

UPAYA PENDERITA HIPERTENSI UNTUK MEMPERTAHANKAN POLA HIDUP SEHAT (Hypertension Patients Efforts to Maintain Healthy Lifestyles)

Sunarti¹, Imam Sunarno¹, Alvino²

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, ²Praktisi Keperawatan
email: s.kepsunarti@yahoo.co.id

Abstract: *Healthy lifestyle is a lifestyle with attention to factors - certain factors that affect health, such as diet and exercise. The purpose of this research is to identify how the efforts of patients hypertension to maintain a healthy lifestyle. Methods this research uses descriptive design. The population in this research were all patients with hypertension in Poly UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Blitar total of 220 people, the number of samples in this study were 33 respondents and using purposive sampling technique. Data collection is done by giving questionnaires. Time of data collection was conducted on 20 June 2013 to 02 July 2013. The results showed that for 57.6% (19 respondents) had a good effort, 39.4% (13 respondents) had enough attempts, and 3% (1 respondent) had less effort. Recommendations from this study are expected to continue to provide health services well and provide health education to the public about healthy lifestyle that should be done for patients with hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Healthy Lifestyle*

Abstrak: Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor – faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olah raga. Untuk mengidentifikasi bagaimana upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat. Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Poli Umum UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar sebanyak 220 orang, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 33 responden dan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 juni 2013 sampai 02 juli 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 57,6% (94 responden) memiliki upaya baik, 39,4% (13 responden) memiliki upaya cukup, dan sebesar 3% (1 responden) memiliki upaya kurang. Rekomendasi dari penelitian ini adalah diharapkan tetap memberikan pelayanan kesehatan dengan baik dan memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan untuk penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor – faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olah raga. Gaya hidup menurut Kotler (2002) dalam Proverawati (2012) adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Berbagai penyakit akan muncul akibat gaya hidup tidak sehat. Banyaknya penderita penyakit tidak menular (degeneratif) seperti jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menular lainnya yang disebabkan karena gaya hidup tidak sehat. (Proverawati dan Rahmawati 2012: 30). Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, stress, merokok, jarang berolahraga, dan minum – minuman alkohol menjadi pemicu timbulnya penyakit hipertensi. Masyarakat sering tidak menyadari bahwa mengkonsumsi makanan secara kontinyu dan berlebihan mengandung kolesterol, *junk food*, penggunaan bahan penyedap, dan makanan yang diawetkan berpotensi mendatangkan gangguan kesehatan. Selain itu, merokok juga merupakan sumber penyakit yang sudah banyak dikenal masyarakat. Bahaya merokok ini mengancam perokok pasif maupun perokok aktif. Merokok di masyarakat kini sudah menjadi budaya, bagi sebagian orang merupakan alat untuk mendapatkan inspirasi, bahkan bagi dirinya menghentikan merokok akan menjadi malapetaka terhadap kreativitasnya dan bagi para remaja serta pelajar laki – laki merokok sebagai ajang untuk menunjukkan kejantanan mereka.

Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit

(Irwansyah, 2006). Mendapatkan pola hidup yang sehat wajib diikuti oleh penderita hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah, atau menunda terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat anti hipertensi, dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Cahyono, 2008). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal, dapat mengakibatkan peningkatan angka mortalitas (Ramadhan 2008).

