PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI

OLEH:

RIKA IRMA RASMI
2207210058

PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2025

PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI

Tesis ini diajukan
Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT

OLEH:

RIKA IRMA RASMI
2207210058

PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2025

ABSTRAK

NAMA : RIKA IRMA RASMI
NPM : 2207210058
PRODI :MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
PEMINATAN : EPIDEMIOLOGI

UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI
(xiii + 182 halaman, 19 Tabel, 3 Gambar dan 8 lampiran)

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah di atas batas normal yang dapat menyebabkan komplikasi serius hingga kematian. Secara global, 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% penderita tidak menyadari kondisinya, hanya 42% yang mendapat diagnosis dan pengobatan, dan 21% yang berhasil mengendalikan hipertensinya.Penelitian ini bertujuan Untuk mengeksplorasi Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini adalah kualitatif menggunakan *Case Study*, jenis Penelitian ini dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan. Pengumpulan data dilakukan selama 13 hari dari tanggal 8-20 November 2024 dengan metode wawancara mendalam dan focus group discussion (FGD) melibatkan 17 informan yang dipilih secara purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pasien hipertensi di wilayah pesisir Kluet Selatan untuk mengendalikan tekanan darah mereka. Pasien menyadari pentingnya pola makan sehat, meskipun menghadapi tantangan finansial dan kebiasaan makan yang sulit diubah. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan senam ringan dilakukan, meski terbatas oleh waktu dan kelelahan. Manajemen stres dilakukan melalui ibadah, kegiatan sosial, dan dukungan keluarga. Penggunaan obat tradisional berbasis bahan alami juga ditemukan sebagai alternatif. Dukungan keluarga sangat penting dalam perubahan gaya hidup, sementara akses layanan kesehatan terbatas oleh jarak dan biaya. Edukasi kesehatan, meski terbatas tetap dilakukan melalui posbindu bulanan di desa.

Diharapkan masyarakat pesisir Kluet Selatan lebih menyadari pentingnya mengelola hipertensi dengan pola makan sehat, olahraga teratur, penggunaan obat tradisional, serta strategi pengelolaan stres. Selain itu, dukungan sosial dan keluarga juga perlu diperkuat dalam pengelolaan hipertensi. Pemerintah diharapkan meningkatkan akses layanan kesehatan, program penyuluhan mengenai pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Upaya Pengendalian Tekanan Darah, Wilayah Pesisir, Pola Makan Sehat,Aktivitas Fisik, Manajemen Stres,Obat Tradisional, Dukungan Sosial Dan Keluarga, Akses Layanan Kesehatan, Edukasi Dan Penyuluhan Kesehatan
Daftar Pustaka : 100 (2015-2024)

ABSTRACT

NAME : RIKA IRMA RASMI
NPM : 2207210058
STUDY PROGRAM :MASTER OF PUBLIC HEALTH MUHAMMADIYAH ACEH UNIVERSITY
SPECIALTY :EPIDEMIOLOGY

EFFORTS TO CONTROL BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE SOUTH KLUET COASTAL AREA: AN EXPLORATORY STUDY.
(xiii + 182 pages, 19 Tables, 3 figures, 8 Attachments)

Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure above normal levels, which can lead to serious complications and even death. Globally, 1.28 billion adults aged 30-79 suffer from hypertension, with two-thirds living in low- and middle-income countries. Approximately 46% of sufferers are unaware of their condition, only 42% receive a diagnosis and treatment, and 21% successfully control their hypertension. This study aims to explore the efforts made by hypertension patients in managing blood pressure in the South Kluet Coastal Area.

The type of research used in this study is qualitative, employing a Case Study approach. This research involves an in-depth exploration of efforts to control blood pressure among hypertension patients in the coastal area of Kluet Selatan. Data collection was conducted over 13 days, from November 8 to 20, 2024, using in-depth interviews and focus group discussions (FGD) involving 17 informants selected through purposive sampling.

The research findings indicate the efforts of hypertension patients in the Kluet Selatan coastal area to manage their blood pressure. Patients are aware of the importance of a healthy diet, despite facing financial challenges and difficult eating habits to change. Physical activities such as walking and light exercise are carried out, although limited by time and fatigue. Stress management is done through worship, social activities, and family support. The use of traditional medicine based on natural ingredients was also found as an alternative. Family support plays a significant role in lifestyle changes, while access to healthcare services is limited by distance and cost. Health education, although limited, is conducted through monthly posbindu (community health posts) in the village.

It is hoped that the people of Kluet Selatan coastal area will become more aware of the importance of managing hypertension through a healthy diet, regular exercise, the use of traditional medicine, and stress management strategies. Additionally, social and family support should be strengthened in hypertension management. The government is expected to improve access to healthcare services and hypertension control education programs.

Keywords: **Hypertension, Blood Pressure Control Efforts, Coastal Area, Healthy Diet, Physical Activity, Stress Management, Traditional Medicine, Social and Family Support, Healthcare Access, Health Education and Counseling**
References: **100 (2015-2024)**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rika Irma Rasmi

NPM : 2207210058

Peminatan : Epidemiologi

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul " **Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan : Studi Eksplorasi**" benar-benar merupakan hasil karya pribadi dan seluruh sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar. Apabila dikemudian hari diketahui bahwa tesis ini merupakan hasil dibuat oleh pihak-pihak lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan oleh Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh (UNMUHA), termasuk pembatalan hasil sidang tesis atau pembatalan hak atas gelar magister saya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya dan tanpa ada paksaan.

Banda Aceh, 27 Desember 2024

Rika Irma Rasmi

NPM: 2207210058

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS

UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI

Oleh :

RIKA IRMA RASMI

NPM: 2207210058

Banda Aceh, 8 Februari 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Basri Aramico. Ib., SKM., MPH	**Dr. Maidar, M.Kes**
NIK : 19811029 200603 1 001	NIP. 19710723 199101 200

Disahkan oleh:

Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh

Prof. Asnawi Abdullah, SKM., MHSM., MSc.HPPF., DLSHTM., PhD

NIP. 19710703 199503 1 00

PENGESAHAN KOMITE PROGRES TESIS/SIDANG TESIS

UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI

Oleh :

RIKA IRMA RASMI

NPM: 2207210058

Tesis ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan
di hadapan Komite Seminar Progres/Sidang Tesis
Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 8 Februari 2025

Disetujui oleh Komite Seminar Progres Tesis/Sidang Tesis

Ketua	: **Dr. Basri Aramico. Ib., SKM., MPH** NIK : 19811029 200603 1 001	.....
Penguji I	: **Prof. Asnawi Abdullah, SKM., MHSM., MSc.HPPF., DLSHTM., PhD** NIP. 19710703 199503 1 00	.....
Penguji II	: **Fahmi Ichwansyah, S.Kp, MPH, Ph.D** NIP. 19660905 198902 1 001	.....
Penguji III	: **Dr. Maidar, M.Kes** NIP. 19710723 199101 2 00	.....

Mengetahui :

Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh

Prof. Asnawi Abdullah, SKM., MHSM., MSc.HPPF., DLSHTM., PhD
NIP. 19710703 199503 1 00

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhnahu Wa Ta'ala* atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal tesis dengan judul **" Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan : Studi Eksplorasi ",** shalawat berserta salam senatiasa tercurahkan kepada Rasulullah *Shallahu Wa 'Alaihi Wasalam* yang menjadi suri tauladan dan panutan kita dunia akhirat.

Proposal ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Kesehatan Masyarakat di Program Studi MKM-Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh dan secara khusus penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Ayahanda dan Ibunda yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberikan doa dalam setiap langkah kehidupan penulis.

Selanjutnya penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak **Dr. Aslam Nur, MA** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh
2. **Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc. HPPF, DLSHTM, PhD**, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh
3. Ibu **Dr. Maidar, M.Kes**, selaku Ketua Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh
4. Bapak **Dr. Basri Aramico. lb., SKM., MPH** Selaku Pembimbing Pertama saya dan Ibu **Dr. Maidar, M.Kes** Selaku Pembimbing Kedua Saya.
5. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta penulis yakni Ayah Rasmidin, S.Pd dan Umak Lisa Riska. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan

segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, seta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Terimakasih untuk selalu berada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan Tesis ini hingga memperoleh gelar Magister Kesehatan Masyarakat. Ayah, umak, putri kecilmu sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.

6. Kepada Adik Adikku tercinta yang tak kalah penting kehadirannya, Khairuman Rasmi, Alfi Adrikal Muda, dan Muhammad Rusydi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi dalam proses karya tulis ini baik tenaga maupun waktu untuk penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan mengajarkan arti kesabaran.
7. Keluarga besar penulis, Dengan tulus dan penuh rasa syukur penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kalian yang senantiasa memberikan perhatian, kasih sayang, doa dan dukungan yang tiada hentinya, terima kasih selalu menjadi support system dalam setiap langkah penulis.
8. Terimakasih untuk sahabat seperjuangan Penulis vera oktavia, Dian Ayu Irhamna dan Risa Hajjatul Ulla yang selalu memberikan semangat dukungan yang tiada henti dan juga bantuan dalam segala hal selama menyelesaikan Tesis ini.
9. Terimakasih kepada Roki Saputra, S.IP yang telah menjadi bagian penting dalam perialanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk

melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan support dalam Proses penyusunan Tesis ini sampai selesai.

Penulisan tesis ini masih banyak kekurangan yang sangat membutuhkan saran serta kritik untuk perbaikan tulisan ini. Akhirnya kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* saja semua urusan kita serahkan dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Terima kasih,

Banda Aceh, 8 Februari 2025

Rika Irma Rasmi

2207210058

BIODATA

Nama	: Rika Irma Rasmi
Tempat / Tgl Lahir	: Kapeh/05 Maret 2000
Alamat	: Dusun Suak Baula, Kapeh Kec Kluet Selatan Kab Aceh Selatan
Pendidikan (S1)	: Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
Pekerjaan	: Mahasiswi
Publikasi	: Faktor Factor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **I**

ABSTRACT ..... **II**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **III**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS ..... **IV**

KATA PENGANTAR ..... **VI**

BIODATA ..... **IX**

DAFTAR ISI ..... **X**

DAFTAR TABEL ..... **XIII**

DAFTAR GAMBAR ..... **XIV**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **XIV**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 11

1.3 Pertanyaan Penelitian 11

1.4 Tujuan Penelitian 11

1.4.1 Tujuan Umum Penelitian *11*

1.4.2 Tujuan Khusus Penelitian *11*

1.5 Ruang Lingkup Penelitian 12

1.6 Manfaat Penelitian 12

1.6.1 Manfaat Praktis *12*

1.6.2 Manfaat Teoritis *13*

1.7 Originalitas Penelitian 13

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **19**

2.1 Hipertensi 19

2.1.1 Pengertian Hipertensi *19*

2.1.2 Fatosiologi Hipertensi *20*

2.1.3 Gejala Hipertensi *22*

2.1.4 Riwayat Alamiah penyakit hipertensi *24*

2.1.4 Faktor faktor yang mempengaruhi Hipertensi *25*

2.1.5 Pengobatan *31*

2.1.6 Klasifikasi Hipertensi *35*
2.1.7 Jenis Hipertensi *37*
2.2 UPAYA – UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH 40
2.2.1 Pola makan *40*
2.2.2 Aktivitas Fisik *42*
2.2.3 Manajemen Stres *43*
2.2.4 Penggunaan obat tradisional *43*
2.2.5 Pendidikan dan dukungan sosial *44*
2.2.6 Pemantauan mandiri *45*
2.2.7 Akses ke layanan kesehatan *45*
2.2.8 Edukasi dan penyuluhan kesehatan *46*
2.3 STUDI EKSPLORASI 47
1. Pengertian Studi Eksplorasi *47*
2. Tujuan Studi Eksplorasi *47*
3. Manfaat studi eksplorasi *49*
4. Batasan studi eksplorasi *50*
2. 4 HEALTH BELIEF MODEL 52
2.5 KERANGKA TEORI 53
BAB III KONSEP PEMIKIRAN 56
3.1 KONSEP PEMIKIRAN 56
3.2 DEFINISI ALUR PIKIR 57
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN 57
4.1 JENIS PENELITIAN 59
4.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN 59
4.3 JENIS DATA PENELITIAN 60
4.3.1 Data Primer *60*
4.3.2 Data Sekunder *60*
4.4 INFORMAN PENELITIAN 60
4.5 TEKNIK PENGUMPULAN DATA 61
4.6 TEKNIK ANALISIS DATA 63
4.7 TEKNIK PEMERIKSAAN KEABSAHAN DATA 65
4.8 JADWAL PENELITIAN 67
BAB V 69
HASIL PENELITIAN 69
5.1 GAMBARAN UMUM WILAYAH PENELITIAN 69

5.1.1 Profil Kecamatan Kluet Selatan *69*
5.1.2 Gambaran Umum lokasi penelitian *70*
5.2 KARAKTERISTIK INFORMAN 71
5.3 TEMA SUB TEMA 74
5.3.1 Tema *74*
5.4 HASIL WAWANCARA SEMI TERSTRUKTUR 76
5.4.1 Pola makan sehat *76*
5.4.2 Aktivitas fisik *82*
5.4.3 Manajemen Stres *87*
5.4.4 Penggunaan obat tradisional *91*
5.4.5 Dukungan sosial dan keluarga *95*
5.4.6 Akses ke layanan kesehatan *100*
5.4.7 Edukasi dan penyuluhan kesehatan *103*
BAB VI 106
PEMBAHASAN 106
6.1 PEMBAHASAN UMUM 106
6.2 PEMBAHASAN KHUSUS 107
1. Pola makan sehat *107*
2. Aktivitas fisik *114*
3. Manajemen stress *117*
4. Obat tradisional *122*
5. Dukungan sosial dan keluarga *127*
6. Akses layanan Kesehatan *131*
7. Edukasi dan penyuluhan Kesehatan *133*
6.1 TABEL HASIL PENELITIAN 137
BAB VII 144
KESIMPULAN DAN SARAN 144
7.1 KESIMPULAN 144
7.2 SARAN 146
DAFTAR PUSTAKA 149

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Originalitas Penelitian 14
Tabel 2 Jadwal Penelitian..... 68
Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan JNC-8, Subjek umur 18 tahun atau lebih……36
Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi berdasarkan the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension 2013 kelompok umur 18 tahun atau lebih……37
Tabel 5.1 Karakteristik Informan.....73
Tabel 5.2 Pola makan selama hipertensi……..77
Tabel 5.3 Hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat……80
Tabel 5.4 Peran keluarga dalam menyiapkan dan mendukung pola makan sehat....82
Tabel 5.5 Aktivitas yang dilakukan selama terdiagnosa hipertensi……..84
Tabel 5.6 Hambatan dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin……..86
Tabel 5. 7 Sumber utama stres pada penderita hipertensi……88
Tabel 5. 8 Strategi yang digunakan untuk mengelola stress……89
Tabel 5. 9 Peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stres…….91
Tabel 5. 10 Penggunaan obat tradisional pada pasien hipertensi ……93
Tabel 5. 11 Persepsi masyarakat terhadap obat tradisional……95
Tabel 5. 12 Pemantauan Mandiri Pada Penderita Hipertensi……97
Tabel 5.13 Peran anggota keluarga dan lingkungan……100
Tabel 5. 14 Akses layanan kesehatan pada pasien hipertensi……102
Tabel 5. 15 Pemberian edukasi terkait hipertensi……104
Tabel 6.1 Gambar obat obatan tradisional……123
Tabel 6.2 Pengolahan Obat Tradisional……124
6.3 Tabel hasil Penelitian.....137

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: *Health Belief Model*..... 53

Gambar 3.1 Konsep Pemikiran……56

Gambar 6. 1 Tema dan Subtema……..74

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Persetujuan Menjadi Informan

Panduan Pertanyaaan Wawancara

Surat permohonan data awal dinas Kesehatan Kabupaten aceh selatan

Surat permohonan data awal Puskesmas Kluet selatan

Surat balasan data awal dinas Kesehatan kabupaten aceh selatan

Surat balasan data awal Puskesmas Kluet selatan

Surat izin Penelitian

Surat balasan Penelitian

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) membunuh 41 juta orang setiap tahunnya, setara dengan 74% dari semua kematian di seluruh dunia.Setiap tahun, 17 juta orang meninggal karena PTM sebelum usia 70, 86% dari kematian dini ini terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Dari semua kematian PTM, 77% terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah.Penyakit kardiovaskular menyumbang paling banyak kematian PTM, atau 17,9 juta orang setiap tahun, diikuti oleh kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis (4,1 juta), dan diabetes (WHO, 2023).

Di negara berpenghasilan menengah dan rendah, sekitar 80% kematian disebabkan oleh PTM. Sekitar 73% dari kematian ini disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, sekitar 35% disebabkan oleh kanker, dan sekitar 15% disebabkan oleh PTM lainnya. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa pada tahun 2030, hipertensi akan menyebabkan lebih dari 25% kematian baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, 49,7% kematian disebabkan oleh PTM, termasuk hipertensi (Yuliyaningsih, 2024).

Hipertensi merupakan suatu kondisi atau bisa dikatakan sebagai keadaan dimana seseorang yang mengalami kenaikan darah diatas batas normal yang dapat mengakibatkan kesakitan hingga kematian. Dapat dikatakan seseorang mengalami hipertensi jika tekanan darah nya melebihi batas normal yaitu lebih dari 140/90

MmHg (Dama, 2023). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi yaitu penyakit gangguan yang terjadi pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan juga nutrisi, kemudia dibawa oleh darah hingga sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Rita & Adhila, 2019). Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja baik usia muda maupun yang berusia tua. Hipertensi merupakan penyakit yang mematikan di dunia. Hipertensi atau lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang sangat serius secara signifikan yang dapat meningkatnya risiko jantung, otak,ginjal, dan masih banyak penyakit lainnya (Ester, 2021)

Di seluruh dunia, 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% dari mereka tidak menyadari kondisi tersebut, dan kurang dari separuh (42%) mendapatkan diagnosis dan pengobatan. Hanya 21% yang dapat mengendalikan hipertensinya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini. Target global adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara 2010 dan 2030. WHO mengestimasikan prevalensi global sebesar 22%, dengan hanya seperlima yang melakukan upaya pencegahan atau pengendalian. Prevalensi tertinggi terdapat di Afrika (27%) dan Asia Tenggara (25%).(Ester, 2021; WHO, 2023).

Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) merupakan negara kepulauan dengan 3/4 wilayahnya terdiri dari laut sehingga memiliki wilayah pesisir dengan kategori luas (BPS, 2018). Hal tersebut terbukti dari fakta bahwa Indonesia memiliki pulau terbanyak di dunia yang berjumlah 17.504 pulau serta mempunyai garis

pantai terpanjang kedua di dunia setelah Kanada (BPS, 2017) di antara 198 negara dan 55 wilayah dunia (BPS, 2016).Berdasarkan Siaran Pers Nomor : SP.47/DJPRL.0/I/2018, panjang garis pantai tersebut adalah 99.093 km. Dengan kondisi tersebut, mayoritas penduduk Indonesia (60%) bertempat tinggal di wilayah pesisir dalam radius 50 km dari garis pantai (BPS, 2016). Persebaran penduduk di wilayah pesisir yang luas dapat berdampak terhadap permasalahan kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Beberapa penelitian di dunia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di wilayah pesisir cukup tinggi, angka tersebut mendekati bahkan melebihi angka pada wilayah dengan prevalensi tertinggi di dunia (Ayukhaliza, 2020)

Di indonesia mengalami suatu transisi epidemiologi selama 2 dekade terakhir, yaitu penyakit menular yang pertama menjadi beban paling utama dan kemudian beralih kepada penyakit tidak menular. Kondisi yang terjadi tersebut dapat meningkat sehingga menjadi ancaman mulai pada usia muda.Penyakit tidak menular (PTM) pada saat ini yang paling diperhatikan adalah penyakit hipertensi, kanker, diabetes mellitus (DM), dan penyakit paru obstruktif kronik (Agus *et al.*, 2022). Di Indonesia terdapat 34,11 % penderita hipertensi dan posisi tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan selatan (44,13%), dan di ikuti oleh provinsi Jawa barat sebanyak (39,60%), sedangkan provinsi Aceh penderita hipertensi sebanyak (26,45%) (RISKESDAS, 2018)

Pada tahun 2023, penderita hipertensi tertinggi di Aceh terdapat di Kabupaten Aceh Tamiang dengan 77.869 kasus. Posisi kedua ditempati oleh Kabupaten Aceh Barat dengan 38.965 kasus, diikuti oleh Kabupaten Aceh Barat Daya dengan 33.420

kasus. Posisi keempat diduduki oleh Kabupaten Aceh Timur dengan 26.004 kasus, sementara posisi kelima adalah Kabupaten Aceh Selatan dengan 21.108 kasus hipertensi (Profilkes, 2023). Penderita hipertensi di Kabupaten Aceh Selatan Tertinggi terdapat pada UPTD Puskesmas Blangkejeren dengan 1541 kasus. Posisi kedua ditempati oleh UPTD Puskesmas samadua dengan 1417 kasus. Puskesmas Kluet Selatan menjadi Puskesmas tertinggi ketiga terbanyak penderita Hipertensi (DinkesAcehSelatan, 2023). Berdasarkan data sekunder dari UPTD Puskesmas Rawat Inap Kluet Selatan, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 990 kasus, dan pada tahun 2023 mengalami penurunan menjadi 720 kasus (PuskesmasKluetSelatan, 2023).

Kabupaten Aceh Tamiang, yang merupakan pintu masuk ke Provinsi Aceh di pesisir timur Pulau Sumatera, didominasi oleh penduduk yang bekerja sebagai nelayan. Mereka menggunakan pancing dan jaring untuk menangkap ikan, serta beroperasi dengan kapal kayu sepanjang 20 hingga 25 meter (ACEH, 2020). Di pesisir barat Provinsi Aceh terletak Kabupaten Aceh Barat, yang memiliki luas darat 2.927,95 Km^2 dan luas laut 957,38 Km^2, serta garis pantai sepanjang 54,84 Km. Dengan hampir sepertiga wilayahnya terdiri dari lautan, kabupaten ini memiliki potensi besar untuk perikanan tangkap dan budidaya (Akbar, 2023).

Kabupaten Aceh Barat Daya, yang merupakan zona perikanan berkelanjutan, memiliki luas 3.969,26 hektar. Pada tahun 2018, produksi perikanan lautnya mencapai 13.863 ton, menunjukkan potensi besar dalam sektor perikanan dan kelautan (ACEH, 2020). Kabupaten Aceh Timur, yang sebagian besar terdiri dari dataran rendah, perbukitan, area berawa-rawa, dan hutan mangrove, memiliki

ketinggian antara 0 hingga 308 meter di atas permukaan laut. Sektor unggulannya meliputi pertanian dan jasa (TIMUR, 2024). Kabupaten Aceh Selatan, dengan luas daratan 417.658,85 hektar dan garis pantai sepanjang ± 169 kilometer, memiliki wilayah laut seluas 134.568,62 hektar. Daerah ini kaya akan sumber daya kelautan dan perikanan, terutama dalam sektor perikanan tangkap karena berbatasan dengan Samudera Indonesia. Dari 18 kecamatan di kabupaten ini, 13 berbatasan langsung dengan Samudera Indonesia, mencakup 71 desa pesisir (ACEH, 2020).

Berdasarkan tinjauan geografis dan potensi wilayah dari lima kabupaten di Provinsi Aceh, yaitu Aceh Tamiang, Aceh Barat, Aceh Barat Daya, Aceh Timur, dan Aceh Selatan. Daerah-daerah ini memiliki garis pantai yang panjang dan potensi sumber daya kelautan yang signifikan, baik dalam perikanan tangkap maupun budidaya. Kondisi geografis dan pekerjaan sebagai nelayan, yang menuntut aktivitas fisik tinggi dan sering kali disertai dengan tekanan mental, kemungkinan besar menjadi faktor risiko tinggi terjadinya hipertensi di wilayah pesisir.

Prevalensi hipertensi lebih tinggi di wilayah pesisir dibandingkan dengan pegunungan karena beberapa faktor. Masyarakat pesisir sering Konsumsi makanan tinggi garam dan kolesterol, seperti hasil tangkapan laut atau ikan asin, menjadi salah satu pemicunya. Selain itu, gaya hidup yang kurang aktif, kebiasaan merokok, konsumsi kopi dan alkohol, serta istirahat dan tidur yang buruk, juga berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi (Mandiricha *et al.*, 2024). Selain itu, akses ke layanan kesehatan berkualitas di wilayah pesisir sering terbatas dibandingkan dengan perkotaan atau pegunungan, menyebabkan deteksi dan pengobatan hipertensi yang tidak memadai. Faktor sosial ekonomi juga berperan, di mana

penduduk pesisir mungkin memiliki tingkat pendidikan dan pendapatan yang lebih rendah, mempengaruhi kesadaran dan kemampuan mengelola risiko hipertensi. Stres lingkungan memperparah prevalensi hipertensi di wilayah pesisir dibandingkan dengan pegunungan, di mana aktivitas fisik seperti pertanian atau hiking lebih umum dilakukan (Uddin *et al.*, 2024).

Penduduk di wilayah dengan kadar garam tinggi dalam air dan makanan mereka mengalami hipertensi lebih sering dibandingkan dengan mereka yang tinggal di daerah dengan kadar kalsium dan magnesium tinggi. Udang (natrium 111 mg/100 g), cumi-cumi (natrium 306 mg/100 g), kerang (natrium 1202 mg/100 g), dan ikan laut merupakan makanan pokok yang sering dikonsumsi oleh masyarakat pesisir. Konsumsi makanan-makanan ini, yang tinggi lemak dan garam, berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi di kalangan penduduk pesisir (Nafi & Putriningtyas, 2023).

Kebanyakan hipertensi yang ditemui saat ini memang merupakan gaya hidup yang tidak sehat, Misalnya, gaya hidup tinggi lemak dan rendah serat, serta takaran mestinya Salah satu yang menjadi penyebab hipertensi yaitu penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah hal ini dapat terjadi karena dalam kehidupan sehari-hari lemak digunakan sebagai sumber energi, disamping itu lemak digunakan sebagai isolasi dalam menjaga keseimbangan temperature tubuh, pelarut dalam vitamin A, D, E, dan K agar dapat diserap oleh tubuh, dan lemak yang tinggi akan menyebabkan berbagai penyakit. Penggunaan kelapa dalam masakan Indonesia sudah berlangsung sangat lama dan masih digunakan sampai sekarang. Umumnya masyarakat Indonesia mengkonsumsi kelapa untuk dijadikan santan kelapa.

Masyarakat Indonesia sangat umum menggunakan santan kelapa sebagai bahan dasar yang dicampurkan kedalam masakan Santan sering dianggap penyebab penyakit pembuluh darah karena banyak mengandung asam lemak jenuh (LESTARI *et al.*, 2022).

Health Belief Model (HBM) merupakan teori yang menjelaskan bagaimana keyakinan individu tentang kesehatan memengaruhi perilaku mereka, terutama dalam tindakan pencegahan dan pengobatan. Dalam studi eksplorasi mengenai pengelolaan hipertensi di wilayah pesisir Kluet Selatan, HBM dapat menjadi kerangka untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi upaya pengendalian hipertensi. Persepsi masyarakat tentang kerentanan terhadap hipertensi, tingkat keseriusan penyakit, serta manfaat dan hambatan dalam pengobatan berperan besar dalam menentukan keputusan mereka untuk bertindak. Kendala seperti keterbatasan akses layanan kesehatan dan rendahnya pengetahuan menjadi tantangan utama, namun dukungan komunitas dan kampanye kesehatan dapat memotivasi tindakan pencegahan. Kepercayaan diri (self-efficacy) masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah juga memengaruhi keberhasilan pencegahan dan pengobatan hipertensi di wilayah tersebut.

Secara geografis, Kecamatan Kluet Selatan berada di antara beberapa kecamatan lain dan sebagian besar wilayahnya terdiri dari pesisir pantai, sungai. Kecamatan ini terletak pada koordinat 3'09 - 3'38 LS dan 97'14 - 97'29 BT. Luas wilayahnya mencapai 20.719 hektar, dengan populasi sebanyak 13.942 jiwa. Mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani dan nelayan, sementara sebagian lainnya berprofesi sebagai pedagang dan Pegawai Negeri Sipil. Di Kecamatan Kluet

Selatan, penderita hipertensi paling banyak ditemukan pada wanita. Fenomena ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk peran ganda yang sering diemban oleh wanita dalam masyarakat pesisir, di mana mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga tetapi juga turut berkontribusi dalam kegiatan ekonomi seperti bertani atau berdagang. Beban pekerjaan ini, ditambah dengan tekanan sosial dan pola makan yang tinggi garam, berpotensi meningkatkan risiko hipertensi pada wanita. Di Kecamatan Kluet Selatan, penderita hipertensi memang banyak ditemukan pada usia 40 tahun ke atas, namun tidak sedikit juga kasus hipertensi pada mereka yang berusia di bawah 40 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak lagi dianggap sebagai penyakit orang tua, tetapi juga mulai memengaruhi populasi yang lebih muda.

Meskipun akses layanan kesehatan di wilayah pesisir Kluet Selatan sudah cukup baik dengan adanya puskesmas dan tenaga medis yang tersedia, banyak masyarakat setempat masih jarang memanfaatkan fasilitas tersebut. Sebagian besar penduduk lebih memilih pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk hipertensi, karena alasan budaya, kepercayaan, dan kemudahan akses terhadap metode tradisional. Hal ini juga dipengaruhi oleh kebiasaan yang telah turun-temurun serta persepsi bahwa pengobatan modern belum sepenuhnya diperlukan, sehingga kunjungan ke layanan kesehatan formal menjadi kurang optimal.

Faktor sosial ekonomi di wilayah pesisir Kluet Selatan sangat dipengaruhi oleh mata pencaharian utama masyarakat, yaitu sebagai nelayan dan petani. Mayoritas penduduk bergantung pada sumber daya alam, seperti hasil laut dan pertanian, untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tingkat pendapatan yang rendah,

terutama di kalangan nelayan tradisional, sering kali membatasi akses mereka terhadap layanan kesehatan yang memadai, termasuk fasilitas untuk pengelolaan hipertensi. Selain itu, pendidikan yang terbatas di kalangan masyarakat pesisir juga berkontribusi pada rendahnya kesadaran akan pentingnya pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Faktor aktivitas fisik juga menjadi perhatian di wilayah pesisir ini. Meskipun pekerjaan sebagai nelayan memerlukan tenaga fisik, namun pola aktivitas fisik yang tidak teratur dan disertai kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya olahraga teratur, meningkatkan risiko hipertensi. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik yang konsisten serta kebiasaan beristirahat yang baik juga menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi hipertensi di wilayah tersebut.

Kebiasaan masyarakat (Kluet Selatan) juga sangat kurang dalam hal kesehatan. Hal ini berkaitan dengan hidangan lauk hewani yang biasanya dimasak dengan menggunakan santan kental sebagai pelengkapnya, dan kebiasaan lainnya yang sering mengkonsumsi makanan goreng-gorengan. Dalam seminggu masyarakat biasanya memasak makanan menggunakan santan 3-5 kali/ minggu. Masyarakat disana juga memiliki kebiasaan mengonsumsi Kopi setiap pagi sehingga dapat menimbulkan tekanan darah yang tinggi dapat dipengaruhi oleh kopi dikarenakan mengandung kafein, kalium, dan polifenol. Dan kebiasaan lain yang ada pada masyarakat disana yaitu terlalu sering juga mengonsumsi ikan asin.

