

POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI KHUSUSNYA MASYARAKAT NELAYAN PESISIR PANTAI DI DESA ONGKA

Noviany Banne Rasiman

PSIK, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Indonesia

Vol. 03, No. 12
Juli 2022

ISSN online:
2716-2699

Korespondensi *

Dosen PSIK STIK - IJ

eMail:

ophynkrasiman@gmail.com



ABSTAK

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang memiliki karakter dengan istilah silent killer dikarenakan penyakit tersebut dapat merusak system organ secara progresif, secara paten yang diakibatkan dari akibat yang di timbulkan seperti stroke, gangguan jantung, dan kerusakan ginjal, yang berpotensi menyebabkan kematian pada seseorang, (Erkoc, et al., 2016). Prevalensi penyakit hipertensi di Sulawesi Tengah diketahui sebanyak 916.344 orang atau sebesar 34,1% pada tahun 2019. Wilayah Kabupaten Parigi Moutong jumlah kejadian penyakit hipertensi sejak tahun 2017, Prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 7.464 orang dan sebanyak 71.934 orang pada tahun 2019, serta yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya sebesar 12,7%. Tujuan penelitian ini yaitu diketahuinya pola hidup masyarakat nelayan pesisir pantai yang menderita hipertensi Di Desa Ongka. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kuantitatif menggunakan alat bantu kuesioner. Variabel penelitian yaitu Gaya hidup penderita hipertensi pada masyarakat nelayan pesisir pantai. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.174 orang. Sampel sebanyak 88 orang. Hasil penelitian menunjukkan pola hidup masyarakat nelayan yang menderita hipertensi diapatkan pola hidup beresiko dengan persentase sebesar 46,6% dan yang tidak beresiko didapatkan sebesar 53,4%. Kesimpulan penelitian ini yaitu masyarakat pesisir pantai Desa Ongka sudah memiliki pola hidup yang tidak beresiko dan memicu terhadap tingkat prevalensi kejadian penyakit hipertensi.

Kata Kunci: *Pola Hidup, Hipertensi, Masyarakat, Nelayan*

ABSTRACT

Hypertension is a disease that has a character with the term silent killer because the disease can damage organ systems progressively, patently resulting from the consequences such as stroke, heart problems, and kidney damage, which have the potential to cause death in a person (Erkoc, et al., 2016). The prevalence of hypertension in Central Sulawesi is known to be 916,344 people or 34.1% in 2019. In the Parigi Moutong Regency, the number of cases of hypertension since 2017, the prevalence of hypertension is 7,464 people and as many as 71,934 people in 2019, as well as those who get hypertension. health services is only 12.7%. The purpose of this study is to find out the lifestyle of coastal fishing communities who suffer from hypertension in Ongka Village The research design is quantitative research using a questionnaire. The research variable is the lifestyle of hypertension sufferers in coastal fishing communities. The population in this study amounted to 1,174 people. The sample is 88 people. The results showed that the lifestyle of fishing communities who suffered from hypertension was found to be at risk with a percentage of 46.6% and those who were not at risk were found to be 53.4%. The conclusion of this study is that the coastal community of Ongka Village already has a lifestyle that is not at risk and triggers the prevalence of hypertension.

Keywords: *Lifestyle, Hypertension, Community, Fishermen*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan fisik tubuh manusia yang mengalami peningkatan tekanan darah, secara umum diagnosa hipertensi dapat diberikan apabila terdapat indikasi tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg, kelompok penyakit hipertensi dibedakan atas dua yaitu hipertensi primer dan sekunder, (Tumiwa dan Wawuru, 2020). Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang memiliki karakter dengan istilah silent killer dikarenakan penyakit tersebut dapat merusak system organ secara progresif, secara paten yang diakibatkan dari akibat yang di timbulkan seperti stroke, gangguan jantung, dan kerusakan ginjal, yang berpotensi menyebabkan kematian pada seseorang, (Erkoc, dkk., 2016). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%, Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (KEMENKES RI, 2019).