Penyakit darah tinggi ini dapat mengakibatkan serangan jantung, stroke, gagal ginjal, payah jantung, dan kebutaan. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah dan resiko penyakit kardiovaskuler penderita hipertensi harus menerapkan pola hidup sehat (Proverawati dan Rahmawati 2012). Berdasarkan Data Lancet (2008), jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia terus meningkat. Di India, misalnya, jumlah penderita hipertensi mencapai 60,4 juta orang pada tahun 2002 dan diperkirakan 107, 3 juta orang pada tahun 2025. Di Cina, 98,5 juta orang mengalami hipertensi dan bakal jadi 151,7 juta orang pada tahun 2025. Di bagian lain di Asia, tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada golongan umur 50 tahun masih 10%, tetapi di atas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20 – 30% . Dari berbagai penelitian melaporkan bahwa 1,3 – 28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada usia kurang dari 31 tahun 5% usia antara 31 – 44 tahun 8 - 10% , usia lebih dari 45 tahun sebesar 20%. (Nurrahmani, 2012). Sebanyak 90% hipertensi yang terjadi tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi jenis ini disebut hipertensi primer, di mana suatu kondisi terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi sebagai akibat dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Seseorang yang pola makannya tidak terkontrol dan mengakibatkan kelebihan berat badan atau bahkan obesitas merupakan pencetus awal timbulnya penyakit darah tinggi. Begitu pula seseorang yang berada dalam lingkungan atau kondisi stress tinggi sangat mungkin terkena penyakit darah tinggi, termasuk orang – orang yang kurang olahragajuga bisa mengalami tekanan darah tinggi (Muhammadun, 2010).

Penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. (Muhammadun, 2010).

Menurut Menteri Kesehatan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya antara lain: 1) Mempertahankan berat badan dalam kondisi normal. 2) Mengatur pola makan, dengan mengkonsumsi makan rendah garam dan rendah lemak serta perbanyak konsumsi sayur dan buah. 3) Melakukan olahraga dengan teratur. 4) Mengatasi stress dan emosi, 5) Menghentikan kebiasaan merokok, 6) Menghindari minuman beralkohol, 7) Memeriksa tekanan darah secara berkala (Depkes RI, 2012). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Februari 2013, dari hasil wawancara 8 responden yang terdiri dari 7 wanita 1 pria didapatkan hasil 25% responden berupaya secara biologis dengan cara mengurangi penggunaan garam, 25% responden melakukan aktifitas fisik, 100% responden tidak merokok dan minum alkohol, 75% responden berupaya secara sosial dengan cara sering bergaul dan berinteraksi dengan keluarga, teman dan tetangga, 87,5% responden berupaya secara spiritual dengan cara sholat, berdo'a dan mendengarkan ceramah agama, dan 25% responden berupaya secara psikologis dengan cara beristirahat untuk mengurangi stress. Dari data yang diperoleh tampak bahwa angka penderita hipertensi yang paling tinggi di wilayah kerja UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. Berdasarkan uraian di atas peneliti berminat untuk meneliti Upaya Penderita Hipertensi Untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat di wilayah kerja UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar.

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan :Bagaimana upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat? Tujuan Umum : Mengidentifikasi bagaimana upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat. Tujuan Khusus 1).Mengetahui upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara biologis

2).Mengetahui upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara psikologis,3).Mengetahui upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara sosial.4).Mengetahui upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara spiritual.5).Mengetahui upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo, yang diambil penderita hipertensi selama 6 bulan terakhir dari bulan september sampai dengan bulan Februari 220 penderita.

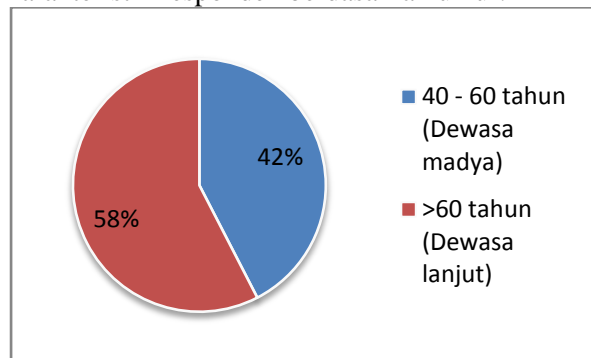
Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan kriteria inklusi: 1) Pasien hipertensi yang berkunjung ke UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo. 2) Penderita yang belum ada komplikasi. 3) Yang bersedia diteliti. Populasi lebih besar dari 100 maka dapat diambil sampel antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, penelitian ini diambil sampel sebanyak 15% dari total populasi, yaitu : 33 Penderita