Ada beberapa peneliti terdahulu yang mendukung penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Prihanto *et al.* (2024) dengan judul Perbandingan Hipertensi Pada

Masyarakat Yang Tinggal Di Pesisir Pulau Maitara Dan Daerah Dataran Tinggi Gurabunga Tidore Dinyatakan bahwa terdapat beberapa perbedaan antara wilayah pesisir Maitara dan dataran tinggi Gurabunga, meliputi faktor jenis kelamin, jenis pekerjaan, serta klasifikasi hipertensi. Namun, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik antara wilayah Gurabunga dan pesisir pulau Maitara. Sebaliknya, ada perbedaan signifikan pada tekanan darah diastolik antara kedua wilayah tersebut.

Penelitian yang dilakukan Munawaroh & Astuti (2024) dengan judul Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Ii Jepara) yang menjelaskan bahwa Pola konsumsi sumber natrium dan kolesterol pada kedua kelompok nelayan di Pesisir Puger Jember sebagian besar berlebih. Pola konsumsi sumber kafein pada kelompok kasus berlebih sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar normal. Analisis bivariat didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber natrium terhadap kejadian hipertensi pada nelayan di Pesisir Puger Jember. Sedangkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber kolesterol dan kafein terhadap kejadian hipertensi pada nelayan di Pesisir Puger Jember. Berdasarkan pada penelitian ini didapatkan bahwa pola konsumsi natrium, kolesterol dan kafein adalah tinggi, tetapi pada konsumsi natrium tidak signifikan di pesisir Puger.

Berdasarkan permasalahan dan data diatas menjadi alasan peneliti untuk menelitian Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah kesehatan yang paling banyak diderita oleh masyarakat saat ini adalah hipertensi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola konsumsi makanan yang tinggi garam dan kolesterol, gaya hidup kurang aktif, kebiasaan merokok, serta akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan. Kondisi ini tidak diatasi menyebabkan kesakitan hingga berdampak pada kematian. Selama ini pengendalian tekanan darah yang efektif masih menjadi tantangan bagi banyak penderita hipertensi. Sehingga perlu dilakukan eksplorasi sebagai upaya-upaya yang dilakukan oleh penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darah, serta faktor-faktor sosial-ekonomi, gaya hidup, dan dukungan kesehatan yang mempengaruhi pengendalian hipertensi di wilayah tersebut. Selain itu masih belum banyak Penelitian yang mengkaji terkait upaya pengendalian hipertensi menggunakan pendekatan HBM dengan studi eksplorasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengeksplorasi Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan.

1.4.2 Tujuan Khusus Penelitian

Adapun tujuan khusus dalam Penelitian ini adalah :

1. Untuk mengeksplorasi *Perceived benefits* (pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, penggunaan obat tradisional, dukungan sosial dan keluarga) yang diadopsi oleh penderita hipertensi sebagai bagian dari strategi pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir Kluet Selatan.
2. Untuk mengeksplorasi *Perceived Barrier* (akses penderita hipertensi terhadap layanan kesehatan) dan bagaimana hal ini mempengaruhi pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir kluet selatan.
3. Untuk mengeksplorasi sejauh mana *cues to action* (edukasi dan penyuluhan kesehatan) diikuti oleh penderita hipertensi dalam upaya pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir Kluet Selatan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas arah penulisan dan menghindari luasnya permasalahan yang timbul di lapangan, terbatasnya waktu dan biaya maka penulis hanya bisa membahas sesuai dengan skema penelitian pola makan sehat, aktivitas fisik, menajemen stres, penggunaan obat tradisional, pendidikan dan dukungan sosial, akses ke layanan kesehatan, edukasi dan penyuluhan kesehatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian menjelaskan luaran hasil penelitian bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, peradaban dan kesejahteraan umat manusia.

1.6.1 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi MKM UNMUHA sebagai bahan bacaan pada perpustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa khususnya Magister Kesehatan Masyarakat dan referensi bagi penulis lain yang meneliti tentang ini.

2. Hasil penelitian ini dapat memberi informasi atau masukan tentang upaya upaya yang dilakukan penderita hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi masyarakat atau penderita hipertensi untuk pengendalian tekanan darah.

1.6.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir.

1.7 Originalitas Penelitian

Beberapa penelitian tentang Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1 Originalitas Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
1	(Crusan *et al.*, 2023)	*Using Community-Based Participatory Research Methods to Inform the Development of Medically Tailored Food Kits for Hispanic/Latine Adults with Hypertension: AQualitative Study*	Kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa metode Penelitian Partisipatif Berbasis Komunitas efektif dalam mengembangkan paket makanan medis untuk orang dewasa Hispanic/Latine dengan hipertensi. Penelitian mengidentifikasi kebutuhan diet, preferensi peserta, dan faktor sosial yang mempengaruhi pola makan. Data menunjukkan variasi konsumsi buah dan sayuran serta tantangan aksesibilitas dan keamanan pangan. Wawancara mengungkapkan persepsi peserta tentang kesehatan dan makanan terhadap hipertensi. Penelitian	Penelitian ini berfokus pada pengembangan paket makanan yang disesuaikan secara medis, termasuk diet dan pola makan yang tepat untuk pasien hipertensi. Penelitian ini juga mengeksplorasi tantangan aksesibilitas dan keamanan pangan, serta merekomendasikan intervensi yang terpersonalisasi dan berbasis budaya untuk meningkatkan akses dan penerimaan makanan sehat di kalangan populasi berisiko.

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
				merekomendasikan intervensi yang terpersonalisasi dan berbasis budaya untuk meningkatkan akses dan penerimaan makanan sehat, mendukung pendekatan komunitas dalam program nutrisi dan kesehatan.	
2	(Bridi *et al.*, 2023)	*Barriers and facilitators to self-measured blood pressure monitoring among USresettled Arab refugees with hypertension: a qualitative study*	Kualitatif	Penelitian ini mengidentifikasi delapan tema yang mempengaruhi praktik pemantauan tekanan darah mandiri (SMBP) di kalangan pengungsi Arab dengan hipertensi. Hambatan termasuk kesulitan mengakses perangkat publik yang tepat, rendahnya literasi hipertensi, serta ketakutan dan kecemasan terkait hipertensi yang menghalangi pemantauan. Skeptisisme terhadap keandalan monitor rumah juga mengurangi penggunaannya. Faktor eksternal dan psikososial turut memengaruhi perilaku pencarian perawatan kesehatan. Penelitian ini	Penelitian ini mengidentifikasi berbagai hambatan dalam pemantauan tekanan darah mandiri di kalangan pengungsi Arab dengan hipertensi. Penelitian ini juga tidak berfokus pada wilayah pesisir, melainkan pada populasi pengungsi.

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
				menggunakan analisis tematik untuk menggali pengalaman peserta dan mengorganisir tema, sesuai dengan standar pelaporan penelitian kualitatif.	
3	(Sinaga *et al.*, 2023)	*Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara*	Kualitatif dengan metode Deskriptif	Sebagian besar, masyarakat Pantai Serambi banyak yang mengidap penyakit Hipertensi. Hal ini dipicu oleh masyarakat yang sering mengkonsumsi makanan laut yang mengandung natrium tinggi, seperti kerang, cumi, kepiting dan olahan lainnya yang diawetkan dengan garam. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kesadaran masyarakat untuk berobat ke pelayanan kesehatan dan kurangnya aktifitas fisik.	Penelitian ini membahas secara mendalam cara-cara pengobatan yang efektif bagi pasien hipertensi di wilayah pesisir. Dengan mengeksplorasi tantangan spesifik yang dihadapi oleh pasien hipertensi di daerah pesisir, penelitian ini berupaya untuk memberikan rekomendasi yang terarah dan berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan pasien.
4	(Smolen *et al.*, 2019)	*Challenges and strategies for hypertension management: qualitative analysis*	Kualitatif yang melibatkan wawancara dengan klinisi dari 23 paraktik	Penyedia praktik kecil melaporkan ketidakpatuhan terhadap pengobatan sebagai salah satu tantangan utama dalam	Penelitian ini membahas terkait Tantangan dan strategi manajemen hipertensi, mengeksplorasi tantangan yang dihadapi oleh penyedia layanan

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
		of small primary care practices with varying blood pressure control	perawatan primer kecil di New York City.	menangani hipertensi pasien, dan menjelaskan penggunaan pendidikan pasien, membangun hubungan, dan alat manajemen mandiri untuk mengatasi masalah ini. Penyedia layanan berbeda secara kualitatif dalam cara mereka menggambarkan penggunaan strategi ini. penyedia layanan dengan kontrol tekanan darah tinggi menggambarkan bahwa mereka lebih aktif terlibat dan mendengarkan pasien dibandingkan penyedia layanan dengan kontrol tekanan darah rendah	kesehatan primer skala kecil dan strategi yang mereka gunakan untuk mengelola tekanan darah pasien
5	(Susanti *et al.*, 2024)	*Gambaran Perilaku Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi*	Survey	Faktor yang paling mempengaruhi kejadian hipertensi adalah faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan bersifat asin atau yang tinggi garam maka	Penelitian ini hanya melihat gambaran perilaku dari masyarakat diwilayah pesisir Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian khusus

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
		di Desa Kuala Indah Kabupaten Batu Bara		kemungkinanan besar akan mengalami penyakit hipertensi. Dengan diketahuinya bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi yaitu faktor keturunan, diharapkan kepada masyarakat usia muda agar lebih memperhatikan pola hidup yang diharapkan dapat membantu memutus rantai faktor risiko penyebab hipertensi.	dari masyarakat usia muda terhadap pola hidup sehat. Diharapkan perubahan pola hidup ini dapat membantu memutus rantai faktor risiko genetik penyebab hipertensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hipertensi

2.1.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 MmHg(Dama, 2023). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Erna *et al.*)

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang bersifat degeneratif dengan tingkat kesakitan dan tingkat kematian yang tergolong tinggi, menjadi salah satu dari faktor risiko utama penyakit tidak menular pada orang dewasa di Indonesia, selain kebiasaan merokok dan obesitas. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah lebih tinggi di atas nilai normal. Tekanan darah dalam tubuh sendiri dapat digolongkan menjadi dua, yaitu tekanan darah sistolik (tekanan darah paling tinggi saat otot jantung berkontraksi) dan tekanan darah diastolik (tekanan darah paling rendah saat otot jantung relaksasi). Tekanan darah tergolong tinggi jika nilai tekanan sistoliknya ≥140mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan yang dilakukan berulang dan tekanan sistolik dijadikan penentu diagnosis hipertensi. Hipertensi memberikan beban lebih berat pada jantung menyebabkan penyakit jantung hipertensif, penyakit jantung koroner, stroke, aneurisme arteri,

penyakit arteri perifer yang dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis (Riana Pangestu Utami, 2021).

Hipertensi bertanggung jawab atas sekitar 70% kasus stroke dan 60,5% penyakit ginjal. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup global, termasuk mudahnya akses terhadap makanan cepat saji, rendahnya konsumsi sayuran segar yang kaya serat, serta tingginya konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori, yang semuanya berperan besar dalam peningkatan kasus hipertensi. Diagnosis hipertensi memerlukan pengukuran tekanan darah secara berulang dalam kondisi istirahat, tanpa adanya kecemasan, serta tanpa konsumsi kopi, alkohol, atau rokok. Pengukuran ini harus dilakukan dua hingga tiga kali dengan menggunakan sphygmomanometer yang berbeda, pada interval yang berbeda, dalam rentang waktu dua minggu. Evaluasi awal pasien hipertensi mencakup anamnesis dan pemeriksaan fisik lengkap yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Untuk menghindari kesalahan diagnosis, terutama pada pasien dengan hipertensi white coat (hipertensi yang disebabkan oleh stres saat bertemu tenaga kesehatan atau dalam situasi klinik), pemantauan tekanan darah selama 24 jam di rumah sangat dianjurkan. Pemantauan tekanan darah dengan *Ambulatory Blood Pressure Monitoring* (ABPM) efektif untuk dilakukan terutama pada lansia, dengan ambang batas tekanan darah yang lebih rendah, yaitu sistolik 135 mmHg dan diastolik 85 mmHg. (Kurnia, 2021).

2.1.2 Fatosiologi Hipertensi

Fatosiologi Hipertensi memiliki banyak penyebab dan sangat kompleks. Hipertensi mengontrol konstriksi dan relaksasi pembuluh darah di pusat vasomotor

medulla otak. Impuls yang bergerak ke bawah melalui saraf simpatis mengirimkan rangsangan pusat *vasomotor ke ganglia simpatis*. Subjek dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin karena neuron preganglia simpatis melepaskan asetilkolin, yang merangsang serabut saraf ke darah. Saraf simpatis akan merangsang pembuluh darah secara bersamaan. Ketika ini terjadi, kelenjar adrenal juga akan terangsang, menyebabkan *vasokonstriksi*.

Meningkatnya curah jantung dan *resistensi perifer* menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dalam hal ini, resistensi perifer lebih penting karena vasokonstriksi yang disebabkan oleh kerja saraf simpatis dan penyempitan dinding pembuluh darah. Rangsangan noradrenergik dan aktivitas sistem saraf simpatis juga meningkatkan aktivitas dan *infiltrasi T-limfosit*, yang berkontribusi pada patofisiologi hipertensi. Faktor lain yang berkontribusi adalah sistem reninangiotensin yang hiperaktif, *aldosteron* dan sistem saraf simpatis yang tidak normal, produksi *peptida natriuretik* yang tidak normal, dan kekurangan zat *vasodilatasi endothelial*.

Prehipertensi mengarah pada hipertensi. Hipertensi dapat berkembang menjadi permanen setelah lama tanpa gejala dan merusak pembuluh darah aorta, pembuluh darah lain, jantung, ginjal, retina, dan sistem saraf pusat. Hipertensi biasanya dimulai dengan prehipertensi pada umur 10–30 tahun, yang disebabkan oleh peningkatan curah jantung; kemudian berkembang menjadi hipertensi awal pada umur 20–40 tahun, yang disebabkan oleh peningkatan *resistensi perifer*; kemudian berkembang menjadi hipertensi pada umur 30–50 tahun, dan menjadi hipertensi menetap pada umur 40–60 tahun (Julianty *et al.*, 2020).

2.1.3 Gejala Hipertensi

Untuk beberapa orang, gejala hipertensi mungkin tidak muncul selama beberapa tahun. Jika gejalanya hanya pusing atau sakit kepala, hipertensi berat dapat menyebabkan gejala seperti sakit kepala, mual dan muntah, gelisah, mata berkunang, mudah lelah, sesak nafas, penglihatan yang kabur, telinga berdengung, susah tidur, nyeri dada, rasa berat pada tengkuk, atau denyut jantung yang lebih kuat atau tidak teratur (Tiara, 2020).

Memeriksa tekanan darah Anda adalah cara terbaik untuk mengetahui apakah Anda memiliki tekanan darah tinggi. Jika hipertensi tidak diobati, itu dapat menyebabkan kondisi kesehatan lainnya seperti penyakit ginjal, penyakit jantung dan stroke.Orang dengan tekanan darah yang sangat tinggi (biasanya 180/120 atau lebih tinggi) dapat mengalami gejala termasuk: Sakit kepala yang parah, sakit dada, Keguguran, Kesulitan bernapas, muntah muntah penglihatan kabur atau perubahan visi lainnya, kecemasan kebingungan, Bercengkrama di telinga berdara, Ritme jantung yang abnormal. Jika Anda mengalami salah satu gejala ini dan tekanan darah tinggi, carilah perawatan segera. Satu-satunya cara untuk mendeteksi hipertensi adalah dengan memiliki profesional kesehatan mengukur tekanan darah. Memiliki tekanan darah diukur cepat dan tidak menyakitkan. Meskipun individu dapat mengukur tekanan darah mereka sendiri menggunakan perangkat otomatis, evaluasi oleh profesional kesehatan penting untuk penilaian risiko dan kondisi terkait (WHO, 2023).

Gejala hipertensi yang paling umum adalah sakit kepala. Pasien yang mengalami tahap krisis, ketika tekanan darah mereka mencapai 180/120 mmHg

atau lebih tinggi, biasanya mengalami keluhan ini. Periksakan diri ke dokter segera untuk mendeteksi hipertensi.

1) Gangguan Penglihatan: Salah satu komplikasi tekanan darah tinggi adalah gangguan penglihatan, yang dapat muncul dengan cepat atau perlahan. Retinopati hipertensi adalah salah satu gangguan penglihatan yang dapat terjadi. Pembuluh darah mata dapat pecah ketika tekanan darah tinggi, menyebabkan penglihatan yang cepat dan tajam.
2) Mual dan Muntah : Gejala darah tinggi adalah mual dan muntah karena tekanan yang meningkat di dalam kepala. Hal ini dapat terjadi karena beberapa hal, salah satunya adalah hipertensi, yang merupakan faktor risiko perdarahan di dalam kepala. Perdarahan otak dapat menyebabkan muntah menyembur yang terjadi tiba-tiba.
3) Nyeri Dada: Nyeri dada dapat terjadi pada orang yang menderita hipertensi. Kondisi ini terjadi ketika pembuluh darah jantung tersumbat. Serangan jantung yang bermula dari tekanan darah tinggi seringkali merupakan tanda nyeri dada. Jika Anda mengalami salah satu gejala ini, segera periksakan ke dokter.
4) Sesak Napas: Keadaan ini terjadi ketika jantung membesar dan tidak dapat memompa, yang dialami oleh orang yang menderita hipertensi. darah: Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter jika Anda mengalaminya dengan sering.
5) Bercak Darah di Mata: Perdarahan sub konjungtiva adalah gejala hipertensi yang sering terjadi pada orang yang memiliki diabetes atau tekanan darah

tinggi. Namun, bukan kedua situasi tersebut yang secara langsung menyebabkannya. Konsultasikan dengan dokter mata jika Anda menemukan bercak darah di mata Anda, karena tekanan darah tinggi dapat merusak saraf mata.

6) Merah di Muka: Ini terjadi ketika pembuluh darah di wajah membesar. Ada beberapa pemicu yang dapat menyebabkan hal ini, seperti pajanan matahari, cuaca yang dingin, makanan pedas, angin, minuman panas, dan produk perawatan kulit. Memerah wajah, juga dikenal sebagai flushing, bisa menjadi gejala hipertensi, meskipun dapat disebabkan oleh banyak hal. Ini terjadi ketika tekanan darah naik di atas.

Salah satu efek samping obat pengontrol tekanan darah adalah rasa pusing. Pusing tidak dapat dibiarkan begitu saja, terutama jika muncul secara tiba-tiba, meskipun tidak berasal dari tekanan darah yang meningkat (Mia *et al.*, 2021).

2.1.4 Riwayat Alamiah penyakit hipertensi

Riwayat alamiah penyakit hipertensi dimulai dari tahap prahipertensi, di mana tekanan darah mulai meningkat namun belum mencapai batas diagnosis hipertensi. Pada tahap ini, risiko komplikasi jangka panjang mulai meningkat. Jika tidak dilakukan pencegahan, kondisi ini dapat berkembang menjadi hipertensi tahap 1, yang ditandai dengan tekanan darah sistolik antara 140-159 mmHg atau diastolik antara 90-99 mmHg (Johanis, 2020).

Hipertensi dapat berlanjut ke tahap 2, dengan tekanan darah sistolik mencapai 160 mmHg atau lebih, atau diastolik mencapai 100 mmHg atau lebih. Pada tahap ini, risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal

meningkat secara signifikan. Tanpa pengelolaan yang efektif, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, ginjal, pembuluh darah, dan otak, yang berpotensi memicu kondisi kronis atau kematian dini (Prastika, 2021).

Tahap akhir dari riwayat alamiah hipertensi adalah terjadinya komplikasi yang serius dan permanen akibat tekanan darah yang terus-menerus tinggi, seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan pembuluh darah di berbagai organ. Intervensi dini dan manajemen tekanan darah yang tepat sangat penting untuk mencegah progresi penyakit dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang (Rosyida, 2022).

2.1.4 Faktor faktor yang mempengaruhi Hipertensi

2.1.4.1 Faktor yang bisa dirubah

a. Stress

   Stres dan hipertensi berhubungan melalui saraf simpatis; aktivitas saraf simpatis meningkatkan tekanan darah.

b. Obesitas atau kegemukan

   Jika dibandingkan dengan penderita berat badan normal, penderita obesitas dengan hipertensi memiliki pompa jantung dan sirkulasi volume darah yang lebih tinggi. Salah satu cara yang objektif untuk mengetahui berapa tingkat kegemukan seseorang adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT).

c. Rokok

Nikotin dalam rokok dapat meningkatkan pelepasan katekolamin, yang dapat meningkatkan denyut jantung, iritabilitas miokardial, dan vasokontriksi, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

d. Konsumsi garam berlebih

Natrium yang berlebihan masuk ke dalam darah dapat menahan air, meningkatkan volume darah, meningkatkan tekanan pada dinding pembuluh darah, yang membuat jantung lebih banyak memompa darah.

e. Narkoba

Narkoba memiliki zat adiktif dan dapat meningkatkan tekanan darah, jadi jelas tidak sehat.

f. Alcohol

Selain itu, konsumsi alkohol berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.

Jarang berolahraga Orang yang jarang berolahraga dan tidak berolahraga cenderung menjadi obesitas. Konsumsi makanan berlemak yang tinggi tetapi tidak diimbangi dengan olahraga meningkatkan risiko obesitas (Saku, 2020)

g. Konsumsi Lemak/kolesterol tinggi

konsumsi lemak jenuh secara berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida. Dan lemak jenuh banyak terdapat pada hewan seperti sapi, kerbau, dan kambing. Namun lemak jenuh, juga terdapat pada tumbuhan yaitu pada buah kelapa dan berbagai olahannya, yaitu :

1. Santan Kelapa

Santan kelapa merupakan olahan dari buah kelapa dan ini adalah lemak jenuh yang perlu dihindari karena dalam lemak ini di anggap sebagai penyebab terjadinya arteroskelorosis yang selanjutnya merupakan salah satu pencetus terjadinya hipertensi. Menurut sumbernya lemak dapat berasal dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari, baik dari sumber nabati maupun hewani. Secara umum (kecuali santan kelapa dan berbagai produk olahannya), lemak nabati mengandung asam lemak tak yang berasal dari hewani kebanyakan mengandung asam lemak jenuh.

2. Minyak Kelapa

Minyak kelapa tradisional merupakan minyak yang kurang baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kadar air dan asam lemak bebas yang cukup tinggi dalam minyak kelapa. Bahkan warnanya agak kecokelatan sehingga cepat menjadi tengik. Dan daya simpan nya pun tidak lama, hanya sekitar dua bulan. Minyak kelapa tradisional ini pada umunya sudah mengalami fermentasi selama kurang lebih 12 jam. Oleh karena selama proses fermentasi tidak terkontrol maka minyak yang dihasilkan pun mengandung asam lemak bebas yang dapat memberikan peningkatan kolesterol sehingga dapat menghambat atau menyumbat pada aliran darah bila berlebihan.

Sehingga pada penderita penyakit tidak menular khususnya hipertensi dianjurkan pada penderita untuk menghindari dan

membatasi makanan yang dapat meningkatkan kolesterol darah serta meningkatkan tekanan darah, agar penderita tidak mengalami stroke atau serangan jantung. (HANNAN, 2006)

h. Konsumsi Kopi

Kopi dapat meningkatkan tekanan darahdisebabkan oleh kandungan kafeinnya. Mekanisme kerja kafein sebagai antagonis kompetitif pada reseptor adenosin merupakan mekanisme kerja kafein yang paling utama. Di pembuluh darah, adenosin merupakan vasodilator sedangkan pada jantung, adenosine memiliki efek inotropik dan kronotropik positif, menyebabkan denyut jantung dan konduktivitas jantung meningkat. Sebagai antagonis kompetitif adenosine, kafein memiliki efek sebaliknya. Kafein dapat menyebabkan vasokontriksi pada pembuluh darah dan memiki efekinotropik dan kronotropik positif Kafein juga bekerja dengan menyebabkan pelepasan kalsium dari retikulum sarkoplasma dan menghambat reuptakenya. Hal ini kemudian dapat meningkatkan kekuatan dan durasi kontraksi pada otot rangka dan otot jantung. selain itu, kafein juga menstimulasi pelepasan *norepinefrin* yang dapat menyebabkan vasokontriksi dan peningkatan denyut jantung dan kekuatan kontraksi jantung. Melalui mekanisme-mekanisme ini kafein dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Kopi mengandung zat-zat lain yang juga dapat mempengaruhi tekanan darah, termasuk diantaranya asam *klorogenat, flavonoid, melanoidin, kuinide, magnesium, cafestol, and kahweol* yang memiliki efek *antioksidan*. Asam klorogenat dapat menurunkan tekanan darah. Kopijuga mengandung polifenol dan kalium. Polifenol dapat memperbaiki fungsi pembuluh darah, sedangkan kalium dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta menghamat pelepasan renin. Interaksi dari berbagai substansi yang dapat menurunkan tekanan darah tersebut, menyeimbangkan efek kafein dalam meningkatkan tekanan darah (Santoso, 2023).

i. Makanan asin

Makanan asin merupakan makanan yang dominan rasa asin serta mengandung natrium. Anjuran Kemenkes dalam mengkonsumsi natrium perharinya yaitu <2000 mg. Natrium tidak hanya dari garam dapur saja sebagai contoh makanan asin yang mengandung natrium tinggi adalah produk olahan makanan seperti ikan yang di awetkan, abon, makanan kalengan, asinan buah dan sebagainya. Konsumi makanan asin dengan kategori sering akan berdampak pada jumlah natrium yang masuk dalam tubuh. Mengkonsumsi natrium tinggi akan berdampak pada tubuh meretensi cairan yang meningkatkan tekanan darah dan kelebihan asupan natrium juga dapat memperkecil ukuran diameter arteri sehingga jantung dengan keras memompa melalui ruang yang kecil dan mengakibatkan

peningkatan tekanan darah. Makanan asin merupakan yang makanan berdominsan rasa asin atau mengandung makanan tinggi garam seperti ikan asin, ikan pindang, telur asin, snack atau makanan ringan rasa asin, makanan lainnya yang berdominan rasa asin. Frekuensi konsumsi makanan asin dikategorikan menjadi beberapa kategori, yaitu sering (> 1 kali/hari, 1kali/hari dan 3-6 kali/ minggu), jarang (1-2 kali/minggu <3 kali/bulan), dan tidak pernah.

Kelebihan asupan natrium (garam) dapat mempengaruhi ukuran diameter dari arteri, sehingga jantung harus memompa dengan keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang menyempit dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penurunan konsumsi garam dapat menurunkan tekanan darah. Dari beberapa penelitian randomized control trial (RCT) diketahui bahwa pengurangan konsumsi natrium dapat mengurangi tekanan darah. Asupan natrium tinggi dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, orang yang dengan asupan natrium tinggi lebih berisiko 6 kali untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan orang yang mempunyai asupan natrium cukup Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan komposisi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkan kembali, cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatkan volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah naik sehingga berdampak pada penderita hipertensi (HELISTYA, 2021).

2.1.4.2 Faktor yang tidak bisa dirubah

1. Usia
2. Resiko terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Ini karena tubuh mengalami perubahan alami yang berdampak pada pembuluh darah, hormon, dan jantung.
3. Genetic

   Kembar monozigot (satu telur) menderita hipertensi esensial sekitar 70-80% lebih banyak daripada heterozigot (beda telur). Hipertensi dapat disebabkan oleh riwayat keluarga hipertensi.
4. Ras

   Ketika predisposisi kadar renin plasma yang rendah mengurangi kemampuan ginjal untuk mengeluarkan kadar natrium yang berlebih, orang berkulit hitam memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menderita hipertensi primer.
5. Jenis kelamin

   Laki-laki lebih rentan menderita hipertensi pada usia muda, dan mereka juga lebih rentan terhadap morbiditas dan mortalitas beberapa penyakit kardiovaskuler. Di sisi lain, perempuan di atas 50 tahun mengalami hipertensi lebih sering daripada laki-laki (Saku, 2020)

2.1.5 Pengobatan

Tujuan utama pengobatan hipertensi adalah untuk mengontrol tekanan darah. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya melibatkan penggunaan obat

antihipertensi, sementara pendekatan nonfarmakologis berfokus pada penerapan gaya hidup sehat dan terapi herbal. Mengombinasikan kedua pendekatan ini, dengan panduan dari tenaga medis, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengoptimalkan pengobatan hipertensi.

a. Pengobatan Farmakologis

1) Diuretik digunakan untuk membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari tubuh melalui urin.
2) Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor berfungsi mencegah pembentukan hormon angiotensin II yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah.
3) Beta Blocker bekerja dengan memperlambat detak jantung dan mengurangi kekuatan kontraksi jantung, sehingga volume darah yang dipompa berkurang dan tekanan darah menurun.
4) Calcium Channel Blocker (CCB) berperan dalam memperlambat aliran kalsium ke otot jantung dan dinding pembuluh darah.
5) Vasodilator menyebabkan relaksasi otot pembuluh darah, mencegah penyempitan pembuluh darah, dan mengurangi tekanan darah.

b. Pengobatan Nonfarmakologis

Dalam pengobatan nonfarmakologis terbagi menjadi tiga macam, yaitu pemanfaatan tiga macam, yaitu pemanfaatan tanaman herbal, melakukan aktivitas fisik, dan diet :

1) Penggunaan tanaman obat sebagai terapi herbal semakin diminati oleh masyarakat karena khasiatnya, selain itu, terapi herbal relatif

lebih murah dan cenderung tidak menimbulkan efek samping dibandingkan dengan obat-obatan berbahan kimia. Beberapa terapi alternatif herbal yang sering dikonsumsi oleh pasien hipertensi antara lain :

(a) Mengkudu: Buah dan daun mengkudu kaya akan protein,mineral, serta vitamin, salah satunya adalah selenium, mineral yang dikenal sebagai antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.

(b) Daun Salam: Mengandung berbagai senyawa seperti minyak atsiri, tanin, dan flavonoid, daun salam memiliki berbagai khasiat, termasuk memperlancar peredaran darah, menurunkan kadar kolesterol tinggi, menurunkan kadar gula darah, serta membantu mengatasi masalah kesehatan lainnya seperti radang lambung dan gatal-gatal.

(c) Murbei: Buah murbei mengandung berbagai zat bermanfaat seperti cyanidin, isoguercetin, skarida, asam linoleat, asam stearate, asam oleat, serta sejumlah vitamin termasuk karoten, vitamin B1, B2, dan C. Kombinasi kandungan ini dipercaya efektif dalam mencegah penggumpalan darah, melancarkan peredaran darah, serta membantu mencegah penyakit serius seperti stroke dan kanker.

(d) Ciplukan: Tanaman ciplukan mengandung berbagai zat yang berguna dalam pengobatan tradisional, seperti vitamin C,

alkaloid, polifenol, asam palmitat, dan asam klorogenat. Dengan kandungan ini, ciplukan dipercaya mampu mengatasi berbagai penyakit termasuk asma, demam, serta menurunkan tekanan darah.

