertensi tahap II sebanyak 14,3%

**Analisa Bivariat**

**Tabel 5. Tabulasi silang dan uji korelasi perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living**

| Perilaku Pencegahan Komplikasi | Activity Daily Living |      |           |     | Total |     | Spearman's rho | p-value |
|--------------------------------|-----------------------|------|-----------|-----|-------|-----|----------------|---------|
|                                | Mandiri               |      | K. ringan |     |       |     |                |         |
|                                | f                     | %    | f         | %   | f     | %   |                |         |
| Baik                           | 78                    | 85,7 | 3         | 3,3 | 81    | 89  | .324           | 0,002   |
| Cukup                          | 4                     | 4,4  | 1         | 1,1 | 5     | 5,5 |                |         |
| Kurang                         | 0                     | 0    | 5         | 5,5 | 5     | 5,5 |                |         |
| Total                          | 82                    | 90,1 | 9         | 9,9 | 91    | 100 |                |         |

Berdasarkan tabel tabulasi silang perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living diperoleh hasil responden yang melakukan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan activity daily living mandiri sebanyak 78 orang ( 85,7%), sedangkan responden dengan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan activity daily living ketergantungan ringan sebanyak 3 orang (3,3%). Hasil pengujian untuk hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living dengan p-value sebesar 0,002 yang berarti <0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living

**Tabel 6. tabulasi silang dan uji korelasi perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah**

| Perilaku Pencegahan Komplikasi | Tekanan Darah  |      |         |      |          |      | Total |     | Spearman's rho | p-value |
|--------------------------------|----------------|------|---------|------|----------|------|-------|-----|----------------|---------|
|                                | Pra Hipertensi |      | Tahap I |      | Tahap II |      |       |     |                |         |
|                                | f              | %    | f       | %    | f        | %    | f     | %   |                |         |
| Baik                           | 39             | 42,9 | 34      | 37,4 | 8        | 8,8  | 81    | 89  | .221           | 0,036   |
| Cukup                          | 1              | 1,1  | 2       | 2,2  | 2        | 2,2  | 5     | 5,5 |                |         |
| Kurang                         | 0              | 0    | 2       | 2,2  | 3        | 3,3  | 5     | 5,5 |                |         |
| Total                          | 40             | 44   | 38      | 41,8 | 13       | 14,3 | 91    | 100 |                |         |

Berdasarkan tabel tabulasi silang antara perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah diketahui responden yang melakukan perilaku pencegahan komplikasi baik dengan pra hipertensi sebanyak 39 orang ( 42,9%), responden dengan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan hipertensi sebanyak 1 orang (1,1%), tidak terdapat responden dengan perilaku pencegahan komplikasi yang kurang dengan pra hipertensi. Hasil pengujian untuk hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah dengan p-value sebesar 0.036 yang berarti p <0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah.

**PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil penelitian responden pada distribusi jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki yaitu sebanyak 68 orang 74,7% karena perempuan menopause rentan mengalami hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Siwi & Susanto, 2020) pada wanita pasca menopause memiliki resiko lebih tinggi daripada laki-laki dikarenakan Hormon esterogen pada wanita terbukti sebagai perlindungan pembuluh darah mulai menurun, sehingga kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang dapat melindungi gangguan pembuluh darah menurun. hal tersebut mengakibatkan perempuan rentan mengalami hipertensi. Kategori rentan usia paling banyak adalah 51-70 tahun sebesar 76 orang (83,5%). Hasil penelitian diketahui semakin tua seseorang semakin tinggi juga seseorang resiko terkena hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Nuraeni, 2019) Bertambahnya umur seseorang maka semakin besar resiko terkena hipertensi. Hal tersebut dikarenakan oleh perubahan pembuluh darah seperti penyempitan dan berkurangnya elastisitas sehingga arteri menjadi kaku yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Susilo et al., 2020). berpendidikan SD sebesar 43 responden (47,3%). Salah satu hal yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam meningkatkan kesehatannya adalah pendidikan