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. Tempat penelitian di Poli umum UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo. Kota Blitar. Waktu pengumpulan data. Pengambilan data dilaksanakan tanggal 20 Juni – 2 Juli 2013 penelitian

HASIL PENELITIAN

Data Umum

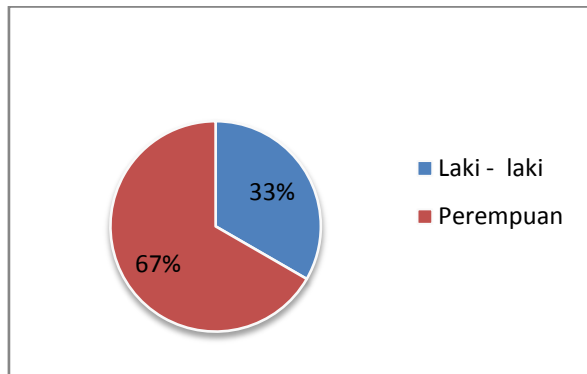
Karakteristik responden berdasarkan umur.



Gambar 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33).

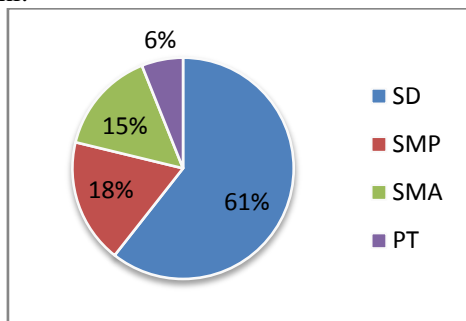
Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa 58% (19 responden) berusia >60 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.



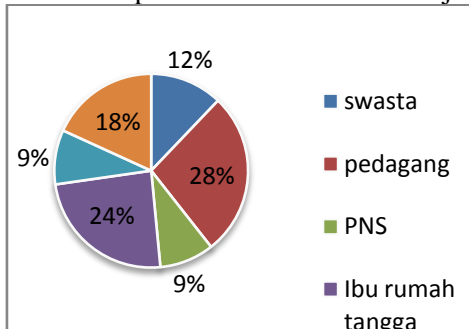
Gambar 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33). Berdasarkan gambar 2 di atas dapat diketahui bahwa 67% (22 responden) berjenis kelamin perempuan.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan saat ini.



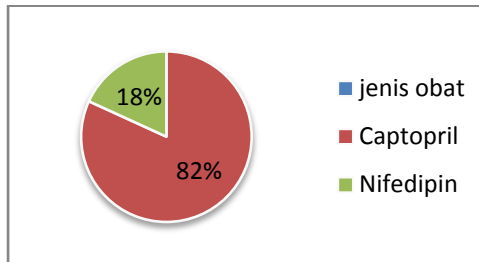
Gambar 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan saat ini, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33). Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa 61% (20 responden) berpendidikan SD.

Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan.



Gambar 4. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33). Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa 28% (9 responden) bekerja sebagai pedagang.

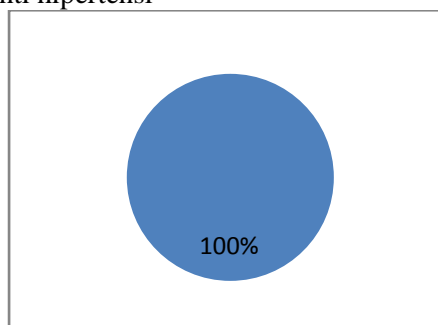
Jenis Obat



Gambar 5. Karakteristik responden berdasarkan jenis obat antihipertensi, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33).

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa 82% (27 responden) jenis obat yang didapat Captopril.