(e) Belimbing Wuluh: Selain sering digunakan sebagai bumbu dalam masakan, belimbing wuluh juga dikenal sebagai obat tradisional. Tanaman ini mengandung senyawa seperti tanin, glukosida, saponin, peroksida, sulfur, kalsium oksalat, dan kalium sitrat, yang dipercaya efektif dalam mengatasi berbagai penyakit, termasuk hipertensi dan diabetes.

2) Latihan fisik atau olahraga

Berbagai jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia, salah satunya adalah senam lansia. Senam lansia merupakan rangkaian gerakan yang teratur, terstruktur, dan terencana, yang dirancang khusus untuk diikuti oleh orang lanjut usia. Latihan fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan menjaga kesehatan tubuh lansia secara keseluruhan. Melalui senam lansia, tubuh akan tetap bugar dan segar karena gerakan-gerakan yang dilakukan membantu menjaga kekuatan tulang serta mengurangi dampak negatif dari radikal bebas dalam tubuh. Selain itu, senam ini juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan dan kesehatan pembuluh darah. Studi menunjukkan bahwa melakukan senam lansia dengan frekuensi tiga kali seminggu dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, sehingga mengurangi

risiko berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut. Dengan melibatkan gerakan-gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia, senam ini menjadi salah satu bentuk aktivitas olahraga yang efektif dan aman untuk mendukung kualitas hidup yang lebih baik di masa tua.

3) Diet yang direkomendasikan adalah diet Dash.

Yang menekankan konsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, dan produk susu rendah lemak. Pola makan ini dirancang untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, penting untuk membatasi asupan garam, idealnya tidak lebih dari 6 gram NaCl (garam dapur) per hari, guna mengurangi risiko hipertensi dan penyakit terkait lainnya. Dengan mengadopsi diet Dash, seseorang dapat meningkatkan asupan nutrisi penting sekaligus menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh (Kurniati, 2022).

2.1.6 Klasifikasi Hipertensi

Tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, yang diukur dalam milimeter air raksa (mmHg), adalah ukuran yang biasanya digunakan untuk menunjukkan tekanan darah tinggi, yang dalam bahasa medis disebut hipertensi. Tekanan darah yang tinggi dikenal sebagai hipertensi selalu melampaui ambang batas yang ditetapkan. The Eighth Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (disusun dalam Tabel 2.1 atau pada Tabel 2.2) berdasarkan klasifikasi dari American Society

of Hypertension (ASH) dan International Society of Hypertension (ISH). (Julianty *et al.*, 2020).

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan JNC-8, Subjek umur 18 tahun atau lebih

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolic (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi stadium 1	140-159	90-99
Hipertensi stadium 2	≥160	≥100

Sumber : (KEMENKES, 2018).

Pedoman tekanan darah JNC 8 dan ASH/ISH hampir sama. Kedua pedoman menyarankan kombinasi angiotensin-converting enzyme inhibitors (ACEIs), angiotensin receptor blockers (ARBs), calcium channel blockers (CCB), dan diuretik tiazid sebagai terapi awal untuk pasien yang menderita hipertensi. Pedoman ASH/ISH berbeda dari yang lain dengan mempertahankan tingkat tekanan darah derajat 1 dan derajat 2, dan merekomendasikan kombinasi 2 obat untuk terapi awal pasien dengan hipertensi derajat 2 dengan mempertimbangkan penyebab hipertensi intrinsik seperti pheochromocytoma (tumor jinak yang muncul di bagian tengah kelenjar adrenal).

Tekanan darah tinggi, sleep apnea (gangguan tidur yang menyebabkan pernapasan berhenti sementara selama beberapa kali saat tidur, dapat ditandai dengan tidur mengorok dan tetap merasa mengantuk setelah tidur lama), penyempitan pembuluh darah arteri ginjal, atau penyakit ginjal karena tumor ini mengganggu kerja hormon. Selain itu, meskipun JNC 8 merekomendasikan

pengobatan tekanan darah sistolik 150 mmHg pada usia 60 tahun, target ini ditetapkan pada usia 80 tahun.

Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi berdasarkan the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension 2013 kelompok umur 18 tahun atau lebih

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	>120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal tinggi	130-139	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	100-109
Hipertensi derajat 3	≥180	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	<90

Sumber : (Julianty *et al.*, 2020)

Secara umum, tekanan darah tinggi terkait dengan risiko kesehatan yang lebih tinggi. Dalam keadaan istirahat, tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih diukur tiga kali berturut-turut dengan interval dua menit dianggap tinggi. Untuk menilai risiko kardiovaskular secara keseluruhan, kategori tertinggi digunakan (Julianty *et al.*, 2020).

2.1.7 Jenis Hipertensi

Secara umum, hipertensi dapat dibagi menjadi dua bagian: hipertensi primer/esensial dan hipertensi sekunder. Empat jenis hipertensi lainnya yang jarang terjadi namun penting untuk diwaspadai adalah hipertensi gestasional, hipertensi maligna, hipertensi sistolik terisolasi, dan hipertensi kulit putih.

2.1.7.1 Hipertensi Primer/esensial

Hipertensi esensial adalah istilah lain untuk hipertensi primer. 90 hingga 95 persen penderia hipertensi mengalami jenis ini. Resistensi perifer adalah tanda utama hipertensi primer. Faktor genetik atau lingkungan dapat menyebabkan hipertensi primer. Peningkatan tekanan darah sistolik umumnya terjadi pada orang-orang berusia lima puluh hingga enam puluh tahun. Sebanyak 70-80 persen pasien memiliki hipertensi dalam keluarga mereka. Risiko terkena hipertensi meningkat jika hipertensi terjadi pada kedua orang tua. Pentingnya faktor genetik dalam riwayat hipertensi keluarga ditunjukkan oleh fakta bahwa korelasi naiknya tekanan darah lebih kuat antara orang tua dan anak daripada suami-isteri (Julianty *et al.*, 2020)

Sensitivitas pada natrium, kepekaan terhadap stres, peningkatan reaktivitas vaskular, dan resistensi insulin adalah beberapa contoh predisposisi genetik. Selain faktor genetik, orang tahu bahwa kelompok etnis tertentu berisiko terkena hipertensi, seperti penduduk kulit hitam memiliki hipertensi lebih tinggi dibandingkan penduduk kulit putih, karena kadar renin yang lebih rendah pada kulit hitam. Hal ini akan meningkatkan sensitivitas vasopressin, yang akan memungkinkan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah dapat meningkat ke tingkat yang tidak normal sebagai hasil dari kombinasi dari berbagai faktor lingkungan, termasuk gaya hidup, stres, merokok, obesitas, asupan garam (sodium) dan alcohol (Julianty *et al.*, 2020).

2.1.7.2 Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder memiliki penyebab yang jelas, yaitu karena kondisi medis tertentu. Salah satu penyakit yang berkaitan erat dengan hipertensi ini adalah penyakit ginjal. Karena ginjal memiliki peran yang penting yaitu mensekresikan hormon renin yang berfungsi untuk mengontrol tekanan darah. Glomerulonefritis dan penyakit ginjal polikistik adalah dua diantara sekian banyak gangguan ginjal yang memicu terjadinya hipertensi. penyakit lainnya seperti gangguan pada kelenjar adrenal yang memiliki peran yang sama dengan ginjal, yaitu mengontrol tekanan darah. Sindrom cushing dan pheochromocytoma adalah dua contoh penyakit yang berhubungan dengan kelenjar adrenal (Saku, 2020). 5% hingga 10% pasien hipertensi menderita hipertensi sekunder. Seseorang dapat diidentifikasi dengan hipertensi sekunder karena ada kelainan pada organ tubuh. Kerusakan dan disfungsi ginjal adalah penyebab paling umum hipertensi sekunder. Tumor, masalah kelenjar tiroid, kondisi kehamilan, dan lainnya adalah penyebab lainnya.

Hipertensi jenis ini biasanya dapat disembuhkan dengan mengobati sumber tekanan darah yang meningkat. Untuk itu, riwayat penyakit, pemeriksaan, dan tes laboratorium rutin yang dapat membantu menemukan penyebab hipertensi harus didukung. Penggunaan obat arthritis, anti depresan, dan penggunaan hormon estrogen adalah beberapa contoh obat yang dapat menyebabkan hipertensi. Hipertensi sekunder mungkin dapat disembuhkan (Julianty *et al.*, 2020).

2.2 Upaya – Upaya Pengendalian Tekanan Darah

2.2.1 Pola makan

Pola makan adalah kebiasaan yang berpotensi memengaruhi kondisi gizi seseorang. Ini disebabkan oleh fakta bahwa jumlah dan jenis makanan serta minuman yang dikonsumsi dapat signifikan dalam mempengaruhi asupan nutrisi, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Nutrisi yang optimal sangatlah penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta intelektual yang normal pada bayi, anak-anak, dan seluruh anggota masyarakat dari berbagai kelompok usia (Hamzah *et al.*, 2021).

Faktor risiko hipertensi diduga berkaitan dengan perubahan gaya hidup seperti konsumsi makanan siap saji tinggi gula, garam, dan lemak, merokok, minum alkohol, serta kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pola makan sehat sebagai langkah dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Pola makan sehat dan seimbang merupakan pendekatan yang efektif dalam mengontrol tekanan darah tinggi. Memastikan asupan makanan yang kaya gizi, seimbang, dan cukup cairan adalah langkah penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Sutoni & Cahyati, 2021).

Konsumsi garam natrium dapat menyebabkan peningkatan retensi natrium di ginjal, yang pada gilirannya meningkatkan penyerapan air dan menyebabkan kenaikan tekanan darah. Selain berperan sebagai regulator keseimbangan cairan tubuh, garam juga berfungsi sebagai elektrolit yang penting untuk fungsi seluler otot dan saraf. Peningkatan asupan garam dapat mengubah aktivitas transportasi

aktif melalui membran sel serta mengatur tekanan darah. Kurangnya garam dapat berdampak pada resistensi insulin dan metabolisme lipid, sementara kelebihan garam dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan ginjal (Prihanto *et al.*, 2024).

Rekomendasi yang dapat mencegah terjadinya hipertensi termasuk perubahan terjadinya penyimpangan pola makanan dan kurangnya aktifitas fisik. Pola makan yang paling banyak dipelajari untuk tekanan darah tinggi adalah pola makan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Diet ini telah diusulkan untuk pengelolaan tekanan darah tinggi dapat dimasukkannya pada kelompok makanan yang bersifat antihipertensi (Theodoridis *et al.*, 2023).

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) yaitu diet yang menekankan pada konsumsi buah-buahan, sayur-sayuran dan juga konsumsi olahan/produk susu yang rendah lemak dengan asupan lemak jenuh, total lemak, dan juga kolesterol yang sangat rendah. Diet DASH ini juga sangat menekankan agar mengkonsumsi biji-bijian yang sangat utuh, ikan, unggas, kacang-kacangan, serta dapat mengkonsumsi bahan pangan berupa daging merah, dan makanan manis (mengandung gula sederhana), meminum minuman yang mengandung gula yang sangat rendah. Diet DASH ini dapat penurunkan asupan garam pada tubuh dalam periode 4 minggu dan juga dapat menurunkan hipertensi pada dewasa prehipertensi dan hipertensi (Utami *et al.*, 2020).

Diet DASH adalah pengobatan bebas obat untuk tekanan darah tinggi yang melibatkan diet setiap hari yang tinggi serat dan rendah lemak yang disesuaikan dengan pedoman kesehatan jantung yang membatasi lemak jenuh, kolesterol, dan

natrium. Diet DASH adalah diet yang dirancang untuk mengontrol tekanan darah tinggi, dan menjaga nutrisi yang sehat merupakan bagian penting dari pencegahan dan pengobatan hipertensi. Metode diet DASH terdiri dari banyak buah dan sayuran, produk susu rendah lemak, dan asupan lemak jenuh (SAFA) dari unggas, kacang-kacangan, dan ikan. Diet ini disarankan sebagai bagian dari terapi hipertensi (Dama *et al.*, 2023).

2.2.2 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada timbulnya hipertensi. Meningkatkan aktivitas fisik dianjurkan sebagai langkah pencegahan terhadap hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat, termasuk dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, bekerja, dan melakukan kegiatan rumah tangga, serta latihan atau aktivitas yang bertujuan untuk memperbaiki kesehatan. Kekurangan aktivitas fisik dapat mengganggu organ tubuh, aliran darah, dan suplai oksigen, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Melakukan olahraga atau rutinitas aktivitas fisik teratur dapat membantu menurunkan atau menjaga tekanan darah tetap stabil (Wirakhmi & Purnawan, 2023).

Aktivitas fisik mencakup latihan kekuatan yang berperan dalam meningkatkan kebugaran. Jenis olahraga ini sangat terkait dengan aktivitas harian seseorang, terutama dalam konteks pekerjaan mereka. Kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari menggunakan tubuh tanpa merasa terlalu lelah dikenal sebagai kebugaran jasmani. Salah satu cara tubuh memperoleh energi adalah

melalui aktivitas fisik. Untuk mencegah kelebihan berat badan dan mengatur berat badan, penting untuk menjaga aktivitas fisik yang cukup dan teratur. Tubuh membutuhkan lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas dan frekuensi yang lebih tinggi (Wirakhmi & Purnawan, 2023).

2.2.3 Manajemen Stres

Stres memiliki dampak signifikan terhadap tekanan darah dan dapat mempengaruhi perkembangan hipertensi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang yang menderita hipertensi untuk memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik. Salah satu cara untuk mengelola stres adalah melalui penggunaan teknik relaksasi (Rianty, 2023). Salah satu risiko peningkatan tekanan darah adalah faktor stres. Hubungan antara stres dan hipertensi diyakini melalui aktivasi saraf simpatis, yang berperan saat kita aktif. Peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang tidak teratur. Jika stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, bisa menyebabkan tekanan darah tinggi yang menetap. Stres dapat memicu hipertensi dengan merangsang sistem saraf untuk menghasilkan hormon vasokonstriksi yang meningkatkan tekanan darah. Faktor-faktor seperti pekerjaan, lingkungan sosial, dan ketegangan emosional dapat menyebabkan stres yang berdampak pada tekanan darah (Ekowati, 2022)

2.2.4 Penggunaan obat tradisional

Untuk menurunkan tekanan darah secara farmakologis, orang dapat mengonsumsi obat yang direkomendasikan untuk tujuan tersebut. Terapi ini mencakup berbagai jenis obat seperti diuretik, beta bloker, vasodilator, calcium antagonis, ACE inhibitor, dan bloker reseptor angiotensin. Mengingat prevalensi

yang meningkat dari hipertensi dan risiko komplikasi yang serius, serta dampak jangka panjang dari obat antihipertensi, penting untuk mempromosikan cara pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis, termasuk penggunaan tanaman obat.

Tanaman obat, yang dikenal juga sebagai obat tradisional, memiliki sifat-sifat penyembuhan dan pencegahan penyakit. Penggunaannya bisa melalui berbagai metode seperti oral, topikal, atau inhalasi, dengan mekanisme kerja yang memengaruhi reseptor sel untuk merespons senyawa aktif dari tanaman obat. Tanaman obat ini telah lama digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi berbagai penyakit, dengan khasiatnya didukung oleh penelitian dan pengalaman pemakaian (Zamzani *et al.*, 2021).

2.2.5 Pendidikan dan dukungan sosial

Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam pengobatan termasuk tingkat pendidikan, pengetahuan, penghasilan, aksesibilitas fasilitas kesehatan, dan biaya pengobatan. Dukungan dari keluarga memiliki peran krusial dalam proses perawatan hipertensi untuk mencapai hasil yang optimal. Dukungan ini membantu lansia mendapatkan perhatian dan pengawasan yang lebih baik, mendorong mereka untuk selalu waspada terhadap pemicu hipertensi dan menjaga ketaatan dalam mengikuti pengendalian kondisi.

Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional seperti perhatian, simpati, dan kasih sayang, dukungan instrumental seperti dukungan finansial, peralatan medis, dan sarana pendukung yang diperlukan; dukungan informasional yang memberikan saran, nasehat, dan informasi penting untuk meningkatkan

kesehatan, serta dukungan penghargaan yang mengakui dan mendukung ide atau gagasan yang membantu perawatan hipertensi (A'naabawati, 2022).

2.2.6 Pemantauan mandiri

Pengendalian hipertensi sangat penting untuk mengurangi angka kejadian dan kematian akibat kondisi ini. Upaya yang bisa dilakukan meliputi perubahan gaya hidup seperti mempertahankan berat badan yang sehat, mengadopsi pola makan yang baik, rutin berolahraga, serta berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol. Mengelola hipertensi secara efektif bisa membantu individu menikmati masa muda yang sehat dan masa tua yang bebas dari penyakit tidak menular. Salah satu cara untuk mencapai ini adalah dengan mengikuti perilaku PATUH, yang meliputi: Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok, alkohol, serta zat karsinogenik lainnya. Untuk menurunkan risiko hipertensi, diperlukan motivasi dan dorongan dari diri sendiri agar bisa melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Selain itu, dukungan keluarga juga sangat berperan penting dalam pengendalian hipertensi, karena keluarga bisa memberikan dorongan dan bantuan yang signifikan kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi (Efitra & 2024).

2.2.7 Akses ke layanan kesehatan

Terkendalinya tekanan darah pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh upaya individu dalam menjaga tekanan darah tetap normal guna menghindari komplikasi. Ketersediaan transportasi dan jarak yang mudah dijangkau meningkatkan keinginan dan kemauan pasien untuk mengobati hipertensi. Sebaliknya, jarak yang jauh dan

transportasi yang sulit dijangkau menuju fasilitas kesehatan atau puskesmas dapat membuat pasien enggan untuk berobat, terutama karena pertimbangan waktu dan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan (Fadillah & Handayani, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan berobat adalah faktor pendukung (enabling factor), yang mencakup ketersediaan fasilitas kesehatan, kemudahan akses ke sarana kesehatan, serta kondisi sosial, ekonomi, dan budaya. Penggunaan fasilitas kesehatan yang rendah, seperti Puskesmas dan rumah sakit, seringkali dikaitkan dengan masalah aksesibilitas ke pelayanan kesehatan, termasuk jarak dan waktu tempuh ke fasilitas tersebut (Hardhina *et al.*, 2023).

2.2.8 Edukasi dan penyuluhan kesehatan

Edukasi yang diberikan kepada pasien hipertensi mencakup berbagai aspek penting dalam pengelolaan kondisi mereka. Ini termasuk pemantauan rutin tekanan darah untuk memastikan bahwa angkanya tetap dalam batas normal, konsumsi obat secara teratur sesuai dengan anjuran dokter, serta pemantauan efek samping yang mungkin timbul dari penggunaan obat tersebut. Selain itu, pasien juga didorong untuk meningkatkan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Tidak kalah pentingnya, pengurangan asupan garam dalam diet harian juga disarankan untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Dengan menggabungkan semua langkah ini, diharapkan pasien dapat mengelola hipertensi mereka dengan lebih efektif dan menjaga kesehatan jangka panjang (Wulandari *et al.*, 2023).

2.3 Studi Eksplorasi

1. Pengertian Studi Eksplorasi

Studi eksploratif dilakukan ketika pengetahuan tentang suatu kondisi masih terbatas, atau ketika informasi mengenai situasi tersebut sangat minim, bahkan tidak ada data terkait masalah atau penelitian serupa yang telah diselesaikan sebelumnya. Dalam situasi seperti ini, diperlukan penelitian awal yang mendalam untuk memahami fenomena dan situasi yang ada, serta untuk mengetahui apa yang terjadi sebelum menyusun model dan merancang studi yang lebih terperinci dan komprehensif.

Studi eksplorasi dilakukan untuk memahami sifat suatu masalah yang belum banyak diteliti. Dalam prosesnya, wawancara mendalam dengan berbagai responden seringkali diperlukan untuk mengatasi situasi tersebut dan memahami fenomena yang terjadi, sehingga nantinya dapat dilakukan penelitian yang lebih ketat. Banyak penelitian kualitatif bersifat eksploratif, di mana data dikumpulkan melalui observasi atau wawancara. Ketika data menunjukkan pola-pola terkait fenomena yang menjadi perhatian, pengembangan teori dan perumusan hipotesis menjadi penting untuk diverifikasi di tahap selanjutnya. Studi eksplorasi juga dilakukan ketika beberapa fakta telah diketahui, namun informasi tambahan masih diperlukan untuk membangun kerangka teori yang lebih kuat (Ramadian, 2022).

2. Tujuan Studi Eksplorasi

Penelitian dengan tujuan eksplorasi, yang juga dikenal sebagai studi penjajakan, bertujuan untuk memahami karakteristik fenomena atau masalah yang diteliti. Studi ini dilakukan ketika peneliti memiliki keterbatasan informasi tentang masalah

tertentu, karena belum banyak penelitian sebelumnya yang membahas masalah tersebut. Penelitian eksplorasi diperlukan untuk mengeksplorasi sifat dan pola fenomena yang menarik minat peneliti, serta berusaha mendapatkan pengetahuan yang berguna dalam menyusun teori. Studi ini memiliki tiga tujuan utama yang saling berkaitan, yaitu mendiagnosis fenomena tertentu, menyaring alternatif-alternatif yang ada, dan menemukan ide-ide baru (Herawan, 2023).

Penelitian ini biasanya bertujuan untuk menggali aspek-aspek yang masih relatif baru. Studi eksploratif juga cocok untuk mengkaji fenomena yang terus berlangsung. Pendekatan ini sering dilakukan melalui penggunaan kelompok fokus atau diskusi terbimbing pada kelompok kecil. Studi eksploratif dijalankan untuk mencapai tiga tujuan utama.

1. Untuk memuaskan peneliti rasa ingin tahu dan keinginan untuk pemahaman yang lebih baik.
2. Untuk mengkaji kelayakan usaha yang lebih lanjut (studi ekstensif)
3. Mengembangkan metode yang akan digunakan oleh penelitian bidang sosial dan penelitian sains.

Dalam penelitian eksplorasi, peneliti harus mampu menciptakan terobosan baru dan sering kali secara tidak langsung menghasilkan wawasan baru mengenai topik penelitian. Studi eksploratif juga berfungsi sebagai sumber teori dasar. Kelemahan utama dari studi eksplorasi adalah bahwa peneliti jarang dapat memberikan jawaban yang memuaskan untuk pertanyaan penelitian, meskipun mereka dapat memberikan petunjuk menuju jawaban tersebut dan menyarankan penelitian

dengan metode yang lebih tepat untuk memberikan jawaban yang pasti. (Tahir, 2023).

3. Manfaat studi eksplorasi

Berikut adalah parafrase dari kalimat-kalimat yang Anda berikan :

1. Memahami Konteks dan Masalah Secara Mendalam

Penelitian eksplorasi memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang topik yang belum banyak diteliti. Metode ini sangat efektif untuk mempelajari konteks sosial, budaya, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi subjek penelitian.

2. Mengidentifikasi Variabel Penting

Studi eksplorasi membantu peneliti dalam menemukan variabel atau faktor yang mungkin relevan untuk penelitian lebih lanjut. Hal ini memungkinkan peneliti mengungkap konsep-konsep kunci yang sebelumnya mungkin tidak disadari.

3. Mengembangkan Hipotesis dan Teori Baru

Karena sifatnya yang fleksibel dan tidak bergantung pada teori-teori yang ada, pendekatan ini sering kali menghasilkan hipotesis baru atau memperluas teori yang sudah ada, sehingga menjadi landasan untuk penelitian kuantitatif atau uji coba di masa mendatang.

4. Fleksibilitas dalam Metode Penelitian

Pendekatan eksplorasi memberikan fleksibilitas dalam metode pengumpulan data. Peneliti dapat menggunakan wawancara mendalam,

observasi, atau diskusi kelompok (FGD), yang memungkinkan pandangan yang lebih kaya dan luas dalam memahami subjek penelitian.

5. Memberikan Wawasan bagi Kebijakan dan Praktik

Hasil dari penelitian eksplorasi bisa memberikan wawasan penting bagi pembuat kebijakan dan praktisi, yang kemudian dapat digunakan untuk merancang kebijakan atau intervensi yang lebih sesuai dengan kondisi di lapangan.

6. Mengatasi Ketidakpastian dalam Penelitian

Ketika pengetahuan tentang suatu topik masih minim, pendekatan ini membantu peneliti mengeksplorasi aspek-aspek yang belum diketahui tanpa terikat pada hipotesis awal yang kaku, memungkinkan penemuan yang lebih alami dan kontekstual (Reiter, 2017)

4. Batasan studi eksplorasi

1. Tidak Memberikan Kesimpulan yang Pasti

Penelitian eksplorasi berfokus pada pemahaman umum mengenai suatu topik, sehingga hasilnya cenderung bersifat deskriptif dan tidak memberikan kesimpulan yang pasti atau final. Penelitian ini lebih ditujukan untuk tahap eksplorasi awal daripada memberikan jawaban yang tegas atas pertanyaan penelitian.

2. Terbatasnya Generalisasi

Karena studi eksplorasi sering melibatkan sampel kecil dan menggunakan metode kualitatif, hasilnya cenderung tidak dapat digeneralisasikan pada

populasi yang lebih luas. Temuan penelitian ini biasanya hanya berlaku untuk konteks atau sampel yang dipelajari (Gunawan, 2021).

3. Risiko Terjadinya Bias Peneliti

Fleksibilitas dalam pendekatan studi eksplorasi dapat meningkatkan risiko bias dari peneliti, terutama jika peneliti tidak objektif dalam menafsirkan data atau memilih informasi yang ingin didalami. Pengalaman dan asumsi pribadi peneliti bisa mempengaruhi hasil penelitian.

4. Tantangan dalam Mengukur Reliabilitas dan Validitas

Metode kualitatif seperti wawancara dan observasi yang sering digunakan dalam studi eksplorasi menghadapi kesulitan dalam memastikan reliabilitas dan validitas data. Subjektivitas data yang dikumpulkan dapat membuat hasil sulit diuji ulang.

5. Tidak Menyediakan Hipotesis yang Diuji Secara Empiris

Meskipun studi eksplorasi dapat menghasilkan hipotesis awal, penelitian ini tidak dirancang untuk menguji hipotesis secara empiris. Oleh karena itu, pendekatan ini lebih cocok untuk penelitian tahap awal dan memerlukan studi lanjutan dengan metode yang lebih terstruktur untuk menguji hipotesis tersebut.

6. Membutuhkan Waktu dan Sumber Daya yang Besar

Meskipun bersifat fleksibel, penelitian eksplorasi sering kali memerlukan waktu dan sumber daya yang signifikan karena sifatnya yang mendalam serta proses pengumpulan data yang intensif. Ini dapat menjadi kendala, terutama jika ada keterbatasan waktu atau sumber daya yang tersedia (Supriyadi, 2020).

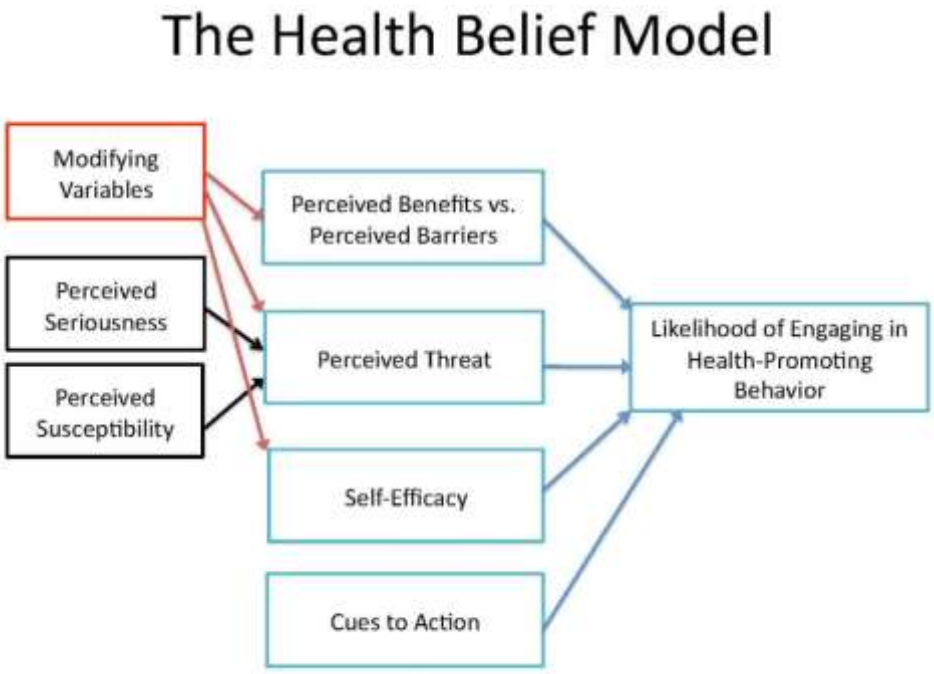
2. 4 Health Belief Model

Model keyakinan kesehatan (HBM) adalah model perubahan perilaku kesehatan psikologis yang dikembangkan untuk menjelaskan dan memprediksi perilaku terkait kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan layanan kesehatan. Model keyakinan kesehatan dikembangkan pada tahun 1950an oleh psikolog sosial di Layanan Kesehatan Masyarakat AS dan tetap menjadi salah satu teori yang paling dikenal dan paling banyak digunakan dalam penelitian perilaku kesehatan.

Model keyakinan kesehatan menunjukkan bahwa keyakinan masyarakat tentang masalah kesehatan, manfaat tindakan yang dirasakan dan hambatan tindakan, serta efikasi diri menjelaskan keterlibatan (atau kurangnya keterlibatan) dalam perilaku promosi kesehatan. Stimulus, atau isyarat untuk bertindak, juga harus ada untuk memicu perilaku peningkatan kesehatan.

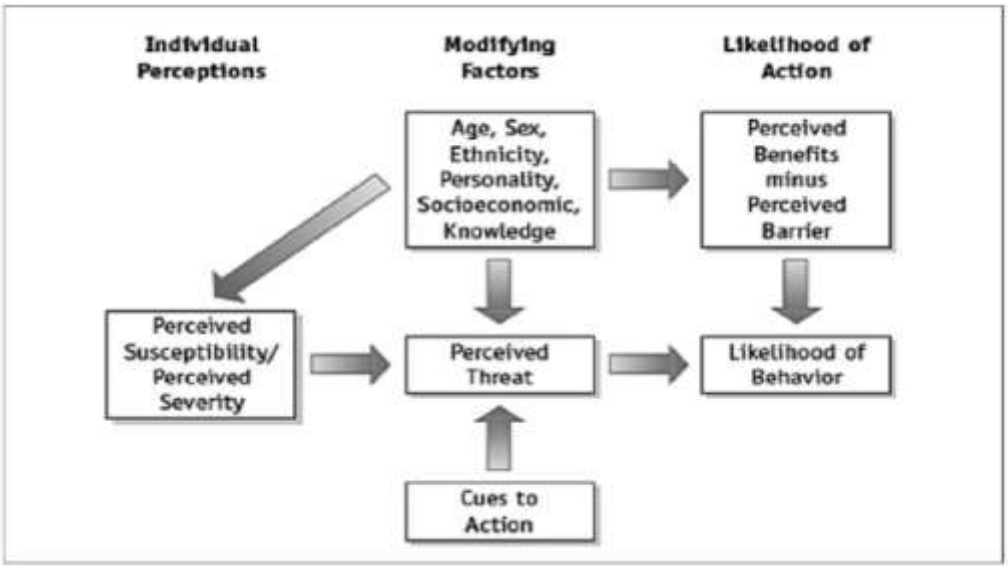
Konsep yang mendasari HBM asli adalah bahwa perilaku kesehatan ditentukan oleh keyakinan atau persepsi pribadi informasi tentang suatu penyakit dan strategi yang tersedia untuk mengurangi kejadiannya (Hayden, 2009).