Prevalensi penyakit hipertensi di Sulawesi Tengah pada masyarakat yang berusia ≥ 15 tahun diketahui sebanyak 916.344 orang atau sebesar 34,1% pada tahun 2019, prevalensi tersebut mengalami peningkatan yang signifikan apabila di dibandingkan dengan jumlah kejadian sejak tahun 2017 yaitu hanya sebanyak 109.552 orang atau sebesar 27,8%, (Dinkes Prov. Sul-Teng, 2019). Wilayah Kabupaten Parigi Moutong terus mengalami peningkatan jumlah kejadian penyakit hipertensi yang signifikan, di ketahui sejak tahun 2017 Prevalensi penyakit hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun yaitu sebanyak 7.464 orang menjadi 71.934 orang pada tahun 2019, serta yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya sebesar 12,7%, (Dinkes Prov. Sul-Teng, 2019).

Berdasarkan dari hasil evaluasi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti pada masyarakat nelayan di Desa Oangka, Kecamatan Ongka Malino, Kabupaten Parigi Moutung, pada tanggal 2-5 Bulan Juni tahun 2021 terkait pengetahuan masyarakat yang dapat memicu penyakit hipertensi dan tindakan pelayanan hipertensi yang harus di akses, berdasarkan informasi yang di dapatkan dari 4 orang informan bahwa tidak pernah mengontrol

konsumsi makanan yang mengandung garam, gejala hipertensi dapat berhenti dengan sendirinya apabila di biarkan saja atau mengkonsumsi ramuan-ramuan, pencegahan hipertensi hanya dengan cara tidak mengkonsumsi daging, dan terakhir informan menyampaikan tidak mengetahui pemicu penyakit hipertensi dan hampir setiap harinya mengkonsumsi hasil tangkapan dari laut atau tangkapan yang sudah di tangkap jauh hari sebelumnya, namun apabila mengalami gejala hipertensi dapat membeli obat ke puskesmas atau di penjual.

Berdasarkan uraian masalah yang ditemukan pada latar belakang maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian terkait “Analisis Manajemen Perawatan Diri Masyarakat Nelayan Pesisir Pantai Terhadap Kejadian Penyakit Hipertensi Di Desa Ongka”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kualitatif dengan Model Deskriptif menggunakan pendekatan *observational* menggunakan alat bantu kuesioner, yaitu pengambilan data hanya dilakukan sekali dalam satu waktu tanpa ada intervensi kepada responden

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat yang berada di Desa Ongka yang berjumlah 1.174 orang. Penarikan sampel dari populasi dalam penelitian dilakukan dengan teknik *Nonprobability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling* dimana jumlah Sampel di tentukan berdasarkan rumus estimasi proporsi didapatkan 88 responden.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Masyarakat Nelayan di Desa Ongka.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Perempuan	26	29.5
2	Laki - Laki	62	70.5
	Jumlah	88	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 88 orang responden penderita hipertensi pada masyarakat nelayan pesisir pantai, sebagian besar responden penelitian di ketahui jumlah laki-laki lebih besar (70,5%) daripada jumlah perempuan (29,5%).

b. Umur responden

Tabel 2. Distribusi Kategori Umur Berdasarkan Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Nelayan di Desa Ongka

No	Umur Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1	Remaja	14	15.9
2	Dewasa	28	20.5
3	Dewasa Lanjut	38	43.2
4	Lanjut Usia	8	20.5
	Jumlah	88	100,0

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui dari 88 orang penderita hipertensi pada masyarakat nelayan di Desa Ongka masyarakat usia dewasa Lanjut yaitu sebesar 43,2%, sementara kategori umur ter-rendah yaitu masyarakat dengan kategori umur lanjut usia sebesar (20,5%) dari total responden sebanyak 88 orang.