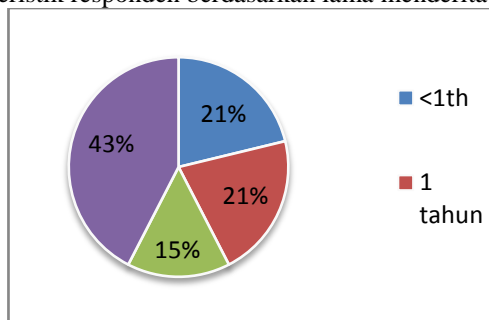
Karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat anti hipertensi



Gambar 6. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat antihipertensi, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33).

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa 100% (33 responden) mengonsumsi obat anti hipertensi.

Karakteristik responden berdasarkan lama menderita



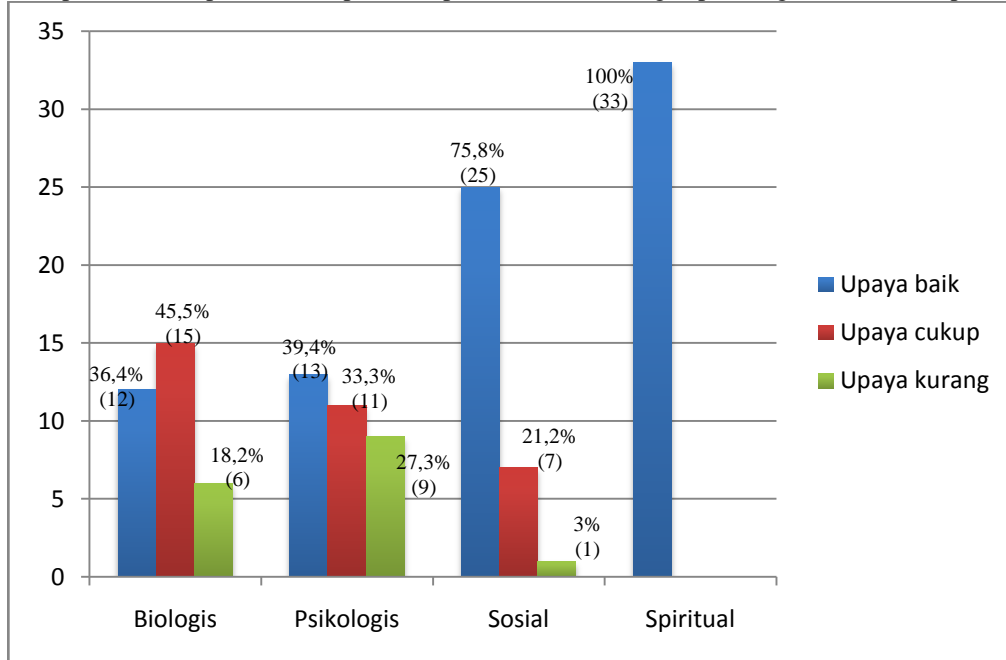
Gambar 7. Karakteristik responden berdasarkan lama menderita, 20 Juni - 2 Juli 2013 (n=33).

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa 43% (14 responden) lama menderita hipertensi \geq 3 tahun.