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1: *Health Belief Model*

Sumber : Stretcher, V., & Rosenstock I.M. (1997) dalam (Hayden, 2009)



1. **Perceived seriousness (Kerentanan yang Dirasa)**: Penduduk wilayah pesisir mungkin merasa rentan terhadap hipertensi karena gaya hidup mereka, seperti konsumsi makanan laut yang tinggi garam dan tekanan fisik dan mental dari pekerjaan nelayan. Persepsi akan kerentanan ini akan

mendorong beberapa dari mereka untuk lebih memperhatikan kesehatan mereka.

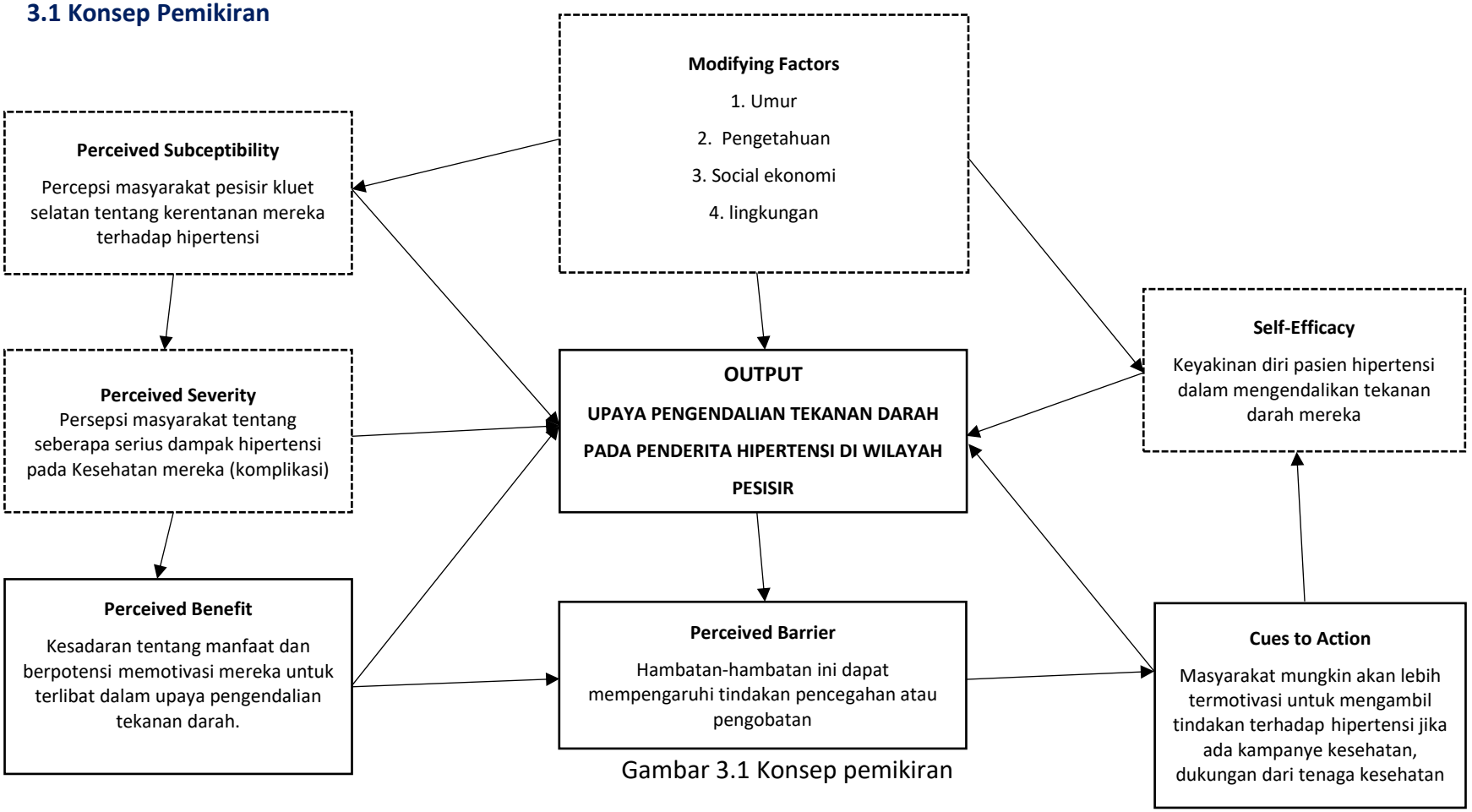
2. **Perceived Severity (Keparahan yang Dirasa)**: Hipertensi sering dianggap sebagai kondisi yang serius di Kluet Selatan, terutama karena risiko komplikasi seperti stroke atau serangan jantung. Persepsi ini dapat mendorong individu untuk mencari pengobatan atau melakukan upaya preventif untuk mengendalikan tekanan darah mereka.
3. **Perceived benefits (Manfaat yang Dirasa):** Masyarakat pesisir mungkin merasa bahwa perubahan gaya hidup atau pengobatan hipertensi, seperti mengurangi konsumsi garam atau mengadopsi pola makan yang lebih sehat, dapat mengurangi risiko komplikasi yang serius. Kesadaran tentang manfaat ini berpotensi memotivasi mereka untuk terlibat dalam upaya pengendalian tekanan darah.
4. **Perceived Barriers (Hambatan yang Dirasa)**: Salah satu hambatan utama di wilayah pesisir mungkin adalah akses terbatas ke layanan kesehatan atau kurangnya informasi mengenai pengelolaan hipertensi. Hambatan-hambatan ini dapat mempengaruhi tindakan pencegahan atau pengobatan, yang mungkin diperkuat dengan penelitian ini untuk memberikan wawasan lebih lanjut mengenai hambatan yang dihadapi penduduk.
5. **Self-Efficacy (Kepercayaan Diri)**: Penelitian ini juga bisa mengeksplorasi tingkat kepercayaan diri individu dalam mengelola tekanan darah mereka. Jika mereka merasa mampu, kemungkinan besar mereka akan lebih aktif dalam menjalankan upaya-upaya pengendalian hipertensi.

6. **Cues to Action (Pendorong Tindakan)**: Masyarakat mungkin akan lebih termotivasi untuk mengambil tindakan terhadap hipertensi jika ada kampanye kesehatan, dukungan dari tenaga kesehatan, atau contoh dari orang lain di komunitas mereka yang berhasil mengelola hipertensinya.

BAB III

KONSEP PEMIKIRAN

3.1 Konsep Pemikiran



Gambar 3.1 Konsep pemikiran

3.2 Definisi Alur Pikir

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perceived Benefit adalah Kesadaran akan manfaat pengendalian tekanan darah dapat menjadi faktor utama dalam meningkatkan motivasi seseorang untuk mengambil tindakan preventif dan pengelolaan yang tepat. Ketika individu memahami dampak positif dari menjaga tekanan darah tetap stabil seperti mengurangi risiko komplikasi kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka cenderung lebih berkomitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat, rutin memantau tekanan darah, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia.
2. Perceived Barrier adalah Hambatan yang dihadapi individu dapat berpengaruh signifikan terhadap keputusan dan tindakan mereka dalam upaya pencegahan maupun pengobatan suatu kondisi kesehatan. Faktor-faktor seperti keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, biaya pengobatan, kurangnya informasi, serta hambatan sosial dan psikologis dapat mengurangi motivasi seseorang untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan. Oleh karena itu, memahami dan mengatasi hambatan ini menjadi kunci dalam meningkatkan efektivitas program pencegahan dan pengobatan.
3. Cues to Action adalah Dorongan atau pemicu tertentu, seperti kampanye kesehatan yang informatif dan dukungan aktif dari tenaga medis, dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat untuk mengambil tindakan terhadap hipertensi. Ketika individu mendapatkan edukasi yang jelas serta dukungan yang berkelanjutan,

mereka lebih cenderung memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, sehingga terdorong untuk menerapkan gaya hidup sehat, rutin memantau tekanan darah, dan memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia.

BAB IV
METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan salah satu jenis Penelitian ilmiah, yang secara umum terdiri dari investigasi yang dilakukan yang dilakukan untuk mencari jawaban atas pertanyaan, secara sistematis menggunakan rangkaian prosedur yang telah ditentukan sebelumnya, mengumpulkan bukti, menghasilkan fakta baru yang tidak ditentukan sebelumnya, dan menghasilkan temuan yang dapat diterapkan diluar batas langsung Penelitian. Jenis Penelitian menggunakan *Case Study*, jenis Penelitian ini dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas, peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data yang berkesinambungan (Mamik, 2015).

Sejalan dengan pendapat di atas maka peneliti ingin menganalisis secara mendalam mengenai Upaya Upaya yang dilakukan penderita Hipertensi dalam pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir kluet selatan kabupaten aceh selatan.

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah pesisir Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan dan penelitian ini dilaksanakan pada 8 – 20 November 2024.

4.3 Jenis Data Penelitian

Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Penelitian dilakukan secara langsung dengan menggunakan lembar pertanyaan yang disediakan.

4.3.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagau data asli atau data baru yang memiliki *sifat up to date*. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkan secara langsung (Sodik, 2015).

4.3.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau diukumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti Biro Pusat Statistik (BPS), Buku, laporan, jurnal dan sumber lain yang memuat informasi yang terikat dengan judul penenlitian yang bisa menjadi tambahan data pada penelitian ini (Sodik, 2015).

4.4 Informan penelitian

Menurut Bungin (2012), informan adalah individu yang diwawancarai dan diminta memberikan informasi oleh pewawancara. Informan ini adalah orang yang dianggap memiliki pengetahuan dan pemahaman mendalam tentang data, informasi, atau fakta dari objek penelitian. Berdasarkan pandangan tersebut, informan adalah orang yang memiliki informasi penting tentang sesuatu yang ingin diketahui oleh peneliti. Informan pada penelitian ini terdiri dari 6 orang penderita hipertensi laki laki, 6 orang penderita hipertensi perempuan, 3 anggota keluarga

penderita, 1 tenaga kesehatan dan 1 tokoh masyarakat yang ada di wilayah pesisir Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan. Pemilihan informan dalam penelitian penelitian menggunakan purposive sampling yang dimana informan penelitian dipilih berdasarkan tujuan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Berikut ini adalah uraian jumlah informan yang akan di wawancara :

1. 6 Orang penderita hipertensi laki laki (*Focus Group Discussion*)
2. 6 Orang penderita hipertensi perempuan (*Focus Group Discussion*)
3. 3 Anggota keluarga penderita (*indepth interview*)
4. 1 Tenaga kesehatan *(indepth interview*)
5. 1 Tokoh masyarakat *(indepth interview*)

Kriteria informan penderita hipertensi :

1. informan merupakan pasien hipertensi dewasa 30-60 tahun yang terdaftar di puskesmas kluet selatan.
2. informan yang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg
3. informan merupakan pasien hipertensi, yang sudah menderita hipertensi lebih dari 3 tahun
4. informan merupakan penderita hipertensi dan tidak terdiagnosa penyakit lain

4.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam proses pengumpulan data, tentu dibutuhkan instrumen. Instrumen adalah alat yang digunakan untuk membantu proses pengumpulan data di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti

sendiri berperan sebagai instrumen utama. Peneliti tidak hanya bertugas merancang penelitian, tetapi juga mengumpulkan dan melengkapi data yang diperlukan dalam penelitian kualitatif (ISMAIL, 2024).

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Wawancara

   Wawancara adalah percakapan antara dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai, dengan tujuan untuk memahami suatu hal secara mendalam yang akan diteliti. Teknik ini digunakan untuk pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi masalah yang perlu diteliti atau ketika peneliti ingin memperoleh informasi yang lebih mendalam dari narasumber (ISMAIL, 2024).

   Wawancara umumnya dipahami sebagai proses tanya jawab antara peneliti dan informan untuk mendapatkan informasi, sehingga peneliti dapat membangun pemahaman tentang topik tertentu. Dalam wawancara, peneliti menggunakan alat perekam untuk mengumpulkan data penelitian. Rekaman tersebut kemudian diuraikan oleh peneliti berdasarkan variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk memperdalam dan menemukan jawaban yang lebih rinci, yang tidak mungkin didapatkan secara mendetail melalui observasi atau studi kepustakaan. Melalui wawancara, peneliti dapat mengumpulkan informasi yang aktual dan mendalam dengan cakupan pembahasan yang luas.

2. Focus Group Discussion (FGD)

Diskusi Kelompok Terfokus (Focus Group Discussion atau FGD) adalah sebuah kelompok kecil peserta yang berkumpul secara formal dan sementara untuk berinteraksi dan bekerja sama mendalami suatu topik tertentu. FGD menekankan adanya interaksi dinamis antara para peserta. Mereka secara mendalam membahas dan menggali isu yang menarik bagi peneliti maupun kelompok itu sendiri. Dalam FGD, wawancara dilakukan dengan satu kelompok peserta. Biasanya, jumlah peserta dalam satu kelompok berkisar antara 6 hingga 10 orang, meskipun jumlahnya dapat lebih atau kurang dari itu. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada kelompok tersebut untuk menggali persepsi, pendapat, keyakinan, dan sikap para peserta terhadap suatu isu (Sarosa, 2021).

Diskusi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi masyarakat di wilayah Pesisir Kluet Selatan terhadap upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Sasaran FGD adalah informan yaitu penderita hipertensi atau memiliki hubungan dengan sampel seperti keluarga. Tujuan dilakukannya diskusi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana masyarakat melakukan upaya pengendalian tekanan darahnya.

4.6 Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian pada dasarnya adalah aktivitas penafsiran data-data yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini dengan menggunakan suatu metode ilmiah, yang tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran-gambaran

mengenai penyebab terjadinya suatu fenomena yang sedang sedang diteliti oleh peneliti. Analisis data juga juga merupakan suatu langkah awal peneliti untuk memperoleh kesimpulan hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah ia temukan.

Teknik Analisa Data dalam Penelitian Studi Kasus Mengidentifikasi tema dan sub tema atau pola yang muncul dari data melalui proses pengodean.Tema-tema ini kemudian dianalisis untuk mencari makna dan hubungan yang mendalam.

Menurut Bungin (Bungin, 2012) menyebutkan bahwa penelitian kualitatif ini pada dasarnya menggunakan beberapa model teorisasi, yaitu sebagai berikut:

1. Teorisasi deduktif

Model deduktif atau deduksi menggunakan teori sebagai alat penelitian sejak pemilihan dan penemuan masalah, pembangunan hipotesis, hingga pengamatan di lapangan dan pengujian data. Pendekatan deduktif adalah prosedur yang dimulai dari peristiwa umum yang kebenarannya telah diketahui, dan berakhir dengan kesimpulan atau pengetahuan baru yang lebih spesifik. Pertanyaan yang akan diajukan sudah jelas sebelumnya, contohnya juga sudah jelas, dan data telah dipersiapkan sebelum penelitian lapangan dimulai.

2. Teorisasi induktif

Teorisasi dengan model induktif berbeda dan berlawanan dengan model deduktif. Perbedaan utamanya terletak pada pandangan terhadap teori. Teorisasi deduktif menggunakan teori sebagai dasar awal, sedangkan teorisasi induktif menggunakan data sebagai titik awal penelitian, bahkan dalam format induktif,

teori tidak dianggap penting. Dalam pendekatan induktif, data menjadi hal utama untuk memulai penelitian.

Pendekatan induktif adalah prosedur yang dimulai dari peristiwa khusus hasil pengamatan empiris dan berakhir dengan kesimpulan atau pengetahuan baru yang bersifat umum. Ini merupakan kebalikan dari pendekatan deduktif. Penelitian di lapangan dengan pendekatan induktif tidak memerlukan konsep yang kompleks, tetapi cukup dengan hasil pengamatan di lapangan, peneliti dapat membuat generalisasi dari suatu fenomena. Dalam konteks ini, teori bukan persyaratan mutlak, tetapi ketelitian dalam mengamati dan memahami fenomena adalah kunci sukses untuk mendeskripsikan dan melakukan generalisasi.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan merangkum hasil temuan di lokasi penelitian dan menggabungkannya dengan hasil studi pustaka untuk menemukan keterkaitan antara data dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuannya adalah agar peneliti dapat menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Informasi yang diperoleh dari wawancara juga akan disusun dalam bentuk narasi atau penjelasan umum untuk mewakili keseluruhan penjelasan dari informan (Bungin, 2012).

4.7 Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Uji keabsahan data adalah upaya untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan oleh peneliti mencerminkan apa yang sebenarnya terjadi pada objek penelitian, sehingga keabsahan data tersebut dapat dipertanggung jawabkan. Dalam konteks penelitian kualitatif, realitas dianggap kompleks, dinamis, dan selalu berubah, sehingga tidak konsisten atau berulang seperti semula. Uji keabsahan data

mengukur seberapa jauh data yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dengan apa yang terjadi secara nyata pada objek penelitian (ISMAIL, 2024).

Tujuan dari teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian adalah untuk melakukan verifikasi terhadap sumber data yang telah dikumpulkan oleh peneliti selama penelitian, sehingga hasil penelitian dapat menghasilkan kesimpulan yang akurat berdasarkan keakuratan data tersebut dan proses pengumpulan serta pengolahan data oleh peneliti dalam laporan penelitian. Untuk memastikan keakuratan data yang telah dikumpulkan, penulis menggunakan teknik triangulasi metode.

Bungin (Bungin, 2012) menjelaskan bahwa triangulasi digunakan untuk memeriksa kesesuaian antara hasil pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam dan FGD. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memastikan apakah informasi yang diperoleh dari kedua metode tersebut konsisten atau tidak. Triangulasi juga bertujuan untuk menguji keandalan sumber data, apakah data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan FGD memberikan informasi yang seragam atau berbeda. Jika terdapat perbedaan, peneliti diharapkan dapat menjelaskan penyebabnya, dengan tujuan untuk mencari kesamaan dalam data melalui penggunaan metode yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan tersebut, diketahui bahwa teknik triangulasi dilakukan untuk memastikan akurasi data dengan mencocokkan data dari berbagai sumber yang berbeda, seperti hasil wawancara mendalam dan FGD informasi yang diperoleh dari informan. Segala informasi, baik positif maupun negatif, mengenai objek dan fenomena yang diteliti dianggap sebagai data yang bernilai bagi peneliti

dan penelitian yang sedang dilakukan. Dengan menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data ini, diharapkan hasil penelitian memiliki kredibilitas tinggi karena data telah melewati serangkaian uji yang sesuai dengan metodologi riset ilmiah. Melalui teknik ini, data yang dihasilkan diharapkan memiliki tingkat akurasi yang tinggi setelah melalui berbagai tahapan analisis data secara ilmiah, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang valid dari penelitian tersebut (Bungin, 2012).

4.8 Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian ini dimulai dari proses penentuan topik dan penyusunan bahan yang terkait dengan ide penelitian. Jadwal penelitian ini di rancang untuk membantu peneliti agar dapat mengatur jadwal pelaksanaan tesis dengan sebaik mungkin. Adapun jadwal penelitian tesis ini seperti yang ditampilkan pada tabel di bawah ini

Tabel 4.1 Jadwal Penelitian

Penelitian dalam tesis mahasiswa Tahun Ajaran 2023/2024

Keterangan	Juli Minggu ke-				Agustus Minggu ke-				September Minggu ke-				Oktober Minggu ke-				November Minggu ke-				Desember Minggu ke-				Januari Minggu ke-			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Mengumpulkan referensi dan menyiapkan materi	■																											
Konsultasi s/d persetujuan proposal penelitian		■	■	■	■																							
Pendaftaran proposal						■																						
Seminar proposal														■														
Proses bimbingan dan revisi proposal dengan pembimbing dan penguji															■	■												
Penelitian dan analisis data																	■	■	■	■								
Penyusunan tesis																					■	■	■	■				
Konsultasi hasil penelitian dengan pembimbing																							■	■				
Penjadwalan seminar progress																									■			

Judul Penelitian : “Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan : Studi Eksplorasi”

Mengetahui:

Dosen Pembimbing I

(Nama Pembimbing 1)

Dosen Pembimbing II

(Nama Pembimbing II)

Banda Aceh, 27 Desember 2024

Nama Mahasiswa

(Rika Irma Rasmi)

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum wilayah Penelitian

5.1.1 Profil Kecamatan Kluet Selatan

Secara Geografis Kecamatan Kluet Selatan diapit oleh beberapa kecamatan dan sebagian besar wilayahnya adalah Pesisir Pantai Lautan, Sungai, dan Taman Makam Pahlawan T.Tjoet Ali yang merupakan bagian dari Taman Wisata, Wilayah kecamatan Kluet Selatan secara geografis terletak pada 3'09 - 3'38 LS dan 97'14 - 97-29 BT. Kecamatan Kluet Selatan merupakan Induk dari Kecamatan Kluet Timur dan melakukan pemekaran pada tahun 2003 terdiri dari 3 kemukiman dari 17 gapong, dan 56 dusun. Luas wilayah kecamatan kluet selatan adalah 20.719 dengan jumlah penduduk 13.942 jiwa. mayoritas penduduk bermata pencaharian sebahai petani, dan nelayan. sebagian lainnya berprofesi sebagai pedagang, Pegawai Negri Sipil. Di sepanjang pesisir selatan Aceh, termasuk di Kecamatan Kluet Selatan, terdapat komunitas Aneuk Jamee. Komunitas Aneuk Jamee adalah perantau Minangkabau yang telah bermukim di Aceh sejak abad ke-15. Komunitas Aneuk Jamee menyebar di berbagai daerah pesisir, tidak terkonsentrasi di satu tempat saja. Di desa-desa pesisir, komunitas Aneuk Jamee bercampur dengan suku Aceh. Di desa-desa pesisir, masyarakatnya dapat berbicara dalam bahasa Aceh dan bahasa Jamee/Minang. Adapun batas-batas wilayah sebagai berikut :

Batas utara : Kecamatan Kluet Timur

Batas Selatan : Samudera Hindia

Batas Barat : Kecamatan Kluet Utara

Batas Timur : Kecamatan Bakongan

5.1.2 Gambaran Umum lokasi penelitian

Daerah Pesisir Kluet Selatan berada di wilayah Kecamatan Kluet Selatan, Kabupaten Aceh Selatan, Provinsi Aceh. Wilayah ini memiliki karakteristik geografis yang unik karena berbatasan langsung dengan Samudera Hindia. Wilayah pesisir memiliki pantai yang cukup panjang, dihiasi oleh area berbukit dan dataran rendah. Sebagian besar wilayahnya berupa tanah pesisir dengan ekosistem laut dan mangrove.

1. Kondisi Sosial-Ekonomi

a) Mata Pencaharian Utama:

Sebagian besar penduduk bekerja sebagai nelayan**,** petani**,** dan pengrajin lokal**.**

b) Sumber Daya Alam:

(1) Laut menjadi sumber utama mata pencaharian, termasuk penangkapan ikan, budidaya rumput laut, dan kerang.

(2) Lahan pertanian pesisir ditanami padi, kelapa, dan tanaman hortikultura.

c) Penduduk:

Penduduknya terdiri dari masyarakat pesisir tradisional yang memiliki kearifan lokal kuat dalam menjaga lingkungan laut dan pantai.

2. Infrastruktur

a) Transportasi:

Akses ke daerah pesisir terkadang sulit, terutama pada musim hujan, karena jalan yang kurang memadai.

b) Fasilitas Publik**:**

(1) Beberapa desa pesisir memiliki dermaga kecil untuk kapal nelayan.

(2) Sarana pendidikan dan kesehatan masih terbatas, dan sering bergantung pada Puskesmas Kluet Selatan sebagai pusat layanan kesehatan utama.

3. Potensi Wilayah

a) Pariwisata**:**

Pantai di Kluet Selatan memiliki potensi wisata alam, seperti pantai berpasir putih**,** sunset yang indah, dan spot memancing**.**

b) Perikanan dan Kelautan**:**

(1) Hasil laut seperti ikan, cumi, dan lobster menjadi komoditas utama.

(2) Pengembangan budidaya perikanan, seperti tambak udang dan kerang, memiliki potensi besar.

c) Ekowisata Mangrove**:**

Area mangrove di pesisir Kluet Selatan berperan penting dalam perlindungan pantai sekaligus menjadi daya tarik ekowisata.

4. Tradisi dan Budaya Lokal

a) Komunitas pesisir di Kluet Selatan mempraktikkan adat laut, yaitu aturan adat dalam pemanfaatan laut dan sumber dayanya.

b) Festival Pesisir Lokal**:** Beberapa desa mengadakan tradisi budaya seperti kenduri laut untuk memohon keselamatan para nelayan.

5.2 Karakteristik informan

Penetapan partisipan dalam penelitian ini dilakukan purposive sampling (informan penelitian dipilih berdasarkan tujuan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti). Metode ini sesuai karena penelitian ini

berfokus pada individu atau kelompok yang memiliki pengalaman langsung dengan hipertensi dan tinggal di wilayah pesisir Kluet Selatan. Adapun kriteria informan antara lain . informan merupakan pasien hipertensi dewasa 30-60 tahun yang terdaftar di puskesmas kluet selatan kabupaten aceh selatan, informan yang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, informan merupakan pasien hipertensi, yang sudah menderita hipertensi lebih dari 3 tahun, informan merupakan penderita hipertensi dan tidak terdiagnosa penyakit lain. Berdasarkan kriteria tersebut di tetapkan 12 informan penderita hipertensi, 3 anggota keluarga, 1 tokoh masyarakat dan 1 tenaga kesehatan, dengan latar belakang usia, pendidikan, lama terdeteksi hipertensi dan juga asal yang berbeda.

Tabel 5.1 Karakteristik Informan

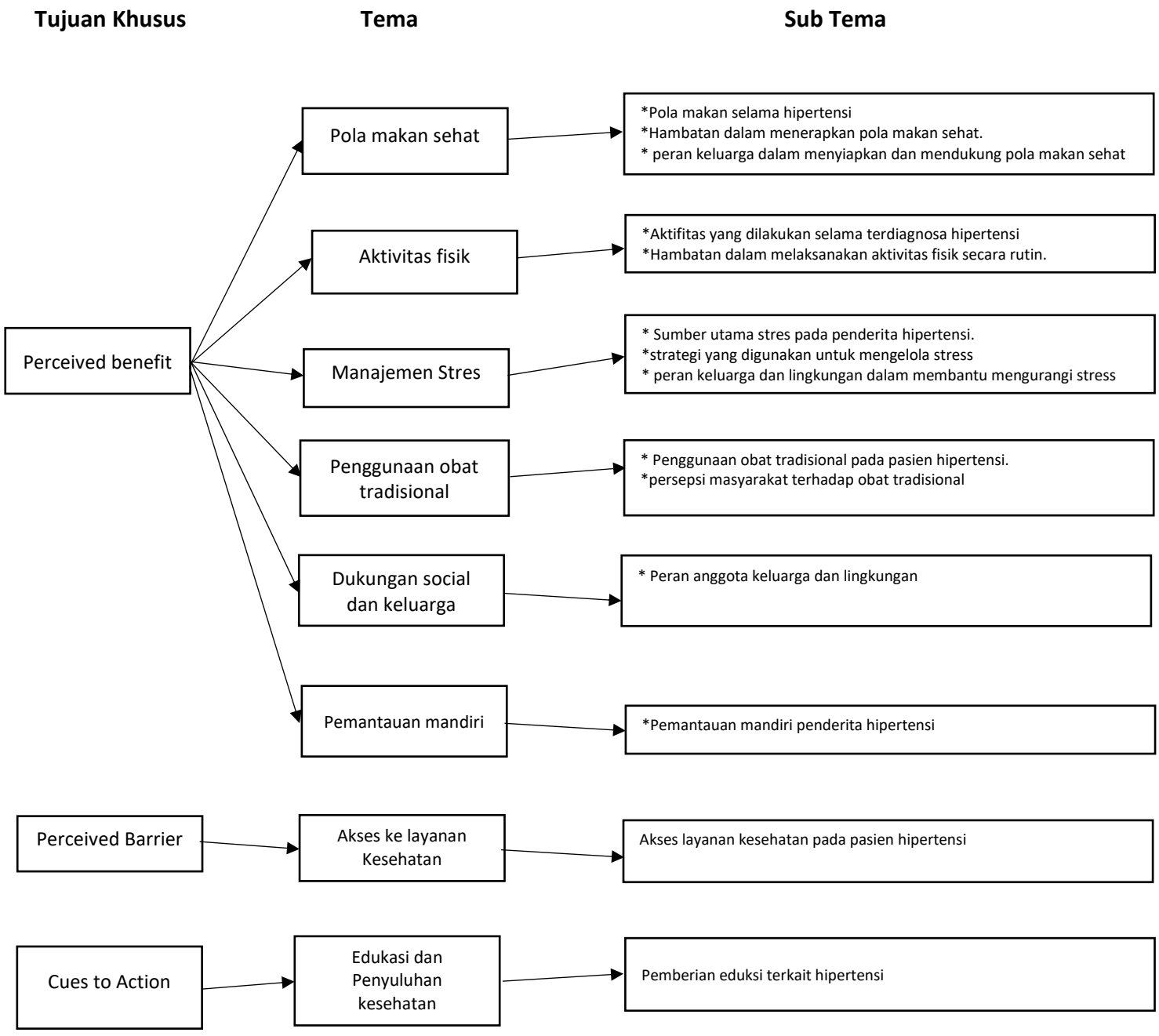
No	Kode Informan	Usia	JK	Pendidikan	Lama T*erdeteksi hipertensi*	Alamat
1	IFL 1	40	LK	SMA	3 TAHUN	INDRA DAMAI
2	IFL 2	52	LK	SMK	5 TAHUN	INDRA DAMAI
3	IFL 3	47	LK	SMA	3 TAHUN	SUAK BAKONG
4	IFL 4	50	LK	SMP	7 TAHUN	SUAK BAKONG
5	IFL 5	53	LK	SMA	6 TAHUN	UJUNG PADANG
6	IFL 6	39	LK	SMP	3 TAHUN	UJUNG PADANG
7	IFP 1	40	PR	SMA	3 TAHUN	LEMBANG
8	IFP 2	47	PR	SMA	3 TAHUN	LEMBANG
9	IFP 3	44	PR	SMA	5 TAHUN	DESA KAPEH
10	IFP 4	49	PR	MA	5 TAHUN	DESA KAPEH
11	IFP 5	55	PR	SMP	7 TAHUN	SIALANG
12	IFP 6	50	PR	SMA	5 TAHUN	SIALANG
13	TK	49	PR	D3	-	SUAK BAKONG
14	AK 1	52	LK	SMA	-	DESA KAPEH
15	AK 2	27	PR	S1	-	SUAK BAKONG
16	AK 3	35	PR	S1	-	UJUNG PADANG
17	TM	50	LK	SMA	-	INDRA DAMAI

Sumber: Berdasarkan Lembar Identifikasi Informan Penelitian

5.3 Tema sub tema

5.3.1 Tema

Berikut gambaran tema dan sub tema dari hasil wawancara kepada 17 orang informan:



Gambar 6. 1 Tema dan Subtema

Berdasarkan gambar di atas, dapat dijelaskan bahwa peneliti telah menetapkan tema dan subtema berdasarkan hasil wawancara dengan 17 informan. Hasil wawancara tersebut sesuai dengan tujuan khusus yang telah ditetapkan sebelumnya. Tujuan khusus Penelitian ini Untuk mengeksplorasi Perceived benefits (pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, penggunaan obat tradisional, dukungan sosial dan keluarga) yang diadopsi oleh penderita hipertensi sebagai bagian dari strategi pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir Kluet Selatan, Untuk mengeksplorasi Perceived Barrier (akses penderita hipertensi terhadap layanan kesehatan) dan bagaimana hal ini mempengaruhi pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir kluet selatan , dan Untuk mengeksplorasi sejauh mana cues to action (edukasi dan penyuluhan kesehatan) diikuti oleh penderita hipertensi dalam upaya pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir Kluet Selatan.