Hasil penelitian pada 91 responden diketahui sebagian besar responden sudah tidak bekerja sebesar 49 orang (53,8%) dikarenakan mayoritas sudah memasuki usia lanjut. Memasuki usia lanjut menyebabkan seseorang yang mempunyai kebiasaan bekerja keras akan mengalami pensiun/ tidak bekerja yang berdampak pada stress seseorang. Stress merupakan suatu respon fisiologis dan psikologis seseorang dalam mencoba untuk penyesuaian dan mengatur tekanan internal maupun eksternal. Fisiologis stress menimbulkan peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, pernafasaan dan aritmia. Pelepasan hormon adrenalin juga akibat dari stress yang menjadikan tekanan darah meningkat (Sari & Faizah, 2018).

### **Tabulasi Perilaku Pencegahan Komplikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui distribusi perilaku pencegahan komplikasi yang tertinggi adalah kategori baik sebanyak 81 orang (89%), kategori cukup sebanyak 5 orang (5,5%), kategori kurang 5 orang (5,5%). Perilaku pencegahan komplikasi yang baik akan mampu mengurangi resiko komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Taukhit (2021) perilaku pencegahan komplikasi pada hipertensi dapat mengurangi terjadinya komplikasi hipertensi. Perilaku pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan mengontrol berat badan, aktivitas fisik, pembatasan asupan garam, manajemen stress, menghindari konsumsi alkohol dan rokok (Makaremas et al., 2018).

### **Tabulasi *Activity Daily Living***

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar responden memiliki tingkat activity daily living mandiri sebesar 82 orang (90,1%), sisanya 9 orang (9,9%) dengan tingkat ketergantungan ringan. Pada penelitian ini sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan dengan usia lanjut. Perempuan memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hal tersebut akan meningkat beriringan bertambahnya usia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurulistyawan T. Purnanto, 2017) salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian ADL antara lain jenis kelamin dan usia. Kelemahan fungsi tubuh disebabkan karena peningkatan usia seseorang. Hal tersebut dapat berpengaruh pada kemampuan ADL seseorang, semakin bertambahnya usia maka untuk memenuhi kebutuhan dirinya dalam sehari-hari akan bergantung dan membutuhkan bantuan pada orang lain.

### **Tabulasi tekanan darah**

Hasil penelitian ini sebagian besar responden penelitian ini memiliki kategori tekanan darah pra hipertensi sebanyak 40 orang (44%). Hal ini sesuai dengan penelitian Maryanti

(2017) bahwa penanganan hipertensi dimulai dengan hipertensi ringan, sedang terlebih dahulu supaya tidak kearah yang berat.

Karakteristik responden yang didapat hasil bahwa umur penderita hipertensi sebagian besar berumur >51 tahun, peningkatan usia menyebabkan perubahan pada peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik (Ekarini et al., 2020). Pada karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil sebagian jenis kelamin yang mengalami hipertensi adalah perempuan dengan usia >51 tahun yang artinya telah memasuki fase menopause. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmita dalam Ariyanto (2018) menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia dengan tekanan darah, dan tekanan darah serta perempuan memiliki resiko yang lebih tinggi daripada laki-laki.

### **Hasil Analisa Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi dengan *Activity Daily Living* (ADL) Penderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara perilaku pencegahan komplikasi dengan *Activity Daily Living* diperoleh responden dengan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan activity daily living yang mandiri sebanyak 78 orang dan terdapat 3 orang perilaku pencegahan komplikasi baik dengan ADL ketergantungan ringan