2. Pola Hidup Masyarakat Nelayan yang menderit Hipertensi di Desa Ongka

Pola hidup responden dalam penelitian ini di kategorikan dalam dua istilah yaitu tidak berisiko dan berisiko. Pola hidup yang di amati dalam penelitian ini yaitu terkait pola mengkonsumsi makanan, aktivitas, tingkat emosi, dan konsultasi ke pelayanan kesehatan oleh masyarakat nelayan yang menderit hipertensi di Desa Ongka, adapun persentase kategori gaya hidup masyarakat yang di dapatkan pada hasil penelitian dapat di lihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Nelayan di Desa Ongka

Gaya Hidup Penderita Hipertensi	N	Persen	Total (%)	Valid (%)
Berisiko	41	46.6	46.6	100
Tidak Berisiko	47	53.4	53.4	
Total	88	100	100	

Pada tabel 3 dapat di ketahui bahwa dari 88 orang responden di temukan sebanyak 46,6% penderita hipertensi pada masyarakat nelayan di Desa Ongka dengan pola hidup cenderung berisiko.

PEMBAHASAN

Pola hidup masyarakat nelayan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai cara hidup yang identik tentang bagaimana masyarakat nelayan menghabiskan waktu mereka serta tentang hal-hal apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya seperti terkait mengkonsumsi makanan, mengatur aktivitas tubuhnya, mengontrol kesehatan atau mengunjungi pelayanan kesehatan untuk mengatasi gejala, dan mengobati penyakit hipertensi yang di derita. Penyebab utama tingginya kejadian hipertensi pada masyarakat nelayan di Desa Ongka yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia dewasa lanjut karena pola kebiasaan mengkonsumsi makanan dalam porsi yang berlebih dan tidak terkontrol, rendahnya atau kurangnya konsumsi buah, sayur, kacang-kacangan, namun memiliki kecenderungan pola konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti makan yang mengandung minyak atau makanan yang di olah dengan minyak goreng, serta kegiatan olah raga yang kurang namun kebiasaan merokok yang sangat aktif dan sebagiannya merupakan alkoholik.

Berdasarkan hasil penelitian yang di kemukakan oleh Ayu (2019) bahwa pola hidup penderita hipertensi cenderung berisiko akibat pola konsumsi makanan yang tidak terkontrol khususnya makanan dengan tambahan garam serta kebiasaan mengkonsumsi minuman keras atau minuman beralkohol dan kurangnya waktu istirahat oleh penderita hipertensi, sehingga penyakit hipertensi tidak dapat terkontrol dan memiliki potensi untuk memicu atau menimbulkan komplikasi penyakit yang lainnya, (Damayanti, et al., 2019).

Masyarakat yang menderita penyakit hipertensi pada dasarnya memiliki kebiasaan atau pola aktivitas fisik atau olahraga yang kurang, sehingga aliran darah ke jantung mengalami penurunan dan berampak pada arteri dan fungsi arterial yang melentur, dari 45 responden tes di temukan sebanyak 28 orang yang memiliki intensitas aktivitas atau olahraga yang rendah, (Aminuddin, et al., 2019). Menurut Kowalski (2010) dalam bukunya bahwa dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga yang rutin dengan metode yang tepat dapat menurunkan komplikasi hipertensi seperti serangan jantung dan stroke karena aktivitas olah raga yang benar dapat mengurangi *atherosclerosis*,

Kejadian penyakit hipertensi di Desa Ongka di perberat oleh keadaan masyarakat nelayan di Desa Ongka yang menderita hipertensi sebagian besar cenderung tidak mengenali tanda dan gejala penyakit hipertensi, dan rendahnya minat masyarakat untuk mengunjungi pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan khususnya memeriksakan tekanan darahnya kepada petugas medis. Masyarakat Desa Ongka yang menderita hipertensi seharusnya melakukan pengecekan kesehatan secara rutin dan mencari informasi terkait gejala dan komplikasi akibat hipertensi kepada petugas kesehatan di Puskesmas, agar dapat mencegah dan mengontrol penyakit hipertensi yang di derita.

Berdasarkan data informasi yang di dapatkan dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa masyarakat pesisir pantai Desa Ongka berisiko besar mengalami hipertensi yang semakin besar prevalensinya karena di akibatkan oleh, kurangnya keinginan dan rendahnya motivasi diri masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ke Puskesmas dan kurangnya pemahaman terkait gejala hipertensi sehingga masyarakat tidak memiliki *warning* terhadap pola hidup mereka yang berisiko.