Tema Pola Makan Sehat Subtema mencakup pola makan selama hipertensi, hambatan dalam menerapkan pola makan sehat, dan peran keluarga dalam menyiapkan serta mendukung pola makan. Untuk tema yang kedua Aktivitas Fisik Subtema meliputi aktivitas fisik yang dilakukan selama terdiagnosa hipertensi, hambatan dalam melaksanakannya, dan peran keluarga dalam mendukung aktivitas ini. Tema yang ketiga Manajemen Stres Subtema mencakup sumber utama stres, strategi untuk mengelola stres, serta peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stres. Tema yang keempat Penggunaan Obat Tradisional Subtema melibatkan penggunaan obat tradisional dan persepsi masyarakat terhadap penggunaannya. Tema yang kelima Dukungan Sosial dan Keluarga Subtema mencakup peran anggota keluarga dan lingkungan dalam mendukung

pengelolaan hipertensi. Tema yang keenam ini berfokus pada hambatan dalam mengakses layanan kesehatan yang relevan untuk pasien hipertensi. Tema ke tujuh Tema ini mencakup pentingnya edukasi dan penyuluhan kesehatan, yang berperan sebagai pemicu dalam mendorong individu untuk mengambil tindakan yang mendukung kesehatan mereka.

5.4 Hasil Wawancara Semi Terstruktur

5.4.1 Pola makan sehat

Pada tema ini dijelaskan peran pola makan dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan hasil FGD dan juga wawancara, terdapat beberapa aspek utama yang diidentifikasi, yaitu kesadaran pasien terhadap pentingnya pola makan sehat, hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat, peran keluarga dalam mendukung dan menyiapkan makanan sehat.

1. Pola makan selama hipertensi

Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan pendapat dan pandangan terhadap kesadaran terkait pola makan sehat. Pada sub tema ini terlihat bahwa penderita hipertensi mempunyai kesadaran terkait pengelolaan hipertensi seperti mengurangi makanan yang asin, makanan yang tinggi lemak, mengurangi santan, mengurangi makanan gorengan dan perbanyak makan sayur, buah dan banyak informan yang tidak pernah mengikuti diet dan juga tidak tau diet yang baik untuk hipertensi. Hal ini sesuai dengan yang di sampaikan :

“Setelah tahu saya hipertensi, aaaa, saya mulai mengubah pola makan saya. Saya mulai mengurangi makanan yang terlalu asin dan yang tinggi lemak, gitu. Karena, ya, di daerah kita ini kan banyak pohon kelapa, jadi biasanya makanan yang dimasak pakai santan kelapa, ya, sering banget saya konsumsi. Tapi sekarang, saya coba untuk lebih hati-hati.”(IFL5, 2024, 20 Maret)

"*Saya sekarang makan lebih banyak sayur dan buah, seperti tomat, wortel, dan buah semangka. Mmmm, saya juga mengurangi makan makanan yang digoreng. Aaaa, memang terasa perubahannya, saya merasa lebih sehat.*"(IFL4, 2024, 20 Maret)

“Saya belum mengikuti diet apapun, aaaa... dan sebenarnya saya juga nggak tahu apa itu diet DASH. ”(IFL2, 2024, 20 Maret)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5.2 Pola makan selama hipertensi

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
Pola makan selama hipertensi	IFL5	*"Saya mulai mengurangi makanan yang terlalu asin dan yang tinggi lemak."*	Mengurangi konsumsi makanan asin dan tinggi lemak.
	IFL 5	*"Biasanya makanan yang dimasak pakai santan kelapa sering banget saya konsumsi. Tapi sekarang, saya coba untuk lebih hati-hati."*	Membatasi konsumsi makanan bersantan.
	IFL 4	*"Saya sekarang makan lebih banyak sayur dan buah, seperti tomat, wortel, dan buah semangka."*	Meningkatkan konsumsi sayur (contoh: tomat, wortel) dan buah (contoh: semangka).
	IFL4	*"Saya juga mengurangi makan makanan yang digoreng."*	Mengurangi konsumsi makanan yang digoreng.
	IFL 4	*"Memang terasa perubahannya, saya merasa lebih sehat."*	Perubahan pola makan dirasakan memberikan dampak positif pada kesehatan.
	IFL 2	*"Saya belum mengikuti diet apapun, aaaa... dan sebenarnya saya juga nggak tahu apa itu diet DASH."*	Pasien tidak memiliki pengetahuan tentang diet DASH atau program diet tertentu untuk hipertensi.

2. Hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi dan tenaga Kesehatan dan juga tokoh masyarakat di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan pendapat dan pandangan terhadap berbagai hambatan yang dihadapi pasien hipertensi dalam menerapkan pola makan sehat sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Hambatan yang sering muncul meliputi kurangnya pengetahuan mengenai jenis makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi, keterbatasan finansial dalam membeli bahan makanan sehat, kebiasaan makan yang sulit diubah, serta pengaruh lingkungan, seperti makanan yang disediakan di acara sosial atau kebiasaan keluarga yang tidak mendukung. Hal ini seperti yang disampaikan oleh beberapa informan antara lain:

"Sulit sekali, aaaa... karena kita tahu sendiri kebiasaan di sini mengonsumsi makanan yang kadar garamnya tinggi dan selalu makan pakai ikan asin, Aaaa... meskipun begitu, saya mencoba untuk sedikit demi sedikit mengurangi itu" (IFL3, 2024, 20 November)"

"Kesulitan pertama adalah karena faktor ekonomi dan kami tinggal di kampung jadi... susah untuk mendapatkan pola makan seperti yang diharapkan" (IFP1,2024, 8 November)."

"Terkadang sulit, aaaa, apalagi kalau di tempat acara di kampung, ya, makanan itu kadang banyak yang nggak bisa dimakan. Biasanya ada makanan yang banyak garamnya atau berlemak. Tapi, saya tetap berusaha menahan diri untuk tidak memakannya, ya. Meskipun susah, tapi saya tahu ini penting buat kesehatan saya (IFL 5, 2024, 20 November)"

"Kesulitan terbesar adalah memasak terpisah untuk keluarga karena mereka tidak semua mau makan tanpa garam. Saya menyiasatinya dengan membuat bumbu terpisah (IFP 4, 2024, 9 November)"

"Tantangannya menyangkut kebiasaan ya, kebiasaan mengkonsumsi garam ataupun yang asin asin dan biasa mengunsumsi lemak ataupun santan dan berminyak. Itu memang kalo dipesisir itu eee banyak kita temui dan dapati seperti pohon pohon kelapa mudah istilah nya dengan eee masyarakat itu mempunyai kebun kelapa sendiri tidak susah susah membeli jadi kebiasaannya sering makan

yang berlemak lemak ataupun santan kemudian keterbatasan dana atau pun ekonomi pasien itu sendiri yang mungkin tidak bisa setiap hari mengonsumsi buah buahan. (TK, 2024, 15 November).

"Perasaan saya kalo itu sangat sulit untuk dirubah karena kebiassan disini 75 % kalo tidak makan santan mungkin selera untuk makan itu berkurang kecuali mungkin orang yang tidak menginsumsi santan tersebut orang sudah tau dampak nya dan sudah merasakan sakit nya seperti orang yang sudah terkena struk karena sudah dilarang sama dokter kemungkinan besar jika belum terkena untuk tidak makan santan itu sangat sulit di wilayah ini" (TM, 2024, 10 November)

"Seperti sudah jadi kebiasaan seperti goreng ikan pakek sayur ataupun santan. Kalo saya sendiri saya suka gulai tanpa santan tapi keluarga saya tidak suka jika tidak ada santan anak anak saya makan Cuma pakek telur dan cuman saya yang makan gulai tanpa santan tersebut" (TM, 2024, 10 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan:

Tabel 5.3 Hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat

Sub tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat	IFP 1	*"Karena faktor ekonomi dan kami tinggal di kampung jadi... susah untuk mendapatkan pola makan seperti yang diharapkan."*	Faktor ekonomi dan keterbatasan akses di daerah pedesaan mempersulit pola makan sehat.
	IFL 5	*"Terkadang sulit... makanan itu kadang banyak yang nggak bisa dimakan. Biasanya ada makanan yang banyak garamnya atau berlemak."*	Kesulitan menghindari makanan tidak sehat di acara sosial dan komunitas.
	IFP 4	*"Kesulitan terbesar adalah memasak terpisah untuk keluarga karena mereka tidak semua mau makan tanpa garam. Saya menyiasatinya dengan membuat bumbu terpisah."*	Tantangan memasak makanan sehat yang sesuai kebutuhan penderita hipertensi.
	TK	*"Kebiasaan konsumsi lemak, santan, dan makanan berminyak sangat umum karena pohon kelapa banyak tersedia. Keterbatasan ekonomi juga membatasi konsumsi buah."*	Kebiasaan dan akses mudah terhadap bahan makanan berlemak/santan di wilayah pesisir memengaruhi pola makan.
	TM	*"Sangat sulit untuk berubah karena kebiasaan makan santan. Selera makan berkurang jika tidak menggunakan santan."*	Kebiasaan konsumsi santan sulit diubah kecuali pada individu yang sudah mengalami dampak kesehatan serius.
	TM	*“Kalo saya sendiri saya suka gulai tanpa santan tapi keluarga saya tidak suka jika tidak ada santan anak anak saya makan Cuma pakek telur dan cuman saya yang makan gulai tanpa santan tersebut”*	Informan berusaha untuk mengurangi konsumsi santan meskipun menghadapi tantangan dalam penerapan di keluarga.

3. Peran keluarga dalam menyiapkan dan mendukung pola makan sehat

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi dam anggota keluarga penderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan mengenai peran keluarga dalam mendukung dan menyiapkan makanan sehat bagi pasien hipertensi. Keluarga memiliki peran penting sebagai sumber motivasi dan pengingat bagi pasien untuk menjaga pola makan yang sesuai. Dukungan ini dapat berupa menyediakan bahan makanan yang sehat, seperti makanan rendah garam dan rendah lemak, serta membantu memasak makanan sesuai dengan anjuran medis. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan :

"Keluarga saya sangat mendukung, aaaa... mereka selalu mengingatkan saya untuk makan yang sehat dan menghindari makanan yang asin. Mereka juga membantu saya dalam menjalani pola makan sehat dengan memasakkan makanan yang lebih sesuai. Aaaa... dukungan keluarga sangat penting, karena mereka membantu saya untuk tetap pada jalur yang benar dalam menjaga tekanan darah. Masyarakat sih, tidak begitu berperan, ya, mungkin karena mereka juga tidak terlalu fokus pada hal itu. Tapi, dukungan keluarga sangat berarti bagi saya, karena tanpa mereka, mungkin saya akan lebih sulit untuk menjaga pola makan dan kesehatan saya." (IFL 2, 2024, 20 November).

Eee untuk mengatur pola makan yang sehat itu itu contohnya seperti mengurangi garam kemudian kayak penyedap tu jangan terlalu banyak penyedap tu dulu saya menggunakan merek sasa skarang ganti ke royco karena bagi saya royco tidak terlalu banyak penyedap (AK2, 2024, 12 November)

Saya mencoba mengatur makanan keluarga dengan lebih memperhatikan asupan yang rendah garam dan lemak. Ee Saya juga lebih sering memasak makanan yang menggunakan bahan segar dari hasil tangkapan laut, seperti ikan, yang lebih sehat dari pada makanan olahan. (AK3, 2024, 20 November)

Contoh nya seperti diberikan kepada penderita makanan yang tidak boleh dimakan sama penderita habistu jangan makan daging biasanya ditempat acara banyak daging, saya kasih tau jangan makan daging dan saya mintak perbanyak makan buah (AK1. 2024, 8 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberika:

Tabel 5.4 Peran keluarga dalam menyiapkan dan mendukung pola makan sehat

Sub Tema	informan	Pernyataan	Temuan utama
peran keluarga dalam menyiapkan dan mendukung pola makan sehat	IFL 2	*"Keluarga saya sangat mendukung...mereka selalu mengingatkan saya untuk makan yang sehat dan menghindari makanan yang asin."*	Dukungan keluarga berperan penting dalam menjaga pola makan sehat dan tekanan darah.
	AK2	*"Mereka membantu saya dalam menjalani pola makan sehat dengan memasakkan makanan yang lebih sesuai."*	Keluarga berkontribusi langsung dengan menyiapkan makanan yang sehat.
	AK3	*"Mengurangi garam kemudian kayak penyedap tu jangan terlalu banyak... dulu saya menggunakan merek sasa sekarang ganti ke royco."*	Mengurangi penyedap rasa menjadi bagian dari upaya pola makan sehat.
		"Saya juga lebih sering memasak makanan yang menggunakan bahan segar dari hasil tangkapan laut, seperti ikan, yang lebih sehat daripada makanan olahan."	Penggunaan bahan segar, seperti ikan hasil tangkapan laut, menjadi prioritas dalam pola makan sehat.
	AK 1	*saya kasih tau jangan makan daging dan saya mintak perbanyak makan buah*	Melarang makan daging dan lebih menyarakan makan buah

5.4.2 Aktivitas fisik

Pada tema ini menjelaskan tentang aktivitas fisik yang dilakukan untuk pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pesisir. Berdasarkan pada informasi yang didapatkan dari FGD dan wawancara secara garis besar terdapat tiga sub tema yang menggambarkan tentang aktivitas fisik pada penderita hipertensi :

1. Aktivitas yang dilakukan selama terdiagnosa hipertensi

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan berbagai aktivitas yang

dilakukan pasien setelah terdiagnosis hipertensi sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Aktivitas yang sering disebutkan meliputi peningkatan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, atau senam ringan Sebagian pasien mengungkapkan bahwa mereka mulai lebih aktif mencari informasi tentang hipertensi melalui konsultasi dengan tenaga kesehatan atau membaca sumber-sumber terpercaya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan :

Saya melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam di rumah bersama dengan anggota keluarga yang lain, aaaa. Tidak selalu rutin, mmmm, tapi saya coba meluangkan waktu setiap pagi. Apa ya, meskipun tidak selalu, saya merasa lebih sehat setelah melakukannya (IFL 4, 2024, 20 November)

Saya pertama kali tahu soal olahraga yang aman buat hipertensi tuh dari dokter di puskesmas, yaa, waktu itu lagi kontrol. Dokternya bilang coba jalan kaki ringan aja, jangan yang terlalu berat-berat...Terus, selain itu, ada keluarga sama teman-teman juga yang suka kasih tahu, mereka kan udah lebih dulu ngerti soal hipertensi. (IFL 1, 2024, 20 November)"

aaaa Pertama tama sekali dari TV saya liat dari tenaga kesehatan . (IFP 6,2024, 8 November)"

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan:

Tabel 5.5 Aktivitas yang dilakukan selama terdiagnosa hipertensi

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
Aktivitas yang dilakukan selama terdiagnosa hipertensi	IFL4	*"Saya melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam di rumah bersama dengan anggota keluarga yang lain."*	Olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam dilakukan di rumah, kadang bersama anggota keluarga.
		"Tidak selalu rutin... tapi saya coba meluangkan waktu setiap pagi."	Usaha meluangkan waktu untuk olahraga meski tidak rutin.
	IFL 4	*"Saya merasa lebih sehat setelah melakukannya."*	Aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan yang dirasakan langsung.
	IFL 1	*"Saya pertama kali tahu soal olahraga yang aman buat hipertensi tuh dari dokter di puskesmas, yaa, waktu itu lagi kontrol."*	Sumber informasi utama tentang olahraga hipertensi berasal dari dokter di puskesmas.
		"Ada keluarga sama teman-teman juga yang suka kasih tahu, mereka kan udah lebih dulu ngerti soal hipertensi."	Keluarga dan teman turut memberikan informasi terkait olahraga untuk hipertensi.
	IFP 6	*"Pertama-tama sekali dari TV saya lihat dari tenaga kesehatan."*	Informasi tentang olahraga untuk hipertensi juga diperoleh dari TV dan tenaga kesehatan.

2. Hambatan dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin.

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi, anggota keluarga dan tokoh masyarakat di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan berbagai hambatan yang dialami pasien hipertensi dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin. Hambatan yang sering diungkapkan meliputi keterbatasan waktu akibat kesibukan pekerjaan atau tanggung jawab rumah tangga, sehingga sulit menyisihkan waktu khusus untuk berolahraga. Selain itu, beberapa pasien mengaku merasa lelah atau kurang bertenaga, terutama jika

tekanan darah mereka tidak stabil, yang membuat mereka enggan untuk beraktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan:

"Tantangannya adalah rasa lelah setelah bekerja seharian, aaaa... setelah itu, saya merasa tubuh saya sudah terlalu capek untuk berolahraga. Aaaa... kadang saya juga merasa tidak ada waktu karena pekerjaan yang tidak pernah habis. (IFL 3, 2024, 20 November)"

"Tantangannya adalah tidak sempat kalo pagi jalan pagi mending saya mencuci baju dan satu pekerjaan terselesaikan (IFP5,2024, 8 November)"

hmmm Kadang saya merasa tidak cukup energi untuk olahraga setelah bekerja.(IFP4, 2024, 8 November)

Aaa oke kalo misalkan tantangan itu kadang kadang harus sering diingatkan aa karena dia kan dia hipertensi. Seperti untuk orang tua kan dia malas untuk olahraga jadi saya harus sering mengingatkan seperti ngomong jalan jalan pagi lah untuk sehat badan kalo memang tidak diingatkan itu tidak akan pergi untuk olahraga. (AK2, 2024, 12 November)

Termasuk sibuk kedua tidak mengerti apakah bagaimana manfaat olahraga terkait keseharan. Biasanya yang paling banyak olahraga adalah anak anak sekolah karena memang da pelajaran dan langsung di praktekkan. Banyak Ketika tanya ke masyarakat olahraga mereka lebih sering pekerjaan saya sudah lebih dari olahraga kalo ditanya kepada perempuang mereka sering menjawab pekerjaan (TM, 2024, 10 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5.6 Hambatan dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
Hambatan dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin.	IFL 3	*"Rasa lelah setelah bekerja seharian... tubuh saya sudah terlalu capek untuk berolahraga."*	Keletihan setelah bekerja menjadi hambatan utama untuk melakukan aktivitas olahraga.
	IFP 5	*"Tidak sempat kalo pagi jalan pagi, mending saya mencuci baju."*	Pekerjaan rumah dianggap lebih prioritas dibandingkan aktivitas olahraga, terutama di pagi hari.
	IFP 4	*"Kadang saya merasa tidak cukup energi untuk olahraga setelah bekerja."*	Kelelahan fisik akibat pekerjaan sehari-hari mengurangi energi untuk berolahraga.
	AK 2	*"Orang tua malas olahraga jadi saya harus sering mengingatkan."*	Pentingnya dukungan dari keluarga atau orang sekitar untuk memotivasi penderita hipertensi berolahraga.
	TM	*"Sibuk kedua tidak mengerti manfaat olahraga... masyarakat sering bilang pekerjaan sudah seperti olahraga."*	Ketidaktahuan tentang manfaat olahraga dan anggapan bahwa pekerjaan fisik sudah cukup menggantikan olahraga.

3. Panduan atau informasi yang diterima tentang aktivitas fisik yang aman

"Saya pertama kali tahu soal olahraga yang aman buat hipertensi tuh dari dokter di puskesmas, yaa, waktu itu lagi kontrol. Dokternya bilang coba jalan kaki ringan aja, jangan yang terlalu berat-berat...Terus, selain itu, ada keluarga sama teman-teman juga yang suka kasih tahu, mereka kan udah lebih dulu ngerti soal hipertensi. Jadi saya dengerin juga" (IFL 1).

Ee panduan nya berupa menganjurkan pasien itu untuk ee mengurangi garam atau asin kemudian mengurangi lemak dan eee mengonsumsi sayur sayuran dan buah buahan serta beraktifitas fisik dan menghindari rokok (TK)

Kami memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan saran medis dengan terlebih dahulu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, tentang jenis aktivitas fisik yang aman untuk anggota keluarga kami. Biasanya, mereka menyarankan aktivitas ringan hingga sedang, seperti jalan santai, senam ringan, yang tidak terlalu membebani tubuh (AK 1).

5.4.3 Manajemen Stres

Tema ini menjelaskan terkait manajemen stress yang dilakukan di wilayah pesisir upaya untuk pengendalian tekanan darah para penderita hipertensi. Disini secara hasil FGD dan wawancara terdapat 3 subtema diantara nya sebagai berikut :

1. Sumber utama stres pada penderita hipertensi.

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan sumber utama stres yang dialami oleh penderita hipertensi, yang dapat mempengaruhi pengendalian tekanan darah mereka. Sumber stres yang sering diidentifikasi meliputi tekanan pekerjaan. Selain itu, masalah keuangan juga menjadi salah satu penyebab stres utama, Konflik dalam keluarga. Beberapa pasien juga mengungkapkan bahwa kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan mereka sendiri, termasuk risiko komplikasi hipertensi, menjadi beban pikiran yang signifikan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan:

“Stres biasanya datang karena masalah finansial atau kesehatan saya yang nggak stabil, aaaa itu yang paling sering bikin saya cemas. Tapi, saya coba untuk lebih santai, ya, dengan mengatur waktu supaya bisa istirahat yang cukup. Kadang, saya juga berbicara dengan teman atau keluarga, itu membantu banget buat mengurangi kecemasan saya (IFL 3, 2024, 20 November)”

“ aaa Sering masalah tingkah laku anak, dan mengakibatkan kepala jadi sakit…. (IFP 2,2024, 9 November).

“Kelelahan fisik saat bekerja ….. Saya mengurangi beban kerja dan beristirahat lebih banyak (IFP 4, 2024, 9 November).

"Stres itu sering muncul, ya... terutama ketika saya merasa nggak bisa mengatasi masalah keuangan atau tekanan dari pekerjaan. Kadang, rasanya kayak semuanya tumpah barengan gitu. Ya... untuk mengatasinya, saya berusaha berbicara dengan keluarga atau teman, sih, supaya bisa meringankan beban pikiran. Kadang, ngobrol dengan mereka bisa membuat saya merasa lebih tenang, yaa... meskipun nggak

langsung selesai masalahnya, tapi bisa sedikit mengurangi rasa stres. (IFL 5, 2024, 20 November)"

"Jadi, aaa, pekerjaan yang terlalu banyak, itu kadang jadi pemicu utama stres saya. Terkadang merasa kewalahan, ya, karena banyak yang harus diselesaikan. Selain itu, masalah kesehatan juga, itu bikin saya stres. Jadi, saya coba untuk, aaa, lebih santai, dan nggak terlalu tertekan (IFL 6, 2024, 20 November)"

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5. 7 Sumber utama stres pada penderita hipertensi.

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan utama
Sumber utama stres pada penderita hipertensi.	IFL 3	*"Masalah finansial atau kesehatan yang nggak stabil... itu yang bikin saya cemas."*	Masalah keuangan menjadi salah satu penyebab utama stres pada informan.
	IFL 6	*"Masalah kesehatan juga bikin saya stres."*	Kondisi kesehatan yang kurang stabil menjadi faktor pemicu stres.
	IFL 6	*"Pekerjaan yang terlalu banyak jadi pemicu utama stres saya."*	Beban kerja yang berlebihan sering kali menyebabkan rasa kewalahan dan stres.
	IFP 2	*"Masalah tingkah laku anak... mengakibatkan kepala jadi sakit."*	Perilaku anak menjadi sumber stres, khususnya dalam keluarga.

2. Strategi yang digunakan untuk mengelola stress

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan berbagai strategi yang digunakan pasien hipertensi untuk mengelola stres dalam upaya menjaga tekanan darah tetap stabil. Strategi yang sering digunakan meliputi beribadah, membaca alquran, yasinan Bersama teman teman, jalan jalan Bersama keluarga yang membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan emosional. Selain itu, banyak pasien memilih aktivitas yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik,

bercocok tanam, atau melakukan hobi lainnya untuk mengalihkan perhatian dari stres. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan:

palingan kalo hari jumat… saya ikut yasinan bersama teman teman dan dapat menghilangkan stress dan setiap malam habis holat magrib selalu membaca alquran setelah itu kepala terasa damai dan hati tenang (IFP 2, 2024, 8 November)

“Untuk mengelola stres, aaaa... saya beribadah, jalan-jalan sama keluarga, mungkin cuma itu yang bisa saya lakukan. (IFL 2, 2024, 20 November)

Untuk mengelola stres, saya mencoba melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti mendengarkan musik atau berjalan di pantai. Aa... musik itu bisa bikin saya lebih relax, ya, seperti bisa mengalihkan pikiran sejenak dari masalah. (IFL 5, 2024, 20 November)

Saya berusaha untuk tetap aktif, mmm... seperti berjalan kaki atau berkebun, yaa, itu membantu saya untuk mengurangi stres. Kadang-kadang, aaa... keluarga saya juga membantu, mereka selalu mengingatkan untuk beristirahat dan nggak terlalu fokus pada masalah (IFL 4, 2024, 20 November)

“aaaa ada juga kebiasaan duduk bersama di sore hari di rumah-rumah warga untuk berbincang sambil minum teh atau kopi. Ini adalahcara sederhana yang secara tradisional kami gunakan untuk saling mendukung dan mengurangi stres. TM 2024, 10 November)”

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan:

Tabel 5. 8 Strategi yang digunakan untuk mengelola stress

Sub tema	Informan	Pernyataan	Temuan utama
strategi yang digunakan untuk mengelola stress	IFP 2	*"Ikut yasinan bersama teman-teman... membaca Al-Qur'an setelah Magrib membuat kepala terasa damai dan hati tenang."*	Kegiatan keagamaan, seperti yasinan dan membaca Al-Qur'an, memberikan rasa damai dan membantu mengatasi stres.
	IFL 2	*"Jalan-jalan sama keluarga... mungkin cuma itu yang bisa saya lakukan."*	Beraktivitas bersama keluarga, seperti berjalan-jalan, membantu menciptakan suasana yang lebih santai.

	IFL 5	*"Mendengarkan musik atau berjalan di pantai... musik bikin saya lebih relax."*	Kegiatan relaksasi seperti mendengarkan musik dan berjalan di pantai efektif mengurangi stres.
	IFL 4	*"Berjalan kaki atau berkebun... itu membantu saya mengurangi stres."*	Aktivitas fisik ringan, seperti berkebun dan berjalan kaki, membantu melepaskan tekanan mental.

3. Peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stress

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat terkait bagaimana peran keluarga sangat penting dalam mendukung pasien hipertensi untuk peran keluarga dalam mendukung pengelolaan manajemen stres pada pasien hipertensi menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Aktivitas Bersama seperti berjalan-jalan, dapat menjadi momen relaksasi yang membantu pasien mengalihkan perhatian dari sumber stress dan duduk Bersama di sore hari Bersama tetangga. Hal ini sesuai yang disampaikan:

Misalkan penderita lagi mengalami stress eee pas kita ajak keluar penderita tidak mau saya memberitahu dengan nada lemah lembut dengan cara yang baik seperti saya kasih tau kepada penderita "ayo keluar jalan jalan kalo asik dirumah terus yang ada nantik kepala tambah sakit"(AK 2, 2024, 12 November)

Dari hasil wawancara dengan informan Tenaga Kesehatan dan tokoh masyarakat juga menjelaskan ada beberapa strategi yang dilakukan oleh keluarga dan lingkungan untuk mengurangi stress pada penderita hipertensi diantaranya berkumpul bersama sama dengan tetangga di depan rumah dan juga berkebun bersama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan :

aaaa ada juga kebiasaan duduk bersama di sore hari di rumah-rumah warga untuk berbincang sambil minum teh atau kopi. Ini adalahcara sederhana yang secara tradisional kami gunakan untuk saling mendukung dan mengurangi stres.(TM 2024, 10 November)

Ya sejauh ini kami hanya menganjurkan bahwa untuk menghindari stress tersebut eee masyarakat ataupun pasien itu lebih sering sering melakukan eeee berkumpul Bersama keluarga beribadah melakukan kegiatan seperti berkebun eee dan beraktifitas fisik yang pokonya kegiatan yang ringan ringan lah yang mebuat mereka merasa itu Bahagia seperti itu. (TK, 2024, 15 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5. 9 Peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stress

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan utama
peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stress	AK 2	*"Saya memberitahu dengan nada lemah lembut... 'ayo keluar jalan-jalan'."*	Menggunakan pendekatan lembut dan ajakan yang baik untuk memotivasi penderita mengelola stres.
	TM	*"Duduk bersama di sore hari di rumah-rumah warga untuk berbincang sambil minum teh atau kopi.*	Interaksi sosial sederhana, seperti berbincang bersama, digunakan sebagai cara tradisional untuk mengurangi stres.
	TK	*"Menganjurkan untuk berkumpul bersama keluarga, beribadah, berkebun, dan aktivitas fisik ringan."*	Aktivitas yang ringan dan menyenangkan, seperti berkumpul dan berkebun, dianjurkan untuk mengurangi stres.

5.4.4 Penggunaan obat tradisional

Pada tema ini menjelaskan penggunaan obat tradisional untuk upaya pengendalian tekanan darah penderita hipertensi di wilayah pesisir. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari hasil FGD dan wawancara kepada pasien hipertensi, tokoh masyarakat, anggota keluarga dan juga tenaga kesehatan :

1. Penggunaan obat tradisional pada pasien hipertensi

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan penggunaan obat tradisional oleh pasien hipertensi sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Banyak pasien yang memilih untuk menggunakan obat tradisional sebagai pelengkap pengobatan medis karena kepercayaan bahwa bahan alami lebih aman dan minim efek samping. Obat tradisional yang sering digunakan meliputi ramuan herbal seperti rebusan daun sirsak, Buah mengkudu, daun belimbing, bawang putih, jahe, atau daun seledri, daun sambiloto daun pilauit, pucuak babi. Sebagian pasien mendapatkan informasi mengenai obat tradisional dari keluarga, teman. Penggunaan obat tradisional ini biasanya dilakukan bersamaan dengan, bukan menggantikan, terapi medis yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Hasil pengamatan di lokasi penelitian menunjukkan bahwa masyarakat setempat banyak memanfaatkan obat tradisional dalam upaya pengobatan hipertensi. Berbagai cara pengolahan obat tradisional juga ditemukan, seperti meremas, memasak, dan metode lainnya. Proses pengolahan ini bervariasi tergantung pada jenis tanaman atau bahan yang digunakan, yang mencerminkan keberagaman praktik pengobatan tradisional yang berkembang di masyarakat tersebut.