Data Khusus

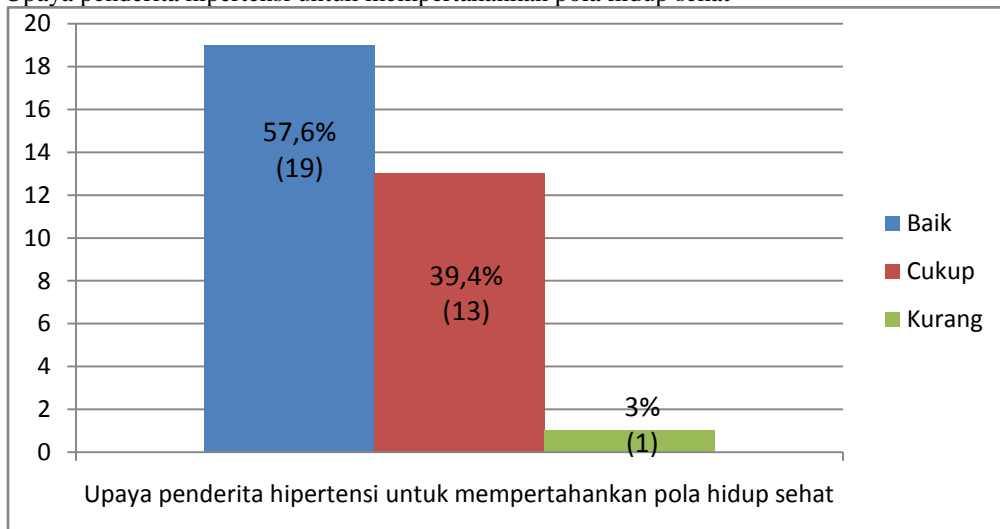
Dalam data khusus ini akan disajikan tentang upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat yang berkunjung ke poli umum UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo secara deskriptif dengan menggunakan diagram batang.

Upaya penderita hipertensi mempertahankan pola hidup sehat secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.



Gambar 8. Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat (n=33), 20 Juni - 2 Juli 2013. Berdasarkan gambar dapat diketahui bahwa upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara biologis 36,4% dalam kategori baik, upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara psikologis 39,4% dalam kategori baik, upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara sosial 75,8% dalam kategori baik, dan upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara spiritual 100% dalam kategori baik.

Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat



Gambar 9. Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat (n=33), 20 Juni - 2 Juli 2013. Berdasarkan gambar dapat diketahui bahwa upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat dalam kategori baik, yaitu sebesar 57,6% (19 responden).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara biologis sebesar 45.5% (15 responden) dalam kategori cukup. Upaya mempertahankan pola hidup sehat secara biologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu dengan pola makan dan penggunaan garam, pola aktifitas fisik/olahraga, menjaga berat badan agar tetap normal, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala. Pada pertanyaan yang ada di kuesioner, didapatkan mayoritas jawaban responden yang salah pada soal nomor dua tentang tidak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan pada soal nomor tujuh tentang menghitung kenormalan berat badan. Pada soal nomor dua dari 33 responden, hanya sebesar 42,4% (14 responden) yang berupaya tidak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak. dan pada soal nomor tujuh hanya 36,4% (12 responden) yang pernah menghitung kenormalan berat badannya.

Berdasarkan buku referensi dalam Cahyono (2011) dijelaskan *Dash – eating Plan (Dietary Approaches to Stop Hypertension Eating Plan)* atau pengaturan pola makan yang bertujuan untuk mengendalikan hipertensi. Diet ini pada intinya mengatur pola makan dengan mengurangi asupan natrium dan banyak mengkonsumsi buah – buahan dan sayuran, sereal, biji – bijian, makanan rendah lemak, dan produk susu rendah lemak. Makanan yang disarankan adalah makanan yang banyak mengandung kalsium, magnesium, dan kalium. Selain itu, pembatasan asupan kalori dan peningkatan aktivitas fisik merupakan komponen yang terpenting dalam pengaturan berat badan. Kedua komponen ini juga penting dalam mempertahankan berat badan setelah terjadi penurunan berat badan. Selain itu, perubahan pola aktivitas fisik dan pola makan yang sehat pun harus ditetapkan. Berdasarkan hasil wawancara masih banyak responden yang suka dengan masakan yang sudah berkali – kali dihangatkan dan menggunakan bumbu penyedap makanan setiap kali memasak. Bumbu penyedap masakan banyak mengandung bahan kimia yang menimbulkan efek tidak baik bagi kesehatan serta masakan yang berkali – kali dihangatkan dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Bila terlalu banyak LDL, kolesterol akan

menumpuk di dinding-dinding arteri dan menyebabkan sumbatan arteri. Selain itu, banyak responden yang tidak pernah menghitung berat badan normalnya karena belum mengetahui cara menghitung berat badan idealnya. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara biologis dengan karakteristik usia didapatkan hasil, responden yang berusia lebih dari 60 tahun (dewasa lanjut) yang mempunyai upaya baik sebesar 15,2% (5 responden).