Sebagian besar masyarakat kurang memperhatikan dan mengetahui bahwa gaya hidup yang cenderung tidak terkontrol dapat memicu berbagai penyakit khususnya hipertensi, pengamatan yang di lakukan dalam suatu penelitian di dapatkan bahwa 63,3% partisipan yang menjadi responden memiliki gaya hidup yang tidak sehat dan mengalami hipertensi, sedangkan 36,7% lainnya memiliki gaya hidup yang sehat, (Ali, et al., 2016).

Sebuah penelitian lainnya yang mendukung menunjukkan bahwa kejadian penyakit hipertensi lebih banyak di jumpai pada wilayah pemukiman pantai dibandingkan dengan wilayah lainnya, berdasarkan hasil analisis peneliti diketahui bahwa disebabkan karena asupan natrium yang tertinggi pada wilayah pesisir, sehingga pola kebiasaan masyarakat yang cenderung mengolah makanan hampir seluruhnya bersumber dari laut, sehingga intake kandungan natrium menjadi lebih tinggi, (Rusliafa, et al., 2014). Tingginya kandungan natrium yang masuk kedalam tubuh dalam satu waktu secara signifikan dapat memicu dan meningkatkan risiko penyakit hipertensi esensial pada tubuh seseorang. Tingginya intake natrium pada tubuh seseorang mempunyai risiko

risiko penyakit hipertensi esensial pada tubuh seseorang. Tingginya intake natrium pada tubuh seseorang mempunyai risiko hingga 2 (dua) kali lipat mengalami hipertensi atau meningkatkan keparahan penyakit hipertensi yang di derita, (Sundari, et al., 2014).

KESIMPULAN

Mayoritas masyarakat yang memiliki pola hidup berisiko tinggi dan mengalami hipertensi. Pola hidup masyarakat yang menimbulkan risiko hipertensi yang tinggi yaitu pola makan yang tidak terkontrol, aktivitas olahraga fisik yang kurang, merokok aktif dan alkoholik serta rendahnya pengetahuan yang benar terkait hipertensi dan motivasi yang rendah untuk melakukan cek kesehatan ke layanan kesehatan atau Puskesmas.

SARAN

Diharapkan bagi pihak Puskesmas membentuk kerja sama lintas sektor antara pemerintah desa dengan pemberi layanan kesehatan setempat untuk meng-edukasi masyarakat pesisir pantai Desa Ongka agar mendapatkan pengetahuan terkait pola hidup yang tidak berisiko terhadap penyakit hipertensi. Serta diharapkan bagi petugas atau tenaga kesehatan terkait agar menyediakan akses layanan kesehatan terdekat bagi masyarakat Desa Ongka khususnya pesisir pantai seperti puskesmas keliling agar lebih mudah mendapatkan sarana pelayanan kesehatan secara cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M., Inkasari, T. & Nopriyanto, D., 2019. GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT 17 KELURAHAN BAQA SAMARINDA SEBERANG. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), pp. 48-59.
- Ali, M. H., Asih, S. W. & Shodikin, M., 2016. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Slawu Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. [Online] Available at: : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
- Damayanti, N. M. A., Suardana, I. W., Manafe, N. O. & Putra, I. G. Y., 2019. Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ii Denpasar Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* , 5(1), pp. 26-140.
- Dinkes Prov. Sul-Teng, 2019. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, Palu: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah.
- KEMENKES RI, 2019. kemkes.go.id. [Online] Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kowalski, R. E., 2010. Terapi hipertensi: program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung serta stroke secara alami. Bandung: Mizan Median.
- Rusliafa, J., Amiruddin, R. & Noor, N., 2014. Komparatif Kejadian Hipertensi Pada Wilayah Pesisirpantai Dan Pegunungan Di Kota Kendari. *MKMI*, 1(1), pp. 1-13.
- Sundari, Aulani'am, Wahono, S. & Widodo, M., 2014. Faktor risiko non genetik pada pasien hipertensi esensial di wilayah pantaidan pegunungan. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 3(27), pp. 169-177.