Saya, aaa... menggunakan obat tradisional seperti daun sirsak dan bawang putih. Gitu, saya belajar tentang ramuan ini dari teman-teman di desa yang sudah lebih dulu menggunakannya. (IFL 4, 2024, 20 November)

Saya sering mengonsumsi ramuan daun belimbing dan jahe, aaaa... karena saya tahu ramuan ini bisa membantu mengatur tekanan darah. Saya pertama kali mengetahui tentang ramuan ini dari keluarga, yang juga menggunakannya untuk masalah tekanan darah tinggi. Mereka bilang, aaaa... ramuan ini cukup membantu, jadi saya coba juga (IFL 1, 2024, 20 November)

Setelah melakukan wawancara dengan tokoh masyarakat dan tenaga Kesehatan terhadap apa saja yang dikonsumsi terkait obat tradisional, disini informan juga menjawab obat yang sama, hal ini sesuai dengan yang disampaikan :

ya, banyak pasien kami, terutama yang tinggal di wilayah pesisir, menggunakan obat tradisional atau herbal sebagai bagian dari upaya mengelola hipertensi mereka. Beberapa yang sering disebutkan antara lain daun seledri, daun sambiloto, dan bawang putih. Pasien biasanya mengolahnya dalam bentuk rebusan atau mencampurnya ke dalam makanan sehari-hari (TK, 2024, 15 November).

Ada tapi sudah terbilang jarang karena sekarang masyarakat kalo terasa tidak enak badan segera ke layanan Kesehatan mau it uke puskesmas ataupun ke klinik. Kalopun menggunakan obat tradisional itu cuman penambah saja seperti daun pilauit. Saya sudah pernah tanyakan khasiat obat tadi dan dokter bilang itu bagus. Dan seperti daun pucuk babi. Buah mengkudu, daun sirsak di rebus, daun bemimbing serta putih nya di remas dan langsung diminum itu bisa menurunkan tekanan darah, daun seledri diremas dan juga diminum (TM, 2024, 10 November).

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5. 10 Penggunaan obat tradisional pada pasien hipertensi

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
Penggunaan obat tradisional pada pasien hipertensi	IFL4	*"Menggunakan obat tradisional seperti daun sirsak dan bawang putih... belajar dari teman-teman di desa."*	Obat tradisional, seperti daun sirsak dan bawang putih, digunakan berdasarkan pengalaman komunitas.
	IFL 1	*"Ramuan daun belimbing dan jahe... mengetahui dari keluarga yang juga menggunakannya untuk hipertensi."*	Penggunaan ramuan herbal seperti daun belimbing dan jahe, diwariskan melalui pengetahuan keluarga.
	TK	*"Pasien di wilayah pesisir menggunakan daun seledri, daun sambiloto, dan bawang putih... diolah dalam bentuk rebusan atau campuran makanan."*	Obat herbal umum: daun seledri, sambiloto, dan bawang putih, sering digunakan dengan berbagai cara.
	TM	*"Obat tradisional digunakan sebagai tambahan, seperti*	Obat tradisional digunakan sebagai

		daun pilauit, pucuk babi, buah mengkudu, daun sirsak, daun belimbing, dan bawang putih."	pelengkap atau tambahan untuk pengelolaan hipertensi.
	TM	*"Saya pernah tanyakan khasiat obat tadi dan dokter bilang itu bagus... daun pilauit, buah mengkudu, daun pucuk babi direkomendasikan."*	Dukungan dokter terhadap penggunaan obat tradisional sebagai pelengkap pengobatan hipertensi.

2. Persepsi masyarakat terhadap obat tradisional

Pada sub tema ini menjelaskan Pendapat masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mendeskripsikan persepsi masyarakat terhadap penggunaan obat tradisional dalam pengelolaan hipertensi. Banyak masyarakat yang memandang obat tradisional sebagai alternatif yang lebih alami dan aman dibandingkan obat medis, karena dianggap minim efek samping dan telah digunakan secara turun-temurun. Persepsi ini sering kali didasarkan pada pengalaman pribadi atau rekomendasi dari keluarga dan teman. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan :

Saya merasa sedikit lebih baik setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal, aaaa meskipun saya juga tidak terlalu mengandalkan itu saja. Tekanan darah saya bisa turun, dan saya merasa lebih sehat secara keseluruhan. (IFL 3, 2024, 20 November)

hmmm Tekanan darah saya lebih stabil, dan saya merasa kepala lebih ringan (IFP 1, 8 November)

Sebagian besar masyarakat masih percaya bahwa obat tradisional cukup efektif, terutama karena mereka sudah menggunakan bahan-bahan seperti daun salam, seledri, atau kulit manggis secara turun-temurun. Mereka melihat hasilnya dari pengalaman pribadi atau cerita orang lain, misalnya tekanan darah lebih stabil setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal.(TM, 2024, 10 November)

Saya merasa ada manfaatnya, karena setelah rutin mengonsumsi obat tradisional, tekanan darah mereka sedikit lebih terkontrol. Meskipun begitu, kami tetap menggunakan obat medis sesuai anjuran dokter (AK 3, 2024, 20 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5. 11 Persepsi masyarakat terhadap obat tradisional

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
persepsi masyarakat terhadap obat tradisional	IFL 3	*"Saya merasa sedikit lebih baik setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal... tekanan darah bisa turun, dan saya merasa lebih sehat secara keseluruhan."*	Obat herbal memberikan efek positif pada kesehatan umum dan membantu menurunkan tekanan darah.
	IFP 1	*"Tekanan darah saya lebih stabil, dan saya merasa kepala lebih ringan."*	Penggunaan herbal berkontribusi pada stabilitas tekanan darah dan perasaan lebih ringan di kepala.
	TM	*"Sebagian besar masyarakat percaya obat tradisional cukup efektif... tekanan darah lebih stabil setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal."*	Kepercayaan kolektif terhadap efektivitas obat tradisional, berdasarkan pengalaman pribadi dan turun-temurun.
	AK 3	*"Setelah rutin mengonsumsi obat tradisional, tekanan darah sedikit lebih terkontrol... tetap menggunakan obat medis sesuai anjuran dokter."*	Kombinasi penggunaan obat tradisional dan medis untuk pengelolaan hipertensi.

5.4.5 Pemantauan Mandiri

Pemantauan mandiri pada penderita hipertensi

Pada tema ini menjelaskan tentang pemantauan mempengaruhi upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, informasi yang telah didapatkan dari FGD dan wawancara ada informan yang menjawab bahwa Pemantauan tekanan darah di masyarakat pesisir masih bergantung pada puskesmas dan posyandu, dengan frekuensi pemeriksaan bervariasi karena

keterbatasan alat tensi di rumah, terutama akibat faktor ekonomi. Untuk mengatasi hal ini, tenaga kesehatan menyediakan layanan pemeriksaan gratis di posyandu dan melalui kunjungan rumah. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam mengingatkan penderita hipertensi untuk rutin memeriksa tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat. Meskipun kesadaran masyarakat cukup tinggi, keterbatasan akses terhadap alat tensi tetap menjadi tantangan dalam pengendalian hipertensi. Hal ini didukung oleh pernyataan informan :

Saya biasanya mengecek tekanan darah di puskesmas atau saat ada pemeriksaan kesehatan dari kader posyandu. Saya tidak punya alat tensi sendiri di rumah, jadi kalau merasa pusing atau badan lemas, baru saya pergi ke fasilitas kesehatan untuk diperiksa. Biasanya saya cek tekanan darah satu atau dua kali dalam sebulan (IFL 1, 2024, 20 November).

Saya tidak punya alat tensi sendiri, jadi saya lebih sering ke klinik atau puskesmas. Biasanya saya cek tekanan darah setiap kali ada pemeriksaan gratis dari puskesmas atau kader kesehatan, sekitar dua minggu sekali (IFP 5, 8 November).

Di wilayah ini, kami menyarankan pasien untuk rutin datang ke puskesmas atau klinik untuk mengecek tekanan darah karena banyak dari mereka tidak memiliki alat tensi sendiri. Kami juga menyediakan layanan pemeriksaan tekanan darah gratis di posyandu atau saat kunjungan rumah bagi pasien yang sulit datang ke fasilitas kesehatan (TK, 2024, 15 November).

istri saya memiliki hipertensi, tetapi mereka jarang mengecek tekanan darah sendiri karena tidak punya alat di rumah. Biasanya, mereka mengecek tekanan darah di puskesmas atau saat ada posyandu. Saya sering mengingatkan mereka untuk rutin periksa, terutama kalau mereka merasa pusing atau lemas (AK 1, 2024, 8 November).

Pemantauan tekanan darah sangat penting untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi, tetapi di daerah kami, masih banyak warga yang belum memiliki alat tensi sendiri, disebakan karena faktor ekonomi masyarakat lebih mementingkan kebutuhan lain dibandingkan untuk membeli alat tersebut. Karena itu, kami mendorong masyarakat untuk rutin mengecek tekanan darah di puskesmas, posyandu, atau melalui program pemeriksaan kesehatan gratis yang diadakan secara berkala di desa (TM, 2024, 10 November).

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5.12 Pemantauan Mandiri pada penderita hipertensi

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
	IFL 1	*"Saya cek tekanan darah satu atau dua kali dalam sebulan."*	Pemeriksaan tekanan darah dilakukan 1-2 kali dalam sebulan, terutama saat merasa pusing atau lemas.
	IFP 5	*"Biasanya saya cek tekanan darah setiap kali ada pemeriksaan gratis dari puskesmas atau kader kesehatan, sekitar dua minggu sekali."*	Pemeriksaan dilakukan setiap dua minggu sekali saat ada layanan gratis.
	IFL 1	*"Saya biasanya mengecek tekanan darah di puskesmas atau saat ada pemeriksaan kesehatan dari kader posyandu."*	Mayoritas warga memeriksa tekanan darah di puskesmas, posyandu, atau saat ada pemeriksaan gratis.
	AK 1	*"Mereka mengecek tekanan darah di puskesmas atau saat ada posyandu."*	Posyandu menjadi salah satu tempat utama bagi warga untuk memantau tekanan darah.
	IFL 1	*"Saya tidak punya alat tensi sendiri di rumah, jadi kalau merasa pusing atau badan lemas, baru saya pergi ke fasilitas kesehatan untuk diperiksa."*	Banyak warga tidak memiliki alat tensi sendiri, sehingga mereka bergantung pada fasilitas kesehatan.
	TM	*"Masih banyak warga yang belum memiliki alat tensi sendiri, disebabkan karena faktor ekonomi masyarakat lebih mementingkan*	Faktor ekonomi menjadi penghambat kepemilikan alat tensi.

		kebutuhan lain dibandingkan untuk membeli alat tersebut."	
	TK	*"Kami menyarankan pasien untuk rutin datang ke puskesmas atau klinik untuk mengecek tekanan darah..."*	Kader kesehatan dan tenaga medis menyarankan warga untuk rutin memeriksa tekanan darah di fasilitas kesehatan.
	TK	*"Kami juga menyediakan layanan pemeriksaan tekanan darah gratis di posyandu atau saat kunjungan rumah bagi pasien yang sulit datang ke fasilitas kesehatan."*	Layanan pemeriksaan tekanan darah gratis tersedia di posyandu dan melalui kunjungan rumah.
	AK 1	*"Saya sering mengingatkan mereka untuk rutin periksa, terutama kalau mereka merasa pusing atau lemas."*	Keluarga berperan dalam mengingatkan dan mendukung penderita hipertensi untuk memeriksa tekanan darah secara rutin.

5.4.6 Dukungan sosial dan keluarga

1. Peran anggota keluarga dan lingkungan

Pada tema ini menjelaskan tentang peran keluarga dan lingkungan mempengaruhi upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, informasi yang telah didapatkan dari FGD dan wawancara ada informan yang menjawab bahwa dukungan keluarga itu sangat penting dalam pengelolaan hipertensi, seperti mendukung pola makan sehat, aktivitas fisik, dan memeriksaka Kesehatan secara rutin. Hal ini didukung oleh pernyataan informan :

Kami saling mendukung dengan cara menjaga pola makan dan berolahraga bersama. Saya juga selalu mengingatkan mereka untuk menghindari makanan yang tinggi garam dan memastikan mereka rutin memeriksakan tekanan darah."(AK 3, 2024, 20 November)

“Ya, kami berusaha mendukung anggota keluarga kami yang memiliki hipertensi dengan ikut serta dalam aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kami sering menemani mereka jalan santai di pagi atau sore hari, karena kami percaya bahwa dukungan ini membuat mereka lebih termotivasi dan merasa tidak sendirian. (AK 1, 2024, 8 November)”

Sebagai tokoh masyarakat, saya merasa bertanggung jawab untuk membantu meningkatkan kesadaran warga tentang hipertensi. Saya sering menggunakan kesempatan di acara desa, seperti pertemuan RT atau pengajian, untuk mengingatkan pentingnya. menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan kesehatan secara rutin (TM, 2024, 10 November)

Ya, kami sangat menyadari bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi pasien. Oleh karena itu, kami selalu melibatkan anggota keluarga dalam program edukasi. Kami memberikan edukasi kepada keluarga tentang cara-cara mendukung anggota keluarga yang hipertensi, termasuk pentingnya menciptakan lingkungan yang sehat di rumah. Ini mencakup menyediakan makanan yang bergizi dan rendah garam, serta mendorong pasien untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang ringan, seperti jalan bersama atau senam. bahwa dukungan dari keluarga sangat penting dalam pengelolaan hipertensi yang efektif. Oleh karena itu, kami mengadakan sesi edukasi khusus yang melibatkan anggota keluarga pasien.(TK, 2024, 15 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5.13 Peran anggota keluarga dan lingkungan

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
Peran anggota keluarga dan lingkungan	AK 3	*"Kami saling mendukung dengan cara menjaga pola makan dan berolahraga bersama... memastikan mereka rutin memeriksakan tekanan darah."*	Dukungan keluarga meliputi pengelolaan pola makan sehat, olahraga bersama, dan pemeriksaan rutin tekanan darah.
	AK 1	*"Kami sering menemani mereka jalan santai di pagi atau sore hari... membuat mereka lebih termotivasi dan merasa tidak sendirian."*	Keluarga mendukung pasien hipertensi melalui partisipasi aktif dalam aktivitas fisik untuk motivasi emosional.
	TM	*"Sebagai tokoh masyarakat... mengingatkan pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin."*	Tokoh masyarakat berperan dalam meningkatkan kesadaran warga melalui edukasi kolektif.
	TK	*"Kami selalu melibatkan anggota keluarga dalam program edukasi... menciptakan lingkungan yang sehat di rumah, menyediakan makanan bergizi, dan mendorong aktivitas fisik ringan."*	Program edukasi melibatkan keluarga dalam pengelolaan hipertensi dengan fokus pada pola hidup sehat.

5.4.6 Akses ke layanan kesehatan

Akses layanan kesehatan pada pasien hipertensi. Tema ini menjelaskan terkait akses layanan Kesehatan pada pasien hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan. Berdasarkan informasi yang didapatkan sebagai berikut :

Pada subtema ini, dibahas mengenai akses layanan kesehatan yang dimiliki oleh pasien hipertensi dalam mengelola tekanan darah mereka. Subtema ini mendeskripsikan bahwa secara umum informan menjawab bahwa untuk akses ke

layanan Kesehatan tidak susah hanya saja perlu antrian jika mau berobat. Dan untuk pengobatan yang lebih serius harus ke rumah sakit yaitu membutuhkan waktu 1 jam untuk kesana, kendala lain biaya dan tidak ada waktu karena tuntutan pekerjaan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh informan :

Secara umum, akses ke layanan kesehatan itu cukup mudah, ya. Puskesmas yang terdekat bisa dijangkau dengan jarak yang nggak terlalu jauh, aaaa... jadi saya bisa memeriksakan tekanan darah atau keperluan lainnya di sana. Tapi, kalau misalnya saya butuh perawatan lebih lanjut atau harus berkonsultasi dengan spesialis, aaaa... saya harus pergi ke kota yang agak jauh, jadi, ya... kadang-kadang itu agak merepotkan. (IFL 1, 2024, 20 November)

Biaya transportasi ke rumah sakit jika saya memerlukan pemeriksaan lebih lanjut cukup tinggi, aaaa... dan kadang sulit mencari waktu karena saya harus bekerja. Jadi, kalau hanya ke puskesmas, tidak ada masalah, karena jaraknya dekat dan biayanya terjangkau (IFL 2, 2024, 20 November)

Kendala saya adalah waktu. Karena kerja sehari hari rasanya gacukup waktu makanya terkadang sulit untuk ke puskesmas ataupun klinik. (IFL 5, 2024, 20 November)

Kalau untuk ke puskesmas di sini sih, cukup mudah dan dekat, aaaa nggak susah. Tapi, kalau mau ke spesialis, harus ke Taluk, ke rumah sakit, itu baru butuh waktu sekitar 1 jam perjalanan. Jadi, agak jauh juga sih kalau mau ke spesialis. (IFL 3, 2024, 20 November)

Aaaa... akses ke puskesmas tidak sulit, namun terkadang jika layanan penuh atau banyak pasien, saya harus menunggu lama.(IFL 4, 2024, 20 November)

mmmm kalo untuk ke rumah sakit sulit karna harus 1 jam tapi jika ke puskesmas tidak sulit (AK 3, 2024, 20 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan :

Tabel 5.14 Akses layanan kesehatan pada pasien hipertensi

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan Utama
Akses layanan kesehatan pada pasien hipertensi	IFL 1	*"Puskesmas yang terdekat bisa dijangkau dengan jarak yang nggak terlalu jauh... jadi saya bisa memeriksakan tekanan darah atau keperluan lainnya di sana."*	Akses ke puskesmas mudah dengan jarak dekat.
	IFL 2	*"Kalau hanya ke puskesmas, tidak ada masalah, karena jaraknya dekat dan biayanya terjangkau."*	Biaya dan jarak ke puskesmas dianggap terjangkau.
	IFL 4	*"Akses ke puskesmas tidak sulit, namun terkadang jika layanan penuh atau banyak pasien, saya harus menunggu lama."*	Puskesmas mudah diakses, tetapi waktu tunggu dapat menjadi kendala jika banyak pasien.
	AK 3	*"Kalau untuk ke puskesmas di sini sih, cukup mudah dan dekat, aaaa nggak susah."*	Akses puskesmas tidak sulit dan terjangkau.
	IFL 1	*"Kalau misalnya saya butuh perawatan lebih lanjut atau harus berkonsultasi dengan spesialis... saya harus pergi ke kota yang agak jauh."*	Perawatan lanjut ke spesialis memerlukan perjalanan jauh, menjadi tantangan tersendiri.
	IFL 3	*"Kalau mau ke spesialis, harus ke Taluk, ke rumah sakit, itu baru butuh waktu sekitar 1 jam perjalanan."*	Jarak ke rumah sakit atau spesialis memerlukan waktu lebih lama, hingga 1 jam perjalanan.
	IFL 2	*"Biaya transportasi ke rumah sakit jika saya memerlukan pemeriksaan lebih lanjut cukup tinggi."*	Biaya transportasi ke rumah sakit menjadi kendala.
	IFL 5	*"Karena kerja sehari-hari rasanya nggak cukup waktu makanya terkadang sulit untuk ke puskesmas ataupun klinik."*	Waktu menjadi kendala untuk akses ke layanan kesehatan karena kesibukan kerja.
	IFL 2	*"Kadang sulit mencari*	Jadwal kerja sering

		waktu karena saya harus bekerja."	menghambat akses ke rumah sakit atau layanan spesialis.

5.4.7 Edukasi dan penyuluhan kesehatan

Pemberian edukasi terkait hipertensi

Pada tema ini menjelaskan tentang pemberian edukasi kepada penderita hipertensi di wilayah pesisir. Berdasarkan pada informasi yang di dapatkan dari FGD dan wawancara secara garis besar penderita menjawab penyuluhan secara khusus itu jarang diadakan hanya saja poswindu setiap bulan dilakukan di desa desa. Hal ini di dukung oleh pernyataan beberapa informan:

Ya, saya mengikuti beberapa program poswindu dan disana saya bisa bertanya kepada tenaga kesehatan terkait kesehatan saya (IFP 3, 2024, 9 November)

Pernah, saya mengikuti poswindu kesehatan di balai desa. Mereka mengajarkan pola makan sehat dan bagaimana mengenali gejala hipertensi.(IFP 2, 2024, 9 November)

Dulu, waktu masih ada anak KKN, ya, kalau dari puskesmas itu biasanya diadakan di poswindu setiap bulan. Aaaa... di poswindu itu, kita cuma cek tekanan darah aja, gitu. Kalau kita tanya-tanya lebih lanjut, baru dijelasin, gitu. Tapi, kadang... aaaa... penjelasan tentang kesehatan nggak terlalu detail, jadi ya, harus nanya lebih dulu kalau ingin tahu lebih banyak.(IFL 1, 2024, 20 November)

Biasanya, penyuluhan hanya diadakan saat poswindu, dan itu pun lebih umum, bukan khusus untuk hipertensi (IFL 4, 2024, 20 November)

Hal ini juga dibenarkan oleh pihak tenaga kesehatan sendiri dan juga tokoh masyarakat di wilayah pesisir :

Maksud nya ee metode non formal ya maksud nya tidak harus memberikan eee Pendidikan khusus tapi dengan mengadakan pertemuan pertemuan di poswindu dan pada saat itu juga kita memberikan informasi tentang ee gizi pada masyarakat ataupun pada pasien hipertensi (TK, 2024, 15 November)

tidak terlalu fokus topik yang disampaikan, terkadang bahas hipertensi, diabetes juga ada (AK 2, 2024, 12 November)

Kalo untuk penyuluhan khusus itu tidak terkecuali kita bertanya baru dijelaskan (TM, 2024, 10 November)

Berikut adalah matriks atau tabel temuan dari hasil FGD berdasarkan kutipan yang diberikan:

Tabel 5.15 Pemberian edukasi terkait hipertensi

Sub Tema	Informan	Pernyataan	Temuan utama
Pemberian edukasi terkait hipertensi	IFP 3	*"Saya mengikuti beberapa program posbindu dan di sana saya bisa bertanya kepada tenaga kesehatan terkait kesehatan saya."*	Posbindu memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berkonsultasi langsung dengan tenaga kesehatan.
	IFP 2	*"Pernah, saya mengikuti posbindu kesehatan di balai desa. Mereka mengajarkan pola makan sehat dan bagaimana mengenali gejala hipertensi."*	Posbindu memberikan edukasi tentang pola makan sehat dan gejala hipertensi.
	IFL 1	*"Di posbindu itu, kita cuma cek tekanan darah aja... Kalau kita tanya lebih lanjut, baru dijelasin, tapi penjelasan kadang tidak terlalu detail."*	Pemeriksaan tekanan darah menjadi aktivitas utama di Posbindu, penjelasan tambahan hanya diberikan jika ditanya.
	IFL 4	*"Biasanya, penyuluhan hanya diadakan saat posbindu, dan itu pun lebih umum, bukan*	Penyuluhan di Posbindu lebih bersifat umum, tidak fokus pada hipertensi.

		khusus untuk hipertensi."	
	AK 2	*"Tidak terlalu fokus topik yang disampaikan, terkadang bahas hipertensi, diabetes juga ada."*	Topik penyuluhan mencakup berbagai masalah kesehatan, tidak spesifik pada hipertensi.
	TK	*"Metode non formal, tidak harus memberikan pendidikan khusus, tapi dengan mengadakan pertemuan di posbindu kita memberikan informasi tentang gizi."*	Informasi diberikan melalui pendekatan non-formal saat pertemuan di Posbindu.
	TM	*"Kalo untuk penyuluhan khusus itu tidak terkecuali kita bertanya baru dijelaskan.*	Informasi yang lebih spesifik diberikan berdasarkan pertanyaan masyarakat.

BAB VI
PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan Umum

Penelitian ini berfokus pada upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pesisir dilihat dari pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, obat tradisional, dukungan sosial dan keluarga, akses layanan kesehatan dan juga edukasi dan penyuluhan kesehatan. Hal ini seperti dengan Teori Health Belief Model (HBM) dapat digunakan untuk memahami perilaku masyarakat dalam mengelola hipertensi, terutama dalam konteks wilayah pesisir. Tiga komponen utama teori ini, yaitu perceived benefits (Perceived Benefits Komponen ini merujuk pada keyakinan masyarakat terhadap manfaat menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, dan mengikuti edukasi kesehatan), perceived barriers (Hambatan yang dirasakan (perceived barriers) menjadi kendala utama dalam implementasi perubahan perilaku kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, hambatan tersebut mencakup: keterbatasan finansial, kebiasaan keluarga dan budaya, akses terbatas ke edukasi kesehatan dan pengaruh sosial), dan cues to action (Cues to action adalah pemicu yang mendorong individu untuk mengambil tindakan kesehatan, ada beberapa faktor yang berfungsi sebagai pemicu : kegiatan posbindu, dukungan sosial keluarga, konsultasi dengan tenaga kesehatan dan informasi dari media).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah pesisir mulai menunjukkan kesadaran untuk menjaga pola makan, seperti mengurangi konsumsi garam, lemak, dan gorengan. Namun, implementasi pola makan sehat masih

menghadapi berbagai hambatan, seperti keterbatasan finansial, kebiasaan keluarga yang sulit diubah, serta pengaruh lingkungan sosial, termasuk makanan yang disediakan dalam acara di daerah pesisir. Faktor budaya dan tradisi makanan lokal juga menjadi tantangan tambahan yang perlu diatasi. aktivitas fisik, seperti berjalan kaki atau senam ringan, mulai diterapkan oleh beberapa individu sebagai upaya mengelola tekanan darah. Namun, kebiasaan ini belum menjadi rutinitas bagi sebagian besar masyarakat.

Manajemen stres masih menjadi tantangan besar. Banyak individu mengandalkan strategi sederhana, seperti beribadah atau berkumpul dengan teman, tetapi kesadaran untuk mengelola stres secara sistematis masih rendah. Penggunaan obat tradisional, seperti ramuan herbal, menunjukkan bahwa masyarakat cenderung mencari alternatif pengobatan yang mudah diakses. Dukungan keluarga dan komunitas menjadi salah satu faktor pendukung dalam pengendalian hipertensi. Namun, akses layanan kesehatan yang terbatas, seperti jarak yang jauh ke fasilitas kesehatan dan kurangnya penyuluhan intensif di luar kegiatan Posbindu bulanan, menjadi hambatan yang signifikan. Penyuluhan kesehatan yang masih bersifat sporadis dan tidak mendalam menjadi tantangan utama.

6.2 Pembahasan khusus

1. Pola makan sehat

a. kesadaran pasien terhadap pentingnya pola makan sehat

Hasil menunjukkan adanya perubahan perilaku pola makan sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi yang dilakukan oleh informan setelah mengetahui kondisi mereka. Berdasarkan FGD dan wawancara, banyak penderita

hipertensi sadar akan pengelolaan tekanan darah melalui perubahan pola makan, seperti mengurangi konsumsi makanan asin, makanan tinggi lemak, dan gorengan, serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Termasuk santan kelapa, yang sering digunakan dalam masakan di wilayah pesisir. Perubahan tersebut mencerminkan kesadaran informan terhadap faktor risiko hipertensi yang terkait dengan pola makan (Mardianto *et al.*, 2023).

Namun, berdasarkan temuan wawancara, informan juga menyatakan bahwa mereka menyadari bahwa mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan garam, seperti makanan berbahan santan kelapa, dapat menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Ini adalah contoh kesadaran dan komitmen untuk mengurangi faktor risiko hipertensi melalui perubahan pola makan. Mengurangi konsumsi lemak jenuh mengurangi risiko tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Langkah ini sangat penting untuk menjaga tekanan darah stabil dan mendukung kesehatan jantung (Khoirunnisa & Nafies, 2024).

Konsumsi sayur-sayuran (seperti tomat dan wortel) dan buah-buahan (seperti semangka) meningkat sebagai bagian dari perubahan pola makan mereka untuk membantu mengendalikan hipertensi.Langkah ini menunjukkan kesadaran yang semakin berkembang tentang pentingnya memilih makanan yang lebih sehat sebagai salah satu cara untuk menjaga tekanan darah tetap stabil. Konsumsi sayur dan buah ini sangat sejalan dengan prinsip-prinsip yang diterapkan dalam diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), sebuah pendekatan diet yang secara luas diakui mampu membantu mengontrol tekanan darah (Kolinug *et al.*, 2023).

Wilayah tempat tinggal yang melimpah dengan pohon kelapa secara budaya dan ekonomi mendorong kebiasaan konsumsi makanan berbahan santan. Kelapa, yang mudah diperoleh di wilayah ini, sering digunakan dalam masakan sehari-hari, seperti gulai, kari, atau makanan bersantan lainnya. Informan menyatakan bahwa mereka mulai mengurangi konsumsi makanan bersantan dan tinggi garam. Hal ini mencerminkan kemampuan mereka untuk mengubah pola makan yang telah menjadi bagian dari budaya lokal demi menjaga kesehatan. Perubahan ini menunjukkan bahwa individu mampu beradaptasi dengan tantangan lingkungan setempat untuk mendukung kondisi kesehatan yang lebih baik (Nurti, 2017)

b. Hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat

Hambatan yang sering muncul meliputi kurangnya pengetahuan mengenai jenis makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi, keterbatasan finansial dalam membeli bahan makanan sehat, kebiasaan makan yang sulit diubah, serta pengaruh lingkungan, seperti makanan yang disediakan di acara sosial atau kebiasaan keluarga yang tidak mendukung (Harun, 2019).

Masyarakat pesisir memiliki kebiasaan yang kuat dalam mengonsumsi makanan tinggi garam, santan, dan lemak, yang dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya lokal seperti kelapa dan ikan asin. Informan mengungkapkan bahwa kebiasaan ini sangat sulit diubah karena telah menjadi bagian dari budaya sehari-hari. Beberapa responden menyebutkan bahwa makanan tanpa santan atau garam sering dianggap kurang menggugah selera, kecuali bagi mereka yang sudah mengalami komplikasi kesehatan seperti stroke. Resiko terkena hipertensi akan

meningkat karena kebiasaan makan yang buruk dikombinasikan dengan asupan lemak jenuh dan garam yang berlebihan (Minarti, 2022).

Faktor ekonomi menjadi kendala signifikan. Informan menyebutkan keterbatasan dana yang membuat mereka sulit membeli buah-buahan atau bahan makanan yang lebih sehat. keluarga dengan tingkat ekonomi menengah sering kesulitan memenuhi kebutuhan nutrisi karena pendapatan yang rendah dan banyaknya anggota keluarga yang harus didukung. Hal ini menyebabkan preferensi terhadap makanan murah yang sering kali tinggi kalori, garam, dan lemak, seperti Sebagai akibatnya, makanan berbahan dasar kelapa dan ikan asin yang lebih murah dan mudah diakses menjadi pilihan utama.(Baga, 2018).

Di wilayah pesisir Kluet Selatan, terdapat tradisi unik yang menjadi bagian penting dari acara seperti sunatan atau pesta. Salah satu tradisi tersebut adalah penyajian gulai kambing, yang secara khusus disediakan untuk masyarakat desa pada hari acara utama, dikenal sebagai "hari pakat rame." Pada momen ini, masyarakat berkumpul dan menikmati hidangan bersama di area belakang, menciptakan suasana kebersamaan yang erat di tengah perayaan. Rata-rata, masakan yang disajikan dalam acara-acara tersebut menggunakan santan sebagai bahan dasar utama. Di daerah Kluet Selatan, persiapan untuk acara semacam itu dimulai sebulan sebelumnya, dengan masyarakat wajib mempersiapkan minimal 150 kelapa rongseng yang akan digunakan untuk bahan olahan makanan. Selain itu, kelapa sebanyak itu juga disiapkan untuk menghasilkan santan pada hari acara. Acara yang berlangsung biasanya sekitar 3 hingga 4 hari, di mana masyarakat

kampung akan selalu hadir dan menikmati hidangan yang berbahan dasar santan sepanjang acara berlangsung.