Menurut Notoatmodjo (2007) salah faktor internal yang mempengaruhi perilaku yaitu usia. Peneliti beranggapan bahwa, pada usia dewasa lanjut banyak mengalami perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh misalnya penglihatan kabur, itu akan mempengaruhi perilaku penderita hipertensi yang berusia lebih dari 60 tahun untuk mempertahankan pola hidup sehat. Pada komponen psikologis, upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara psikologis diperoleh data 39,4% (13 responden) dalam kategori baik. Upaya mempertahankan pola hidup sehat secara psikologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu dengan mengendalikan stress dan emosi. Pada pertanyaan yang ada di kuesioner, didapatkan mayoritas jawaban responden yang salah muncul pada soal nomor duabelas tentang melakukan hobi/kegiatan yang disenangi. Pada soal nomor dua belas dari 33 responden, hanya sebesar 39,39% (13 responden) yang berupaya melakukan hobi/kegiatan yang disenangi untuk mengurangi stress. Menurut Junaidi (2010), ketika terjadi stres, hormon epinefrin atau adrenalin akan dilepaskan. Adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (Vasokonstriksi) dan meningkatkan denyut jantung. Stres dapat menjadi faktor utama penyebab hipertensi. Itu sebabnya berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi stres, mulai dari teknik relaksasi seperti meditasi, latihan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan sebagainya. Kegiatan tersebut sangat sederhana tetapi mampu memberikan respon rilek yang dibutuhkan oleh tubuh yang tengah stres, seperti duduk santai, menonton televisi, membaca buku, menyanyikan lagu yang lembut, berbaring santai, berjalan – jalan ke mal atau taman, dan melakukan hobi atau kegiatan yang disenangi misalnya, berkebun, ikut perkumpulan olahraga.

Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, akan memperlambat detak jantung sehingga denyutan dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi lebih efektif dan dapat menurunkan tekanan darah. Peneliti beranggapan bahwa seorang yang mengekspresikan hobinya atau melakukan tindakan yang disenanginya itu akan memberikan perasaan nyaman dan tanpa tekanan yang dapat mempengaruhi kerja jantung. Namun, sebagian besar responden tidak melakukan atau mengekspresikan hobi, kesenengannya karena tidak ada waktu dan sibuk dalam pekerjaan masing – masing atau tidak adanya teman untuk diajak untuk mengekspresikan hobinya tersebut. Pada komponen sosial, upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara sosial diperoleh data 75,8% (25 responden) dalam kategori baik. Menurut Kowalski (2010), upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara sosial dapat dilakukan dengan menghindari kesepian. Kesepian dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dan tekanan darah. Sebuah studi menunjukkan bahwa isolasi sosial membuat tekanan darah meninggi hingga ke tingkat berbahaya yang dapat berakibat stroke atau serangan jantung. Hal tersebut melemahkan sistem peredaran darah sehingga otot jantung bekerja lebih keras dan memicu rusaknya pembuluh darah akibat gangguan peredaran darah (Tribun, 2012).

Peneliti beranggapan, sebagian besar responden mampu berhubungan atau mampu berinteraksi dengan sesama secara baik, namun masih ada responden yang merasa dirinya kesepian karena tinggal dirumah sendiri atau karena telah merasa kehilangan pasangan atau keluarganya. Pada komponen spiritual, upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara spiritual diperoleh data 100% (33 responden) dalam kategori baik. Menurut Notoatmodjo (2007), sehat secara spiritual tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian atau penyembahan terhadap sang pencipta alam, dan seisinya (Allah Yang Maha Kuasa). Secara mudah spiritual yang sehat dapat dilihat dari praktik keagamaan atau kepercayaannya, serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma – norma masyarakat. Peneliti beranggapan, walaupun dalam keadaan sakit responden masih dapat menjalankan kegiatan spiritualnya dengan

beribadah, berdo'a kepada Tuhan dan mendengarkan ceramah – ceramah keagamaan.