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living. Analisis yang digunakan untuk menguji ada tidaknya korelasi perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living adalah uji korelasi spearman's rho dengan *p-value*  $0.002 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga ada hubungan yang cukup signifikan antara perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak. Hal ini sesuai dengan penelitian Vestabiliv, E., & Rukayah, S. (2014) hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan kualitas hidup ditemukan hubungan yang sangat signifikan. Seseorang dengan perilaku pencegahan komplikasi yang baik akan mengakibatkan kualitas hidup *activity daily living* yang baik, sebaliknya apabila seseorang mempunyai perilaku pencegahan yang kurang menyebabkan buruknya tingkat aktivitas keseharian seseorang. Modifikasi perilaku dengan berolahraga atau melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyapu, menyiram tanaman, berjalan di sekitar rumah dapat meningkatkan kesehatan, memperkuat tubuh dan menurunkan tekanan darah (Autama, 2019). Seseorang yang tidak memiliki penyakit komplikasi cenderung memiliki ADL dengan ketergantungan ringan, hal tersebut disebabkan kondisi fisik yang semakin melemah karena usia sehingga mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari misalnya naik turun tangga dan hambatan dalam berpakaian (Siwi et al., 2020). Salah satu perilaku pencegahan komplikasi hipertensi bagi lansia adalah melakukan aktivitas fisik, akan tetapi karena bertambahnya usia menyebabkan masalah aktivitas keseharian akibat dari penurunan dan perubahan fungsi fisiologis. Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Espejo et al., 2018) bahwa beberapa responden merasa menaiki tangga dan berjalan merupakan bentuk latihan yang cukup dalam aktivitas sehari-hari, namun beberapa responden menjelaskan kurang berolahraga karena keterbatasan kesehatan pada bagian lutut dan pinggul.

### **Hasil Analisa Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi dengan Tekanan Darah**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah diketahui responden yang melakukan perilaku pencegahan komplikasi baik dengan pra hipertensi sebanyak 39 orang, sedangkan terdapat 8 orang yang memiliki perilaku pencegahan yang baik dengan hipertensi tahap II

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan ada hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah. Uji korelasi *spearman's rho* dengan *p-value*  $0.036 < 0.05$  yang berarti ada hubungan yang cukup antara perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah. Salah

satu penyebab tekanan darah meningkat ialah penderita belum mampu menjalankan perilaku pencegahan komplikasi pada hipertensi (Nurcahyanti, 2020). Praktik perawatan diri yang buruk dapat dikaitkan dengan peningkatan prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol (Ademe et al., 2019). Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan resiko komplikasi/ penyakit penyerta (Ginting et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Evia, L (2022) perilaku penderita hipertensi dalam menjalankan gaya hidup sehat seperti mengurangi asupan garam, daging berlemak, gorengan, dukungan keluarga, mengontrol stress serta rutin memeriksakan ke pelayanan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah resiko terkena komplikasi hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Ariyanti, 2022) salah satu penyebab tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi adalah perilaku yang tidak sehat, tekanan darah akan meningkat pada seseorang yang menjalani gaya hidup tidak sehat. Perilaku hidup yang sehat antara lain mengurangi asupan garam pada makanan merupakan salah satu penerapan makanan sehat. Manfaat dari diet rendah garam adalah dapat menurunkan tekanan darah sistolik 8 mmHg. Keadaan emosi seperti marah, takut, gembira dapat mempengaruhi stabilitas tekanan darah, hal tersebut dikarenakan stimulan system syaraf cardiac output dan vasokonstriksi arteriol (Hastuti, 2019). Sebagian besar penderita dalam meminum obat hipertensi perlu diingatkan oleh keluarga, maka dari dukungan keluarga penting pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah, hal ini sejalan dengan penelitian (Vaskular, 2022) dukungan keluarga yang baik secara signifikan memiliki hubungan positif dalam mengontrol tekanan darah. Pada penelitian (Carey et al., 2018) perubahan gaya hidup terkait kebiasaan makan, olahraga, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan merupakan perilaku yang direkomendasikan dalam perawatan hipertensi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan kesimpulan :

1. Perilaku pencegahan komplikasi penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak menunjukkan sebagian besar dalam kategori baik
2. Activity daily living (ADL) penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat ADL mandiri
3. Tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak menunjukkan sebagian besar menderita hipertensi tahap I
4. Ada hubungan antara perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living (ADL) pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak
5. Ada hubungan antara perilaku pencegahan komplikasi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak

## **Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan pada penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran :

1. Institusi pelayanan kesehatan, Diharapkan pelayanan kesehatan dapat memaksimalkan dalam mengontrol perilaku pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi
2. Responden, Diharapkan responden dapat menerapkan perilaku pencegahan komplikasi yang baik dengan mengurangi konsumsi garam dan rutin memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan

3. Peneliti Selanjutnya, Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam mengenai perilaku pencegahan komplikasi dengan ADL dan tekanan darah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Ariyanti, N. S. (2022). *Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nusukan Surakarta.*
- Auttama, N. (2019). *Pengaruh program modifikasi perilaku Dietary Approaches to Stop Hypertension ( DASH ) terhadap penurunan risiko hipertensi pada pasien lanjut usia di komunitas pedesaan.* 109–119.
- Ayu Dewa Ratna, B., & Maliya, A. (2021). *Deskripsi Tingkat Activity Daily Living Penyandang Hipertensi Yang Mengalami Komplikasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten.* Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/91186>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Reprint of: Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(23), 2996–3011. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.10.022>
- Dinkes sukoharjo. (2021). *Terwujudnya Pelayanan Kesehatan Paripurna Menuju Masyarakat yang Sehat, Sejahtera, dan Mandiri.*
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Espejo, M., Magabo, S., Rivera-castro, A., Faiz, M., Ramirez, L., Robles, C., Shabarek, T., Shariff, M. A., & Kanna, B. (2018). *Studi Kualitatif Pengetahuan , Persepsi , dan Perilaku Terkait Hipertensi dan Pengurangan Risiko Penyakit Kardiovaskular Di Antara Orang Afrika-Amerika Hipertensi di Urban Inner City of South Bronx , New York.*
- Evia, L., Lagora, R., Darwis, D., Ervina, L., & Ningsih, L. (2022). *Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2022.* Poltekkes Kemenkes Bengkulu. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2388>
- Ginting, R., Hutagalung, P. G. J., Hartono, H., & Manalu, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 24–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1616/jpms.v2i2.972>
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.

## SUPLEMEN

Volume 15, Suplemen, 2023

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>

- Herabare, R. A., & Maliya, A. (2021). *Deskripsi Efikasi Diri pada Penderita Hipertensi yang Mengalami Komplikasi di Puskesmas Pajang Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/93182>
- Kurniasih, D., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2017). Hubungan Konsumsi Natrium, Magnesium, Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346.
- Kurniawan, M. R. (2018). Perilaku Pasien Hipertensi Dalam Pencegahan Komplikasi Di Desa Samatan Wilayah Kerja Puskesmas Proppo Pamekasan. *Journal of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 59–62. <https://doi.org/10.24929/jik.v2i2.550>
- Makaremas, J. E., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Kebiasaan Konsumsi Alkohol Dan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 35-59 Tahun Di Kota Bitung. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Nofriyenti, N., Syah, N. A., & Akbar, A. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Indikator Angka Kontak Komunikasi dan Rasio Peserta Prolanis di Puskesmas Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 315. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i2.1007>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996.g1234>
- Nurchayanti, D. (2020). Hubungan Pengetahuan, Motivasi Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Peserta Jkn-Kis Dalam Mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Muara Teweh Tahun 2020. Universitas Islam Kalimantan MAB. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/3255>.
- Purnanto, N. T., & Khosiah, S. (2018). Hubungan antara usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan dengan Activity Daily Living (ADL) pada lansia di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Sari, A. N., & Faizah, A. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Primer (Hipertensi Esensial) Pada Pasien Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zk.v9i1.243>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Septianingsih, D. G. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/13311>.
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164–166.
- Susilo, A. I., Satibi, S., & Andayani, T. M. (2020). Evaluasi Penatalaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 109–119. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.573>
- Taukhit, T. (2021). Tingkat Perilaku Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi.

**SUPLEMEN**

**Volume 15, Suplemen, 2023**

**<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>**

*Prosiding Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan Dan Farmasi Volume 3 Nomor 1 Bulan Januari Tahun 2021, 3(1). <http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id/id/eprint/73>*

Vaskular, K. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Perawatan Diri pada Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi*. 463–471.

WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2016*. Geneva, World Health Organization; 2018.