Makanan yang disajikan dalam acara sosial di wilayah pesisir sering kali mengandung garam atau lemak dalam jumlah tinggi, membuat individu yang berusaha mengubah pola makan harus berjuang menahan diri untuk tidak mengonsumsinya. Pola makan individu, terutama bagi orang yang menderita hipertensi, sangat dipengaruhi oleh lingkungan mereka, termasuk makanan yang disajikan di acara sosial dan kebiasaan keluarga. tekanan sosial atau norma budaya dapat membuat pasien hipertensi sulit menolak makanan tersebut. Pada acara seperti pertemuan keluarga, perayaan, atau kegiatan komunitas, sering kali ada makanan yang tinggi garam, lemak, atau gula, yang dapat menghambat upaya seseorang untuk mengikuti diet sehat. Tekanan sosial atau norma budaya sering membuat seseorang menolak makanan tertentu, yang membuat menjalankan pola makan yang mendukung pengelolaan hipertensi sulit.(Syahbana *et al.*, 2020).

Hasil pengamatan yang dilakukan di lokasi penelitian menunjukkan bahwa wilayah pesisir tersebut memiliki sumber daya alam berupa ikan segar yang cukup melimpah. Ikan segar diketahui memiliki kandungan nutrisi yang dapat mendukung penurunan tekanan darah, seperti asam lemak omega-3 yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Namun, meskipun potensi manfaat ikan segar ini cukup besar, ditemukan juga bahwa tidak sedikit masyarakat menjual hasil tangkapan ikan mereka untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Akibatnya, konsumsi ikan segar oleh masyarakat setempat menjadi terbatas.

Selain itu, ketika hasil tangkapan ikan melimpah, sebagian masyarakat memilih untuk mengasinkan ikan tersebut agar lebih tahan lama. Meskipun proses pengasaman ini membantu dalam penyimpanan ikan, pengolahan ikan asin cenderung meningkatkan kadar garam yang terkandung di dalamnya. Kebiasaan mengonsumsi ikan asin secara berkelanjutan ini, terutama dalam jumlah yang berlebihan, dapat berisiko meningkatkan tekanan darah, yang berpotensi menyebabkan kesulitan dalam mengontrol hipertensi. Oleh karena itu, meskipun ikan segar memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah, kebiasaan mengonsumsi ikan asin yang tinggi garam justru dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

Kebiasaan makan yang sudah tertanam lama, terutama dalam konteks budaya dan tradisi, menjadi tantangan besar dalam mengelola hipertensi. Beberapa informan merasa kesulitan menerapkan pola makan sehat di rumah, terutama jika anggota keluarga lain tidak mau mengikuti pola makan yang sama. Sebagai solusi, mereka mencoba menyiapkan masakan dengan bumbu terpisah untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri, meskipun ini memerlukan usaha ekstra.Ini dapat memperburuk upaya pengendalian hipertensi jika anggota keluarga tidak membantu menyediakan makanan sehat atau tidak memahami pentingnya diet rendah garam dan lemak. Perubahan perilaku makan membutuhkan waktu dan dukungan, baik dari keluarga maupun komunitas.(Harun, 2019).

c. Peran keluarga dalam menyiapkan dan mendukung pola makan sehat

Keluarga memiliki peran penting sebagai sumber motivasi dan pengingat bagi pasien untuk menjaga pola makan yang sesuai. Dukungan ini dapat berupa

menyediakan bahan makanan yang sehat, seperti makanan rendah garam dan rendah lemak, serta membantu memasak makanan sesuai dengan anjuran medis (Fahmi, 2023).

Keluarga terbukti menjadi faktor pendukung utama bagi individu dalam menjaga pola makan sehat. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu informan, keluarga membantu dengan mengingatkan, memasakkan makanan yang sesuai, dan memberikan motivasi untuk tetap pada jalur yang benar. Dukungan ini menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penderita hipertensi untuk beradaptasi dengan kebiasaan makan yang lebih sehat. Tanpa dukungan keluarga, informan merasa akan lebih sulit untuk menjalani pola makan sehat dan menjaga tekanan darah (Fukuda *et al.*, 2021)

Di antara dukungan ini adalah penyediaan makanan yang sehat dan bantuan dalam menyiapkan makanan sesuai anjuran medis. Beberapa informan berbagi pengalaman mereka dalam mengurangi penggunaan garam dan penyedap rasa. Langkah ini dilakukan dengan mengganti merek penyedap yang dianggap lebih ringan atau mengurangi jumlahnya secara keseluruhan. Pengurangan garam dan penyedap rasa adalah salah satu strategi penting yang direkomendasikan dalam diet untuk hipertensi, seperti Diet DASH, karena asupan garam yang tinggi dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. (Bangu *et al.*, 2021) Selain itu, Penelitian menurut (Rusminarni *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa keluarga yang aktif mengenal masalah kesehatan, membuat keputusan yang tepat, dan melakukan perawatan mandiri dapat membantu anggota keluarga yang menderita hipertensi menjaga tekanan darah mereka.

Sebagian informan mengalihkan perhatian mereka ke makanan segar, terutama hasil tangkapan laut seperti ikan, yang dianggap lebih sehat daripada makanan olahan. Langkah ini mencerminkan adaptasi yang bijak, memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan cara yang lebih sehat (Rokot *et al.*, 2019). Beberapa informan menunjukkan upaya mereka untuk mengedukasi anggota keluarga dan komunitas tentang makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderita hipertensi, seperti daging berlemak. Selain itu, mereka mendorong konsumsi buah-buahan sebagai bagian dari pola makan sehat. Upaya ini menunjukkan bahwa ada kesadaran di antara informan untuk tidak hanya menjaga kesehatan diri sendiri tetapi juga mendukung orang lain di komunitasnya (Yuswanto, 2022)

2. Aktivitas fisik

a. Aktifitas yang dilakukan selama terdiagnosa hipertensi

Aktivitas yang disebutkan oleh sebagian besar pasien hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan mencakup peningkatan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki atau senam ringan, yang menjadi bagian dari upaya mereka dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Beberapa pasien juga mulai lebih aktif mencari informasi tentang hipertensi dengan berkonsultasi pada tenaga kesehatan atau membaca sumber-sumber yang dapat dipercaya. Langkah ini menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya peran informasi dan pengetahuan dalam mengelola kondisi hipertensi (Syah & Anies, 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan tidak hanya terbatas pada olahraga yang terstruktur, tetapi juga mencakup latihan kekuatan yang berkontribusi pada

kebugaran tubuh. Aktivitas sehari-hari, seperti perjalanan untuk bekerja atau pekerjaan rumah tangga, dapat meningkatkan kebugaran fisik tanpa perlu melakukan latihan yang berat. Hal ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan berlebihan, yang merupakan indikator kebugaran jasmani (Annisa, 2023) Aktivitas seperti berjalan, membersihkan rumah, atau berkebun mungkin tampak sederhana, tetapi jika dilakukan secara rutin, kegiatan ini dapat meningkatkan pengeluaran energi dan membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka, yang meningkatkan pengeluaran energi melebihi tingkat istirahat. Ini mencakup berbagai tugas rutin sehari-hari, seperti perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan rumah tangga, serta aktivitas yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan. Kekurangan aktivitas fisik dapat menghambat sirkulasi darah dan pasokan oksigen ke organ tubuh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, melakukan olahraga atau rutinitas aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk membantu menurunkan atau menstabilkan tekanan darah (Purnawan, 2023).

Olahraga yang disarankan bagi penderita hipertensi termasuk jalan kaki, lari, jogging, atau bersepeda dengan durasi 20-25 menit, dilakukan 3-5 kali per minggu. Meskipun aktivitas sehari-hari dapat mengurangi kalori, beberapa orang justru merasakan beban yang dapat menyebabkan ketegangan otot. Hal ini menjelaskan mengapa meskipun banyak penderita hipertensi yang aktif secara fisik, tekanan darah mereka tetap tinggi. Oleh karena itu, selain aktivitas fisik yang dilakukan

dalam kehidupan sehari-hari, senam hipertensi dapat menjadi alternatif yang efektif. Senam hipertensi adalah pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Oktaviani *et al.*, 2021). Aktivitas rutin ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik secara keseluruhan, tetapi juga membantu memperlancar aliran darah dan membakar lemak, yang pada gilirannya mendukung kesehatan jantung dan sistem pernapasan. Dengan demikian, menjaga rutinitas aktivitas fisik yang tepat berkontribusi dalam menjaga kestabilan tekanan darah (Praningsih, 2021).

b. Hambatan dalam melaksanakan aktivitas fisik secara rutin.

Hambatan yang sering dihadapi oleh banyak pasien hipertensi di wilayah pesisir sesuai dengan hasil FGD dan wawancara adalah dalam melakukan aktivitas fisik termasuk keterbatasan waktu, yang sering disebabkan oleh kesibukan pekerjaan atau tanggung jawab rumah tangga. Banyak pasien yang merasa kesulitan untuk menyisihkan waktu khusus untuk berolahraga, apalagi setelah menjalani hari yang padat. Selain itu, beberapa pasien juga melaporkan rasa lelah atau kekurangan energi, terutama ketika tekanan darah mereka tidak stabil, yang menyebabkan mereka enggan untuk beraktivitas fisik (Siregar *et al.*, 2020).

Selain faktor fisik, kurangnya motivasi dan dukungan juga menjadi hambatan signifikan. Beberapa informan membutuhkan dorongan dari anggota keluarga atau komunitas untuk memulai atau melanjutkan aktivitas olahraga. Hal ini menyoroti pentingnya peran pengingat atau motivator dalam membantu individu, terutama lansia, agar tetap aktif meskipun menghadapi rasa malas atau kurang motivasi (Atmaja & Rahmatika, 2017). Pemahaman masyarakat tentang manfaat olahraga

juga masih terbatas. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka tidak sepenuhnya memahami hubungan antara olahraga dan kesehatan, sehingga olahraga sering kali diabaikan. Bahkan, sebagian masyarakat memandang pekerjaan fisik sehari-hari, seperti pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan berat, sebagai bentuk olahraga yang cukup, tanpa menyadari bahwa aktivitas tersebut mungkin tidak memberikan manfaat yang sama seperti olahraga terstruktur.(Karo *et al.*, 2024)

Selain itu, faktor budaya dan lingkungan juga memengaruhi pola olahraga di masyarakat. Anak-anak lebih cenderung berolahraga karena adanya dorongan dari institusi pendidikan, sementara orang dewasa sering kali kurang mendapatkan edukasi atau motivasi serupa. Dengan demikian, diperlukan strategi untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian masyarakat, terutama bagi kelompok usia produktif dan lansia (Prasetyo, 2013)

3. Manajemen stress

a. Sumber utama stres pada penderita hipertensi.

Beberapa faktor stres yang sering diidentifikasi oleh penderita hipertensi mencakup tekanan pekerjaan, masalah keuangan, serta konflik dalam keluarga. Selain itu, banyak pasien juga merasa tertekan oleh kekhawatiran tentang kondisi kesehatan mereka sendiri, terutama mengenai risiko komplikasi hipertensi yang dapat memperburuk keadaan. Stres ini sering kali dipicu oleh berbagai masalah kehidupan, seperti biaya hidup, masalah keluarga, dan tuntutan pekerjaan yang tak kunjung selesai. Akibatnya, mereka mengalami perubahan emosional, seperti

mudah tersinggung atau kesulitan berkonsentrasi. Tidur yang terganggu juga menjadi masalah, karena mereka sering memikirkan pekerjaan atau tanggung jawab lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan tekanan darah mereka (Halawa *et al.*, 2023).

Faktor penyebab stres pada masyarakat sangat bervariasi, meliputi masalah ekonomi, masalah pribadi, tekanan keluarga, sosial, serta tantangan lingkungan. Stres yang berlangsung lama dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, termasuk memicu hipertensi. Kondisi stres yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko berkembangnya hipertensi, bahkan hingga mencapai hipertensi derajat 2. Jika tekanan darah tinggi ini tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada komplikasi kesehatan yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk dapat mengelola stres dengan baik agar tidak mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Kontrol emosi yang ketat dan kesadaran akan dampak stres sangat diperlukan untuk mencegah kondisi yang lebih parah (Mutmainna, 2023).

Selain faktor psikologis, stres yang berhubungan dengan pekerjaan juga memiliki dampak besar pada kesehatan, khususnya hipertensi. Beberapa penyebab stres di tempat kerja meliputi beban kerja yang berat, fasilitas yang tidak memadai, peran yang tidak jelas, serta masalah hubungan interpersonal dengan rekan kerja. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, ditambah dengan tekanan dari keluarga, semakin memperburuk kondisi ini. Meskipun demikian, jenis pekerjaan yang mengandalkan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi risiko hipertensi. Aktivitas fisik yang rutin dapat memperkuat jantung, membuatnya bekerja lebih efisien dan dengan

usaha yang lebih minimal, sehingga menurunkan tekanan darah dan memberikan manfaat jangka panjang dalam mengontrol hipertensi (Sanger & Lainsamputty, 2022).

Upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pesisir dapat lebih efektif. Selain menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi, manajemen stres yang baik juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat pesisir secara keseluruhan. Hal ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian integral dari strategi pengendalian hipertensi, terutama di wilayah dengan tantangan spesifik seperti pesisir (Watania *et al.*, 2023).

b. strategi yang digunakan untuk mengelola stress

Pada subtema ini, dijelaskan bahwa masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah pesisir Kluet Selatan menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stres dan menjaga tekanan darah mereka tetap stabil. Strategi yang sering diterapkan oleh pasien hipertensi termasuk beribadah, membaca Al-Qur'an, mengikuti kegiatan yasinan bersama teman-teman, dan berjalan-jalan bersama keluarga. Kegiatan-kegiatan ini terbukti efektif dalam menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan emosional, yang pada gilirannya dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah (Andi *et al.*, 2023).

Upaya pengendalian tekanan darah tidak hanya membutuhkan pendekatan medis tetapi juga strategi pengelolaan stres yang terintegrasi. Bagi sebagian informan, ibadah menjadi salah satu cara utama untuk mengatasi stres. Aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, mengikuti yasinan, dan beribadah secara rutin

memberikan rasa kedamaian dan ketenangan hati. Hal ini mencerminkan pentingnya aspek spiritual dalam kesejahteraan mental, di mana ibadah memberikan rasa harapan, ketenangan, dan kedamaian batin. Ini juga menunjukkan bagaimana agama memainkan peran penting dalam membentuk pola coping atau cara individu mengatasi tekanan dan stres dalam hidup mereka (Nasution *et al.*, 2024).

Selain itu, pentingnya melibatkan aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi bagian integral dari upaya pengendalian tekanan darah, terutama di wilayah pesisir. Beberapa informan juga menyebutkan bahwa mereka mengelola stres dengan berinteraksi dengan keluarga atau teman-teman, seperti berjalan-jalan bersama keluarga atau duduk bersama di rumah tetangga untuk berbincang sambil menikmati teh atau kopi. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan interaksi sosial merupakan bagian penting dari strategi pengelolaan stres di komunitas tersebut. Tradisi berkumpul secara informal untuk berbicara atau berbagi cerita dapat membantu mengurangi kecemasan, memberikan rasa kebersamaan, dan meningkatkan perasaan saling mendukung dalam komunitas. Aktivitas seperti olahraga, yang meningkatkan aliran darah dan kebugaran fisik, dapat berfungsi sebagai penghilang stres alami (Ashari *et al.*, 2024).

Beberapa informan juga menggunakan musik sebagai cara untuk mengatasi stres. Mendengarkan musik yang menenangkan bisa memberikan efek relaksasi yang membantu mengalihkan perhatian dari masalah dan memberikan rasa tenang.

Ini menunjukkan bahwa selain aktivitas fisik, hiburan yang bersifat pasif, seperti mendengarkan musik, juga bisa menjadi cara yang efektif untuk mengelola stres, terutama bagi individu yang lebih suka cara yang lebih santai (Khadijah, 2023).

c. Peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stress

Pada subtema ini, dijelaskan bahwa peran keluarga sangat penting dalam mendukung pasien hipertensi, terutama dalam mengelola stres yang dapat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Aktivitas bersama keluarga, seperti berjalan-jalan, memberikan kesempatan bagi pasien untuk bersantai dan mengalihkan perhatian dari sumber stres, berkumpul di sore hari untuk berbincang sambil menikmati teh atau kopi yang membantu menciptakan suasana hati yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan yang dapat berfungsi sebagai sarana efektif untuk mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan pasien (Cuspidi *et al.*, 2020).

Di wilayah pesisir, dukungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama dalam mempertahankan kesehatan individu. Dukungan yang diberikan oleh keluarga tidak hanya membantu pasien menghadapi masalah kesehatan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi pasien dalam menjalani perawatan. Dukungan ini menciptakan lingkungan yang penuh perhatian dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Selain itu, dukungan keluarga juga sangat penting dalam aspek penatalaksanaan spiritual, di mana kehadiran keluarga dapat memperkuat ketahanan mental dan

spiritual pasien. Dengan adanya dukungan yang solid dari keluarga, diharapkan pasien dapat membangun spiritualitas yang sehat, yang berperan besar dalam mengelola hipertensi dengan lebih baik. (AL, 2023).

Penggunaan pendekatan berbasis budaya seperti kebiasaan tradisional berkumpul bersama memperlihatkan pentingnya relevansi budaya dalam merancang intervensi pengelolaan stres. Strategi berbasis budaya ini tidak hanya relevan secara lokal, tetapi juga berpotensi lebih diterima dan efektif karena sesuai dengan kebiasaan masyarakat setempat (Zafila & Purnairawan, 2024).

4. Obat tradisional

a. Penggunaan obat tradisional pada pasien hipertensi

Hasil FGD dan wawancara menunjukkan bahwa penggunaan obat tradisional masih menjadi salah satu pendekatan yang diandalkan masyarakat, khususnya di wilayah pesisir, untuk mengelola tekanan darah tinggi. Informan mengungkapkan berbagai tanaman herbal yang sering digunakan, seperti daun sirsak, bawang putih, daun belimbing, daun seledri, daun sambiloto, jahe, buah mengkudu, daun pilauit, dan pucuk babi. Tanaman-tanaman ini umumnya diolah dalam bentuk rebusan, diminum langsung, atau dicampurkan ke dalam makanan sehari-hari (Istichomah & Ambarwati, 2024).

Tabel 6.1 Gambar obat obatan tradisional

Daun Sambiloto	Daun Belimbing	Daun Pucuk Lauit
Daun Pucuk Babi	Daun Sirsak	Daun Seri

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di lokasi penelitian, ditemukan bahwa masyarakat di wilayah pesisir memiliki kebiasaan yang kuat dalam menggunakan obat tradisional sebagai alternatif pengobatan, termasuk dalam pengelolaan hipertensi. Berbagai jenis obat tradisional yang digunakan antara lain daun-daunan, rempah-rempah, dan bahan alami lainnya, yang diperoleh dari alam sekitar. Proses pengolahan obat tradisional ini beragam, tergantung pada jenis tanaman atau bahan yang digunakan. Beberapa masyarakat mengolah obat tradisional dengan cara meremas bahan tanaman, sementara yang lain memilih untuk memasaknya dalam bentuk ramuan atau rebusan. Teknik-teknik ini sudah menjadi bagian dari kebiasaan masyarakat yang diturunkan secara turun-temurun.

Tabel 6.2 Pengolahan Obat Tradisional

<table>
<tr><td colspan="3">Pengolahan daun pilauit</td></tr>
<tr><td>
Cuci bersih terlebih dahulu</td><td>
Daun dicampur sama air lalu diremas</td><td>
Siap untuk diminum</td></tr>
<tr><td colspan="3">Pengolahan daun pucuk babi</td></tr>
<tr><td>
Bersihkan daun terlebih dahulu, lalu tumbuk hingga halus.</td><td>
Setelah daun halus dan mengeluarkan air, campuran tersebut bisa langsung dimasukkan ke dalam gelas.</td><td>
Setelah diremas, ramuan siap untuk diminum.</td></tr>
</table>

Penggunaan obat tradisional ini juga dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan formal, baik karena faktor jarak maupun biaya. Oleh karena itu, pengobatan tradisional seringkali menjadi pilihan utama masyarakat dalam pengelolaan hipertensi. Masyarakat cenderung memilih cara yang lebih mudah dijangkau dan terjangkau secara ekonomi, meskipun tidak semua orang merasa yakin tentang efektivitasnya dalam jangka Panjang.

Penggunaan obat tradisional ini mencerminkan upaya masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal sebagai bagian dari strategi pengobatan yang terjangkau dan mudah diakses. Selain itu, kepercayaan terhadap efektivitas herbal ini sering kali berasal dari pengetahuan yang diwariskan secara turun-temurun atau dari rekomendasi keluarga dan komunitas, seperti yang diungkapkan oleh informan yang mempelajari penggunaan ramuan dari keluarga atau teman. Bahkan, kombinasi beberapa ramuan tradisional tersebut dilaporkan dapat memberikan efek yang setara dengan kaptopril, obat antihipertensi konvensional. Penggunaan obat tradisional bersama dengan obat medis konvensional juga telah terbukti meningkatkan kualitas hidup pasien (Pramono, 2020).

Obat tradisional tidak hanya dipandang sebagai pengobatan alternatif, tetapi juga sebagai pelengkap dari pengobatan medis. Beberapa informan menyebutkan bahwa mereka masih menggunakan layanan kesehatan formal seperti puskesmas atau klinik untuk pengobatan utama. Namun, herbal sering digunakan sebagai tambahan untuk mendukung pengobatan medis, memberikan pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi (Gayatri & Arsal, 2022).

Kelebihan utama obat tradisional adalah mudah diperoleh, dapat ditanam di sekitar rumah, dan biayanya yang lebih terjangkau dibandingkan dengan obat-obatan medis konvensional. Namun, obat tradisional juga memiliki kelemahan, seperti efek farmakologis yang lebih lemah, bahan baku yang belum terstandarisasi, serta kurangnya uji klinis yang memastikan keamanan dan efektivitas penggunaannya dalam jangka panjang(Agusri *et al.*, 2023)

Di wilayah pesisir, penggunaan obat tradisional juga mencerminkan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Dengan demikian, pemanfaatan tanaman herbal menjadi solusi praktis yang sesuai dengan kearifan lokal. Hal ini relevan dalam mendukung pendekatan kesehatan masyarakat berbasis komunitas, di mana intervensi kesehatan dirancang dengan mempertimbangkan budaya, tradisi, dan sumber daya setempat (Nida, 2018).

b. Persepsi masyarakat terhadap obat tradisional

Hasil FGD dan wawancara menunjukkan bahwa penggunaan obat tradisional masih menjadi bagian penting dari strategi pengelolaan hipertensi di masyarakat, khususnya di wilayah pesisir. Para informan mengungkapkan berbagai pengalaman positif setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal. Manfaat yang dirasakan mencakup stabilitas tekanan darah, perasaan lebih sehat secara keseluruhan, dan pengurangan gejala seperti kepala terasa lebih ringan. Hal ini memperlihatkan keyakinan masyarakat terhadap efektivitas obat tradisional, yang sering kali didasarkan pada pengalaman pribadi dan pengetahuan turun-temurun (Munaeni *et al.*, 2022)

Beberapa informan menyebutkan bahan-bahan herbal yang sering digunakan, seperti daun salam, seledri, dan kulit manggis. Mereka percaya bahwa bahan-bahan ini memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah, yang didukung oleh pengalaman mereka sendiri maupun cerita dari keluarga atau tetangga. Persepsi ini mencerminkan nilai penting kearifan lokal dalam membentuk pola perawatan kesehatan di komunitas (Sanrang, 2024).

Selain itu, ada kecenderungan untuk menggabungkan pengobatan tradisional dengan pengobatan medis. Informan menyatakan bahwa mereka tetap menggunakan obat medis sesuai anjuran dokter sambil melengkapi pengobatan tersebut dengan ramuan herbal. Pendekatan ini menunjukkan adanya kesadaran untuk tidak sepenuhnya menggantungkan diri pada obat tradisional, melainkan menjadikannya sebagai bagian dari strategi komplementer dalam pengelolaan hipertensi (Artha Utami, 2021)

Penggunaan obat tradisional tidak hanya merefleksikan kebutuhan fungsional tetapi juga dimensi budaya dan sosial. Strategi pengelolaan hipertensi yang mengintegrasikan obat tradisional dengan layanan medis formal dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap upaya pengendalian tekanan darah. Selain itu, pengalaman yang dilaporkan oleh informan menunjukkan potensi obat tradisional dalam mendukung hasil kesehatan, meskipun diperlukan kehati-hatian untuk memastikan penggunaannya aman dan sesuai (Is *et al.*, 2024).

5. Pemantauan Mandiri

Hasil pengamatan yang dilakukan di lokasi penelitian menunjukkan bahwa pemantauan mandiri terhadap tekanan darah di wilayah pesisir masih sangat terbatas. Sebagian besar masyarakat tidak memiliki alat untuk memeriksa tekanan darah secara mandiri, sehingga mereka lebih bergantung pada tenaga kesehatan yang ada di kampung atau langsung mengunjungi klinik atau fasilitas kesehatan terdekat untuk pemeriksaan (Edmealem *et al.*, 2023). Selain itu, meskipun beberapa individu memiliki akses ke alat pengukur tekanan darah, seperti yang dimiliki oleh tetangga mereka, tingkat kepercayaan terhadap akurasi hasil pengukuran tersebut

sangat rendah. Hal ini disebabkan oleh anggapan bahwa tetangga yang tidak memiliki latar belakang pendidikan formal dalam bidang kesehatan dianggap tidak dapat menggunakan alat tersebut dengan benar. Akibatnya, masyarakat cenderung meragukan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh individu tersebut dan lebih memilih untuk mendapatkan pemeriksaan dari tenaga kesehatan yang terlatih (Parmar *et al.*, 2024).

Selain itu, hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa masyarakat tidak terlalu terfokus untuk membeli alat pengukur tekanan darah, mengingat banyaknya kebutuhan lain yang lebih mendesak dalam kehidupan sehari-hari. Faktor ekonomi menjadi pertimbangan utama, di mana masyarakat lebih memilih mengalokasikan dana mereka untuk kebutuhan pokok lainnya, seperti makanan atau biaya Pendidikan. Pemeriksaan tekanan darah itu sendiri sering kali dilakukan hanya ketika masyarakat merasa kondisi tubuh mereka sudah tidak dapat ditahan lagi atau ketika mereka sengaja mencuri waktu dari kegiatan kerja untuk memeriksakan tekanan darah mereka. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara rutin dan mandiri masih sangat minim, dan masyarakat lebih cenderung bergantung pada pemeriksaan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan ketika sudah merasakan gejala atau gangguan kesehatan yang lebih parah (Berek *et al.*, 2023).

6. Dukungan sosial dan keluarga

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam pengelolaan hipertensi, seperti yang dijelaskan oleh informan FGD dalam wawancara. Dalam konteks ini, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai motor penggerak utama dalam kebiasaan hidup sehat yang

sangat diperlukan oleh penderita hipertensi. Sebagai contoh, dukungan keluarga dalam hal pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin adalah faktor penentu yang dapat meningkatkan keberhasilan pengelolaan hipertensi. Keluarga yang mendukung perubahan gaya hidup yang sehat seperti memasak makanan bergizi, mengingatkan anggota keluarga untuk melakukan aktivitas fisik teratur, dan mendukung kunjungan ke fasilitas Kesehatan dan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi pasien hipertensi untuk menjaga kesehatannya (Bangu *et al.*, 2021)

Di wilayah pesisir, peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi juga sangat krusial, terutama mengingat tantangan akses terhadap fasilitas kesehatan yang mungkin terbatas. Dukungan keluarga sangat penting dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam memastikan penderita hipertensi mematuhi rutinitas pengobatan yang telah ditentukan. Keluarga dapat berperan dengan menyediakan makanan sehat, seperti yang rendah garam dan lemak, serta mengingatkan pasien untuk mengonsumsi obat sesuai jadwal meskipun tidak ada gejala yang muncul. Mereka juga bisa berfungsi sebagai pengingat untuk segera melakukan tindak lanjut ketika obat habis dan untuk memastikan pasien menerima perawatan yang tepat. Dengan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kesehatan dan pola hidup sehat, keluarga dapat membantu mengurangi risiko komplikasi yang dapat timbul akibat hipertensi (Saputra *et al.*, 2023).

Dalam konteks wilayah pesisir, dukungan keluarga menjadi salah satu elemen kunci dalam membantu penderita hipertensi mengelola tekanan darah

mereka. Selain itu, dukungan sosial keluarga berperan besar dalam memotivasi pasien untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin dan menjaga pola makan sehat. Dukungan ini terbukti berhubungan dengan penurunan risiko komplikasi serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan. Keberadaan dukungan sosial yang kuat juga terbukti meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan, dengan mengurangi stres, memperbaiki kondisi fisik dan mental pasien, serta mempercepat proses pemulihan dari penyakit. Keluarga yang memberikan dukungan secara terus-menerus membantu penderita hipertensi untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih baik dan mengurangi pengaruh negatif dari stres terhadap tekanan darah (Ekayamti, 2022). (Fajriyah *et al.*, 2016)

Dalam pengelolaan hipertensi di wilayah pesisir, dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting, mengingat keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat pesisir. Dukungan keluarga tidak hanya meliputi perhatian emosional, tetapi juga mencakup dukungan praktis yang membantu pasien menjaga kestabilan tekanan darah. Misalnya, keluarga dapat memberikan bantuan berupa pendampingan saat kontrol kesehatan, serta mengingatkan pasien untuk menjalani aktivitas fisik yang teratur. Dukungan informasional, seperti memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat dan cara mengelola hipertensi, juga memiliki dampak positif. Semua bentuk dukungan ini memperkuat upaya pasien dalam menjaga kesehatan dan mengurangi komplikasi terkait hipertensi. Dengan demikian, peran keluarga sangat vital dalam pengelolaan hipertensi yang efektif dan pencegahan komplikasi penyakit (ALIFFATUNISA, 2021).

Tokoh masyarakat juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di komunitas. Sebagai agen perubahan, mereka sering memanfaatkan acara seperti pertemuan atau pengajian untuk menyampaikan informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa tokoh masyarakat dapat menjadi perantara yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan, terutama karena mereka memiliki posisi yang dihormati dan strategis di komunitas (Leonita & Nopriadi, 2022).

Tenaga kesehatan juga berperan aktif dalam mengedukasi keluarga pasien hipertensi. Sesi edukasi khusus sering dilakukan untuk memberikan informasi mengenai pengelolaan hipertensi, termasuk cara menjaga pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Dengan melibatkan keluarga, tenaga kesehatan menciptakan kesadaran bahwa pengelolaan hipertensi bukan hanya tanggung jawab pasien tetapi juga memerlukan dukungan aktif dari keluarga sebagai sistem pendukung yang penting (Puspita *et al.*, 2017).