Selain itu, responden juga mempunyai keyakinan bahwa sakit yang dideritanya saat ini tidak akan terjadi komplikasi. Berdasarkan hasil penelitian pada empat komponen tersebut, diperoleh data upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat di wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar sebesar 57,6% (19 responden) dalam kategori baik. Menurut Becker (1979) dalam Notoatmodjo (2007) perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor – faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olah raga. Upaya yang sering dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat yaitu upaya secara sosial, contohnya dengan bertukar pengalaman dengan teman ketika sakit dan upaya secara spiritual yaitu dengan selalu berdo'a, beribadah, dan mendengarkan ceramah agama baik secara langsung atau secara tidak langsung melalui media elektronik, televisi, radio.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara biologis dengan kriteria cukup, yaitu sebesar 45,5% (15 responden). Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara psikologis dengan kriteria baik, yaitu sebesar 39,4% (13 responden). Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara sosial dengan kriteria baik, yaitu sebesar 75,8% (25 responden). Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara spiritual dengan kategori baik, yaitu sebesar 100% (33 responden). Apabila dilihat dari keseluruhannya komponen tersebut upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat di wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar dengan kategori baik sebesar 57,6% (19 responden). Upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan perilaku hidup sehat dapat mengontrol dan mencegah terjadinya komplikasi.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara biologis dan psikologis masih kurang, sedangkan upaya secara sosial dan spiritual baik.

Saran

Bagi Pelayanan Kesehatan: 1) Pihak UPTD Kesehatan diharapkan untuk meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat terutama pada komponen biologis dan psikologis. Serta memberikan motivasi untuk mempertahankan pola hidup sehat secara sosial dan spiritual kepada penderita hipertensi. 2) Pihak UPTD Kesehatan diharapkan untuk membentuk paguyuban atau kelompok penderita penyakit kronis khususnya hipertensi sebagai wadah untuk mendapatkan informasi dan bertukar pengalaman dengan sesama. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan: Institusi pendidikan sebagai instansi yang berperan memberikan materi, diharapkan hasil penelitian ini sebagai informasi atau literatur khususnya untuk pendidikan kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya: Diharapkan bagi peneliti selanjutnya sebagai data atau bahan untuk di kembangkan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimin. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakt* Jakarta : Rineka Cipta
- As, Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta: M-Books
- Cahyono, B (eds). 2008. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Media Pratama
- Junaidi, Iskandar. 2010. *Hipertensi, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Notoatmodjo, Sukidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Sukidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurrahmani, Ulfa. 2011. *STOP! Hipertensi*. Yogyakarta: Familia
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Potter and Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental*

- Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Proverawati, Atikah dan Rahmawati, Eni. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ramadhan, Ahmad J. 2008. *Seberapa Sehatkah Hidup Anda?*. Jogjakarta: Think
- Kowalski, Robert E.. Terjemahan oleh Rani S. Ekawati 2010. *Terapi Hipertensi..* Bandung: Qonita.
- Sutomo, Adi Heru dkk. 2011. *Teknik Menyusun KTI - Skripsi – Tesis – tulisan dalam Jurnal Bidang Kebidanan, Keperawatan, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Depkes RI .2012. Masalah Hipertensi di Indonesia. <http://www.depkes.go.id/article/view/1909/masalah-hipertensi-di-indonesia.html> diakses tanggal 22 november 2012
- Tribun.2012. Awas, Kesepian Perburuk Kesehatan Anda! <http://kaltim.tribunnews.com/2012/05/12/awas-kesepian-perburuk-kesehatan-anda> diakses tanggal 7 maret 2013.