7. Akses layanan Kesehatan

Subtema ini menggambarkan bahwa sebagian besar informan menyatakan bahwa akses ke layanan kesehatan di fasilitas primer, seperti puskesmas, relatif mudah dan mereka tidak menghadapi kendala berarti dalam mencapai puskesmas untuk memperoleh layanan kesehatan dasar. Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama mampu memberikan pelayanan yang dibutuhkan oleh pasien hipertensi untuk penanganan rutin, seperti pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi dengan tenaga medis.

Namun, tantangan muncul ketika pasien membutuhkan pengobatan yang lebih serius atau pemeriksaan lebih lanjut, yang tidak dapat dilakukan di puskesmas. Dalam kondisi ini, pasien harus dirujuk ke rumah sakit yang lokasinya lebih jauh, yang dapat menjadi penghalang bagi pasien yang memiliki keterbatasan dalam hal waktu, tenaga, dan biaya. Selain itu, waktu tempuh yang lama untuk mencapai rumah sakit yang sering memakan waktu sekitar satu jam dapat memperburuk kondisi pasien, terutama jika mereka sedang dalam keadaan darurat atau membutuhkan penanganan segera (Luthfiana *et al.*, 2024).

Di wilayah pesisir, tantangan dalam akses pelayanan kesehatan sering kali menjadi hambatan utama dalam pengendalian tekanan darah, khususnya bagi penderita hipertensi. Pelayanan kesehatan yang baik adalah pelayanan yang dapat dijangkau oleh seluruh masyarakat tanpa ada hambatan berarti, baik dari segi geografis, finansial, maupun sosial. Akses pelayanan kesehatan dapat dilihat dari berbagai faktor, termasuk sumber daya yang tersedia di fasilitas kesehatan serta karakteristik pengguna layanan kesehatan (Karim *et al.*, 2022)

Keterjangkauan akses ini mencakup beberapa aspek, seperti jarak, waktu tempuh, dan kemudahan transportasi yang mempengaruhi kemampuan pasien untuk mencapai fasilitas kesehatan. Semakin jauh jarak antara tempat tinggal pasien dan fasilitas pelayanan kesehatan, serta semakin sulitnya transportasi yang tersedia, maka semakin besar kemungkinan pasien akan mengalami kesulitan dalam menjaga keteraturan berobat dan mengikuti pengobatan yang dianjurkan. Hal ini sangat berpengaruh pada kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengobatan dan tindak lanjut medis. Ketika pasien sulit mengakses layanan kesehatan atau

menghadapi hambatan perjalanan yang panjang, mereka cenderung menunda atau bahkan mengabaikan perawatan kesehatan mereka, yang dapat berisiko memperburuk kondisi hipertensi mereka (Hermaniati *et al.*, 2024).

Kendala lain yang diidentifikasi adalah kapasitas layanan di puskesmas. Dalam beberapa kasus, jumlah pasien yang tinggi menyebabkan waktu tunggu yang lama, yang dapat menjadi penghalang bagi masyarakat yang memiliki waktu terbatas. Meski akses fisik ke puskesmas tidak menjadi masalah signifikan, keterbatasan dalam kualitas layanan dan efisiensi menjadi tantangan yang perlu diatasi (Nor Aisya & Aulia, 2024).

8. Edukasi dan penyuluhan Kesehatan

Edukasi dan penyuluhan kesehatan merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Namun, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, sebagian besar penderita hipertensi menyatakan bahwa penyuluhan khusus tentang hipertensi jarang diadakan. Sebagai gantinya, Program Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) merupakan salah satu sarana utama yang dimanfaatkan masyarakat pesisir untuk mendapatkan layanan kesehatan dasar dan edukasi terkait kesehatan. Berdasarkan hasil FGD, Posbindu memberikan manfaat yang signifikan, seperti pemeriksaan tekanan darah rutin, edukasi mengenai pola makan sehat, dan pengenalan gejala penyakit seperti hipertensi. Beberapa informan menyatakan bahwa program ini membantu mereka lebih peduli terhadap kesehatan melalui akses mudah ke tenaga kesehatan yang siap memberikan arahan. Namun, meskipun program ini dirasakan bermanfaat, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya.

Program Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular) memainkan peran penting dalam upaya pengendalian hipertensi di wilayah pesisir. kegiatan Posbindu dilaksanakan secara rutin setiap bulan, dengan pemeriksaan yang mencakup cek tekanan darah, asam urat, kolesterol, dan gula darah. Puskesmas juga secara teratur mengunjungi desa untuk memantau pelaksanaan kegiatan dan memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat (Dhirisma & Moerdhanti, 2022).

Salah satu kekurangan yang diidentifikasi adalah kurangnya fokus pada topik spesifik seperti hipertensi. Edukasi yang diberikan sering kali bersifat umum dan tidak sepenuhnya membahas kebutuhan khusus pasien hipertensi, sehingga masyarakat harus proaktif bertanya untuk mendapatkan informasi lebih rinci. Selain itu, penjelasan yang disampaikan tenaga kesehatan terkadang terlalu singkat dan tidak mendalam, sehingga informasi yang diterima masyarakat terasa kurang memadai. Program ini juga cenderung bergantung pada momen tertentu, seperti saat ada kegiatan puskesmas atau mahasiswa KKN, yang membuat keberlanjutannya kurang terjamin (Masithoh, 2024).

Di wilayah pesisir, penguatan edukasi dan penyuluhan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pengelolaan hipertensi. Edukasi dan penyuluhan kesehatan memainkan peran krusial dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Namun, di banyak daerah, kegiatan edukasi yang fokus pada hipertensi seringkali terbatas pada acara Posbindu atau pemeriksaan kesehatan rutin, yang meskipun bermanfaat, tidak selalu diikuti dengan penyuluhan yang mendalam. Oleh

karena itu, untuk meningkatkan efektivitas edukasi, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif, melibatkan berbagai pihak seperti tenaga medis, pemerintah, dan masyarakat itu sendiri, serta penggunaan media yang dapat menjangkau lebih banyak orang (Wulandari *et al.*, 2024).

Wilayah pesisir Kluet Selatan memiliki sistem **Pemantauan Wilayah Setempat (PWS)** yang secara khusus berfokus pada penyakit hipertensi sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di masyarakat. PWS hipertensi dilakukan melalui pencatatan dan pemantauan rutin oleh tenaga kesehatan di tingkat puskesmas dan posbindu, dengan tujuan untuk mendeteksi jumlah kasus hipertensi, mengidentifikasi faktor risiko, serta menilai tingkat kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup sehat.

Dalam pelaksanaannya, PWS hipertensi melibatkan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, pendataan pasien yang terdiagnosis hipertensi, serta pemantauan terhadap upaya pengelolaan yang dilakukan oleh pasien, baik melalui penggunaan obat medis, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik, maupun penggunaan obat tradisional. Data yang diperoleh dari pemantauan ini digunakan untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, seperti edukasi kesehatan, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, serta pemberdayaan masyarakat dalam mengelola tekanan darahnya secara mandiri (Lukito, 2023)

Selain itu, PWS hipertensi juga berperan dalam meningkatkan koordinasi antara puskesmas, tenaga kesehatan, dan kader kesehatan dalam melakukan tindak

lanjut terhadap pasien yang membutuhkan perawatan lebih lanjut. Dalam beberapa kasus, pasien dengan tekanan darah yang tidak terkontrol akan dirujuk ke fasilitas kesehatan yang lebih tinggi untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Namun, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan tingkat lanjut masih menjadi tantangan yang dihadapi masyarakat pesisir, sehingga diperlukan upaya optimalisasi PWS hipertensi agar intervensi kesehatan dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat secara merata (Ahsan *et al.*, 2023).

Dengan adanya PWS hipertensi, diharapkan angka kejadian hipertensi di wilayah pesisir Kluet Selatan dapat dikendalikan, serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi semakin meningkat. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, dan pemerintah daerah, menjadi kunci dalam memastikan keberlanjutan program ini sehingga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat pesisir secara keseluruhan (Bedho *et al.*, 2023).

6.3 Tabel hasil Penelitian

NO	Kode	Data	Subtema	Tema
1	IFL 5	"*Setelah tahu saya hipertensi, aaaa, saya mulai mengubah pola makan saya. Saya mulai mengurangi makanan yang terlalu asin dan yang tinggi lemak, gitu. Karena, ya, di daerah kita ini kan banyak pohon kelapa, jadi biasanya makanan yang dimasak pakai santan kelapa, ya, sering banget saya konsumsi. Tapi sekarang, saya coba untuk lebih hati-hati."(IFL5, 2024, 20 November)*	Pola makan selama hipetensi	Pola makan sehat
2	IFL 4	*"Saya sekarang makan lebih banyak sayur dan buah, seperti tomat, wortel, dan buah semangka. Mmmm, saya juga mengurangi makan makanan yang digoreng. Aaaa, memang terasa perubahannya, saya merasa lebih sehat."(IFL4, 2024, 20 November)*		
3	IFL 3	*"Sulit sekali, aaaa... karena kita tahu sendiri kebiasaan di sini mengonsumsi makanan yang kadar garamnya tinggi dan selalu makan pakai ikan asin, Aaaa... meskipun begitu, saya mencoba untuk sedikit demi sedikit mengurangi itu" (IFL3, 2024, 20 November)"*	Hambatan dalam menerapkan pola makan sehat	
4	IFP 1	"Kesulitan pertama adalah karena faktor ekonomi dan kami tinggal di kampung jadi... susah untuk mendapatkan pola makan seperti yang diharapkan" (IFP1, 2024, 8 November)."		
5	IFL 5	"Terkadang sulit, aaaa, apalagi kalau di tempat acara di kampung, ya, makanan itu kadang banyak yang nggak bisa dimakan. Biasanya ada makanan yang banyak garamnya atau berlemak. Tapi, saya tetap berusaha menahan diri untuk tidak memakannya, ya. Meskipun susah, tapi saya tahu ini penting buat kesehatan saya (IFL 5, 2024, 20 November)"		
6	IFP 4	"Kesulitan terbesar adalah memasak terpisah untuk keluarga karena mereka tidak semua mau makan tanpa garam. Saya menyiasatinya dengan membuat bumbu terpisah (IFP 4, 2024, 9 November)"		
7	TK	"Tantangannya menyangkut kebiasaan ya, kebiasaan mengkonsumsi garam ataupun yang asin asin dan biasa mengunsumsi lemak ataupun santan dan berminyak. Itu memang kalo dipesisir itu eee banyak kita temui dan dapati seperti pohon pohon kelapa mudah istilah nya dengan eee masyarakat itu mempunyai kebun kelapa sendiri tidak susah susah membeli jadi kebiasaannya sering makan yang berlemak lemak ataupun santan kemudian keterbatasan dana atau pun ekonomi pasien itu sendiri yang mungkin tidak bisa setiap hari mengonsumsi buah buahan (TK, 2024, 15 November).		
8	TM	Perasaan saya kalo itu sangat sulit untuk dirubah karena kebiassan disini 75 % kalo tidak makan		

		santan mungkin selera untuk makan itu berkurang kecuali mungkin orang yang tidak menginsumsi santan tersebut orang sudah tau dampak nya dan sudah merasakan sakit nya seperti orang yang sudah terkena struk karena sudah dilarang sama dokter kemungkinan besar jika belum terkena untuk tidak makan santan itu sangat sulit di wilayah ini (TM, 2024, 10 November)		
9	TM	"Seperti sudah jadi kebiasaan seperti goreng ikan pakek sayur ataupun santan. Kalo saya sendiri saya suka gulai tanpa santan tapi keluarga saya tidak suka jika tidak ada santan anak anak saya makan Cuma pakek telur dan cuman saya yang makan gulai tanpa santan tersebut" (TM, 2024, 10 November)		
9	IFL 2	"Keluarga saya sangat mendukung, aaaa... mereka selalu mengingatkan saya untuk makan yang sehat dan menghindari makanan yang asin. Mereka juga membantu saya dalam menjalani pola makan sehat dengan memasakkan makanan yang lebih sesuai. Aaaa... dukungan keluarga sangat penting, karena mereka membantu saya untuk tetap pada jalur yang benar dalam menjaga tekanan darah. Masyarakat sih, tidak begitu berperan, ya, mungkin karena mereka juga tidak terlalu fokus pada hal itu. Tapi, dukungan keluarga sangat berarti bagi saya, karena tanpa mereka, mungkin saya akan lebih sulit untuk menjaga pola makan dan kesehatan saya." (IFL 2, 2024, 20 November).	Peran keluarga dalam menyiapkan dan mendukung pola makan sehat	
10	AK 2	Eee untuk mengatur pola makan yang sehat itu itu contohnya seperti mengurangi garam kemudian kayak penyedap tu jangan terlalu banyak penyedap tu dulu saya menggunakan merek sasa skarang ganti ke royco karena bagi saya royco tidak terlalu banyak penyedap (AK 2, 2024, 12 November)		
11	AK 3	Saya mencoba mengatur makanan keluarga dengan lebih memperhatikan asupan yang rendah garam dan lemak. Ee Saya juga lebih sering memasak makanan yang menggunakan bahan segar dari hasil tangkapan laut, seperti ikan, yang lebih sehat daripada makanan olahan. (AK 3, 2024, 20 November)		
	AK 1	*Contoh nya seperti diberikan kepada penderita makanan yang tidak boleh dimakan sama penderita habistu jangan makan daging biasanya ditempat acara banyak daging, saya kasih tau jangan makan daging dan saya mintak perbanyak makan buah (AK1. 2024, 8 November)*		
12	IFL 4	*Saya melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam di rumah bersama dengan anggota keluarga yang lain, aaaa. Tidak selalu rutin, mmmm, tapi saya coba meluangkan waktu setiap pagi. Apa ya, meskipun tidak selalu, saya merasa lebih sehat setelah melakukannya (IFL 4, 2024, 20*	Aktifitas yang dilakukan selama terdiagnosa	Aktivitas fisik

		November)	hipertensi	
13	IFL 1	*Saya pertama kali tahu soal olahraga yang aman buat hipertensi tuh dari dokter di puskesmas, yaa, waktu itu lagi kontrol. Dokternya bilang coba jalan kaki ringan aja, jangan yang terlalu berat-berat...Terus, selain itu, ada keluarga sama teman-teman juga yang suka kasih tahu, mereka kan udah lebih dulu ngerti soal hipertensi. (IFL 1, 2024, 20 November)"*		
14	IFP 6	*aaaa Pertama tama sekali dari TV saya liat dari tenaga kesehatan . (IFP 6, 2024, 8 November)"*		
15	IFL 3	*"Tantangannya adalah rasa lelah setelah bekerja seharian, aaaa... setelah itu, saya merasa tubuh saya sudah terlalu capek untuk berolahraga. Aaaa... kadang saya juga merasa tidak ada waktu karena pekerjaan yang tidak pernah habis. (IFL 3, 2024, 20 November)"*	Hambatan dalam melaksanaka aktivitas fisik secara rutin	
16	IFP 4	*"Tantangannya adalah tidak sempat kalo pagi jalan pagi mending saya mencuci baju dan satu pekerjaan terselesaikan (IFP5, 2024, 8 November)"* *hmmm Kadang saya merasa tidak cukup energi untuk olahraga setelah bekerja.(IFP4, 2024, 8 November)*		
17	AK 2	*Aaa oke kalo misalkan tantangan itu kadang kadang harus sering diingatkan aa karena dia kan dia hipertensi. Seperti untuk orang tua kan dia malas untuk olahraga jadi saya harus sering mengingatkan seperti ngomong jalan jalan pagi lah untuk sehat badan kalo memang tidak diingatkan itu tidak akan pergi untuk olahraga. (AK2, 2024, 12 November)*		
18	TM	*Termasuk sibuk kedua tidak mengerti apakah bagaimana manfaat olahraga terkait keseharan. Biasanya yang paling banyak olahraga adalah anak anak sekolah karena memang da pelajaran dan langsung di praktekkan. Banyak Ketika tanya ke masyarakat olahraga mereka lebih sering pekerjaan saya sudah lebih dari olahraga kalo ditanya kepada perempuang mereka sering menjawab pekerjaan (TM1, 2024, 10 November)*		
19	AK 1	*"Ya, kami berusaha mendukung anggota keluarga kami yang memiliki hipertensi dengan ikut serta dalam aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kami sering menemani mereka jalan santai di pagi atau sore hari, karena kami percaya bahwa dukungan ini membuat mereka lebih termotivasi dan merasa tidak sendirian. (AK 1, 2024, 8 November)"*	Peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stres	
20	IFL 3	"Stres biasanya datang karena masalah finansial atau kesehatan saya yang nggak stabil, aaaa itu yang paling sering bikin saya cemas. Tapi, saya coba untuk lebih santai, ya, dengan mengatur waktu supaya bisa istirahat yang cukup. Kadang, saya juga berbicara dengan teman atau keluarga, itu membantu banget buat mengurangi kecemasan saya (IFL 3, 2024, 20 November)"	Sumber utama stres pada penderita hipertensi	Manajemen stres

21	IFP 2	“ aaa Sering masalah tingkah laku anak, dan mengakibatkan kepala jadi sakit…. (IFP 2, 2024, 9 November).		
22	IFP 4	“Kelelahan fisik saat bekerja ….. Saya mengurangi beban kerja dan beristirahat lebih banyak (IFP 4, 2024, November)		
23	IFL 5	"Stres itu sering muncul, ya... terutama ketika saya merasa nggak bisa mengatasi masalah keuangan atau tekanan dari pekerjaan. Kadang, rasanya kayak semuanya tumpah barengan gitu. Ya... untuk mengatasinya, saya berusaha berbicara dengan keluarga atau teman, sih, supaya bisa meringankan beban pikiran. Kadang, ngobrol dengan mereka bisa membuat saya merasa lebih tenang, yaa... meskipun nggak langsung selesai masalahnya, tapi bisa sedikit mengurangi rasa stres. (IFL 5, 2024, 20 November)”		
24	IFL 6	“Jadi, aaa, pekerjaan yang terlalu banyak, itu kadang jadi pemicu utama stres saya. Terkadang merasa kewalahan, ya, karena banyak yang harus diselesaikan. Selain itu, masalah kesehatan juga, itu bikin saya stres. Jadi, saya coba untuk, aaa, lebih santai, dan nggak terlalu tertekan (IFL 6, 2024, 20 November)”		
25	IFP 2	*palingan kalo hari jumat… saya ikut yasinan bersama teman teman dan dapat menghilangkan stress dan setiap malam habis holat magrib selalu membaca alquran setelah itu kepala terasa damai dan hati tenang (IFP 2, 8 November)*	Strategi yang digunakan untuk mengelola stres	
26	IFL 2	*“Untuk mengelola stres, aaaa... saya beribadah, jalan-jalan sama keluarga, mungkin cuma itu yang bisa saya lakukan. (IFL 2, 2024, 20 November)*		
27	IFL 5	*Untuk mengelola stres, saya mencoba melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti mendengarkan musik atau berjalan di pantai. Aa... musik itu bisa bikin saya lebih relax, ya, seperti bisa mengalihkan pikiran sejenak dari masalah. (IFL 5, 2024, 20 November).*		
28	IFL 4	*Saya berusaha untuk tetap aktif, mmm... seperti berjalan kaki atau berkebun, yaa, itu membantu saya untuk mengurangi stres. Kadang-kadang, aaa... keluarga saya juga membantu, mereka selalu mengingatkan untuk beristirahat dan nggak terlalu fokus pada masalah (IFL 4, 2024, 20 November)*		
29	AK 2	*Misalkan penderita lagi mengalami stress eee pas kita ajak keluar penderita tidak mau saya memberitahu dengan nada lemah lembut dengan cara yang baik seperti saya kasih tau kepada penderita “ ayo keluar jalan jalan kalo asik dirumah terus yang ada nantik kepala tambah sakit”(AK 2, 2024, 12 November)*	Peran keluarga dan lingkungan dalam membantu mengurangi stres	

30	TM	*aaaa ada juga kebiasaan duduk bersama di sore hari di rumah-rumah warga untuk berbincang sambil minum teh atau kopi. Ini adalahcara sederhana yang secara tradisional kami gunakan untuk saling mendukung dan mengurangi stres.(TM, 2024, 10 November)*		
31	TK	*Ya sejauh ini kami hanya menganjurkan bahwauntuk menghindari stress tersebut eee masyarakat ataupun pasien itu lebih sering sering melakukan eeee berkumpul Bersama keluarga beribadah melakukan kegiatan seperti berkebun eee dan beraktifitas fisik yang pokonya kegiatan yang ringan ringan lah yang mebuat mereka merasa itu Bahagia seperti itu. (TK, 2024, 15 Novemeber)*		
32	IFL 4	*Saya, aaa... menggunakan obat tradisional seperti daun sirsak dan bawang putih. Gitu, saya belajar tentang ramuan ini dari teman-teman di desa yang sudah lebih dulu menggunakannya.(IFL 4, 2024, 20 November)*	Penggunaan obat tradisional pada pasien hipertensi	Penggunaan obat tradisional
33	IFL 1	*Saya sering mengonsumsi ramuan daun belimbing dan jahe, aaaa... karena saya tahu ramuan ini bisa membantu mengatur tekanan darah. Saya pertama kali mengetahui tentang ramuan ini dari keluarga, yang juga menggunakannya untuk masalah tekanan darah tinggi. Mereka bilang, aaaa... ramuan ini cukup membantu, jadi saya coba juga (IFL 1, 2024, 20 November)*		
34	TK	*ya, banyak pasien kami, terutama yang tinggal di wilayah pesisir, menggunakan obat tradisional atau herbal sebagai bagian dari upaya mengelola hipertensi mereka. Beberapa yang sering disebutkan antara lain daun seledri, daun sambiloto, dan bawang putih. Pasien biasanya mengolahnya dalam bentuk rebusan atau mencampurnya ke dalam makanan sehari-hari (TK, 2024, 15 November)*		
35	TM	*Buah mengkudu, daun sirsak di rebus, daun bemimbing serta putih nya di remas dan langsung diminum itu bisa menurunkan tekanan darah, daun seledri diremas dan juga diminum (TM, 2024, 10 November).*		
36	IFL 3	*Saya merasa sedikit lebih baik setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal, aaaa meskipun saya juga tidak terlalu mengandalkan itu saja. Tekanan darah saya bisa turun, dan saya merasa lebih sehat secara keseluruhan. (IFL 3, 2024, 20 November)*	Persepsi masyarakat terhadap obat tradisional	
37	IFP 1	*hmmm Tekanan darah saya lebih stabil, dan saya merasa kepala lebih ringan (IFP 1, 2024, 8 November)*		
38	TM	*Sebagian besar masyarakat masih percaya bahwa obat tradisional cukup efektif, terutama karena mereka sudah menggunakan bahan-bahan seperti daun salam, seledri, atau kulit manggis secara turun-temurun. Mereka melihat hasilnya dari pengalaman pribadi atau cerita orang lain, misalnya*		

		tekanan darah lebih stabil setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal.(TM, 2024, 10 November)		
39	AK 3	*Saya merasa ada manfaatnya, karena setelah rutin mengonsumsi obat tradisional, tekanan darah mereka sedikit lebih terkontrol. Meskipun begitu, kami tetap menggunakan obat medis sesuai anjuran dokter (AK 3, 2024, 20 November)*		
40	AK 3	*Kami saling mendukung dengan cara menjaga pola makan dan berolahraga bersama. Saya juga selalu mengingatkan mereka untuk menghindari makanan yang tinggi garam dan memastikan mereka rutin memeriksakan tekanan darah."(AK 3, 2024, 20 November)*	Peran anggota keluarga dan lingkungan	Dukungan sosial dan lingkungan
41	AK1	"Ya, kami berusaha mendukung anggota keluarga kami yang memiliki hipertensi dengan ikut serta dalam aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kami sering menemani mereka jalan santai di pagi atau sore hari, karena kami percaya bahwa dukungan ini membuat mereka lebih termotivasi dan merasa tidak sendirian. (AK 1, *2024, 8 November*)"		
42	TM	Sebagai tokoh masyarakat, saya merasa bertanggung jawab untuk membantu meningkatkan kesadaran warga tentang hipertensi. Saya sering menggunakan kesempatan di acara desa, seperti pertemuan RT atau pengajian, untuk mengingatkan pentingnya. menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan kesehatan secara rutin (TM, *2024, 10 November*)		
43	TK	Ya, kami sangat menyadari bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi pasien. Oleh karena itu, kami selalu melibatkan anggota keluarga dalam program edukasi. Kami memberikan edukasi kepada keluarga tentang cara-cara mendukung anggota keluarga yang hipertensi, termasuk pentingnya menciptakan lingkungan yang sehat di rumah. Ini mencakup menyediakan makanan yang bergizi dan rendah garam, serta mendorong pasien untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang ringan, seperti jalan bersama atau senam. bahwa dukungan dari keluarga sangat penting dalam pengelolaan hipertensi yang efektif. Oleh karena itu, kami mengadakan sesi edukasi khusus yang melibatkan anggota keluarga pasien.(TK, *2024, 15 November*)		
44	IFL	*Secara umum, akses ke layanan kesehatan itu cukup mudah, ya. Puskesmas yang terdekat bisa dijangkau dengan jarak yang nggak terlalu jauh, aaaa... jadi saya bisa memeriksakan tekanan darah atau keperluan lainnya di sana. Tapi, kalau misalnya saya butuh perawatan lebih lanjut atau harus berkonsultasi dengan spesialis, aaaa... saya harus pergi ke kota yang agak jauh, jadi, ya... kadang-kadang itu agak merepotkan. (IFL 1, 2024, 20 November)*	Akses ke layanan kesehatan pada pasien hipertensi	Akses ke layanan kesehatan
45	IFL 3	*Kalau untuk ke puskesmas di sini sih, cukup mudah dan dekat, aaaa nggak susah. Tapi, kalau mau*		

		ke spesialis, harus ke Taluk, ke rumah sakit, itu baru butuh waktu sekitar 1 jam perjalanan. Jadi, agak jauh juga sih kalau mau ke spesialis. (IFL 3, 2024, 20 November)		
46	IFL 4	*Aaaa... akses ke puskesmas tidak sulit, namun terkadang jika layanan penuh atau banyak pasien, saya harus menunggu lama.(IFL4, 2024, 20 November)*		
47	AK3	*mmmm kalo untuk ke rumah sakit sulit karna harus 1 jam tapi jika ke puskesmas tidak sulit (AK 3, 2024, 20 November)*		
48	IFP 3	*Ya, saya mengikuti beberapa program poswindu dan disana saya bisa bertanya kepada tenaga kesehatan terkait kesehatan saya (IFP 3, 2024, 9 November)*	Pemberian edukasi terkait hipertensi	Edukasi dan penyuluhan kesehatan
49	IFP 2	*Pernah, saya mengikuti poswindu kesehatan di balai desa. Mereka mengajarkan pola makan sehat dan bagaimana mengenali gejala hipertensi.(IFP2, 2024, 9 November)*		
50	IFL 1	*Dulu, waktu masih ada anak KKN, ya, kalau dari puskesmas itu biasanya diadakan di poswindu setiap bulan. Aaaa... di poswindu itu, kita cuma cek tekanan darah aja, gitu. Kalau kita tanya-tanya lebih lanjut, baru dijelasin, gitu. Tapi, kadang... aaaa... penjelasan tentang kesehatan nggak terlalu detail, jadi ya, harus nanya lebih dulu kalau ingin tahu lebih banyak.(IFL 1, 2024, 20 November)*		
51	IFL 4	*Biasanya, penyuluhan hanya diadakan saat poswindu, dan itu pun lebih umum, bukan khusus untuk hipertensi (IFL 4, 2024, 20 November)*		
52	TK	*Maksud nya ee metode non formal ya maksud nya tidak harus memberikan eee Pendidikan khusus tapi dengan mengadakan pertemuan pertemuan di poswindu dan pada saat itu juga kita memberikan informasi tentang ee gizi pada masyarakat ataupun pada pasien hipertensi (TK, 2024, 15 November)*		
53	AK 2	*tidak terlalu fokus topik yang disampaikan, terkadang bahas hipertensi, diabetes juga ada (AK 2, 2024, 12 November)*		
54	TM	*Kalo untuk penyuluhan khusus itu tidak terkecuali kita bertanya baru dijelaskan (TM, 2024, 10 November)*		

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan upaya pengendalian tekanan darah di wilayah pesisir kluet selatan . Diperoleh 7 tema penelitian yang akan disimpulkan dibahwa ini :

a. Pola Makan Sehat: Penderita hipertensi di wilayah pesisir kluet selatan menyadari pentingnya mengikuti pola makan sehat untuk mengelola tekanan darah, yang melibatkan mengurangi konsumsi makanan berlemak, asin, gorengan, dan santan serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Namun, ada beberapa tantangan untuk menerapkan pola makan sehat, seperti keterbatasan finansial, kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan yang sulit diubah, dan pengaruh lingkungan. Keluarga dapat membantu mengontrol hipertensi dengan menyediakan makanan sehat, membantu memasak sesuai anjuran medis, dan mendorong pasien. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga dan kesadaran pasien berperan aktif dalam pengendalian tekanan darah.

b. Aktivitas Fisik: Pasien hipertensi di wilayah pesisir Kluet Selatan mencoba mengontrol tekanan darah mereka dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik tambahan, seperti berjalan kaki atau senam ringan, dan juga mencari informasi tentang hipertensi dari tenaga kesehatan atau sumber yang dapat diandalkan. Namun, mereka menghadapi tantangan seperti tekanan darah yang tidak stabil, keterbatasan waktu karena pekerjaan atau tanggung jawab rumah tangga, dan kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dan

upaya untuk menjaga kesehatan masih ada, tetapi masih ada hambatan untuk melakukannya.

c. Manajemen Stres: Orang-orang yang menderita hipertensi di wilayah pesisir Kluet Selatan mengalami stres karena pekerjaan mereka, masalah keuangan, konflik keluarga, dan kekhawatiran kesehatan. Mereka mengatasi stres dengan beribadah, membaca Al-Qur'an, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan berjalan-jalan bersama keluarga. Peran keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, yang membantu mereka mengurangi stres dan menjaga tekanan darah stabil. Ini menunjukkan adanya upaya aktif untuk mengendalikan tekanan darah melalui manajemen stres.

d. Obat Tradisional: Orang-orang di wilayah pesisir Selatan Kluet menggunakan alternatif obat tradisional, seperti merebus daun sirsak, buah mengkudu, daun belimbing, bawang putih, dan jahe, daun pucuk babi, sambiloto. Obat tradisional, yang biasanya diresepkan oleh teman dan keluarga, dianggap alami, aman, dan tidak memiliki efek samping. Hal ini menunjukkan adanya upaya masyarakat untuk mengontrol tekanan darah melalui pengobatan herbal yang diwariskan dari generasi ke generasi.

e. Dukungan Sosial Dan Keluarga: Keluarga sangat penting dalam mengelola hipertensi, terutama dengan membantu mereka menjaga pola makan sehat, berolahraga, dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Keluarga juga merupakan sumber utama inspirasi bagi pasien hipertensi untuk mengubah gaya hidup mereka untuk menjaga tekanan darah mereka di bawah kontrol.

f. Akses Ke Layanan Kesehatan: Pasien hipertensi di wilayah pesisir umumnya dapat mendapatkan layanan kesehatan di tingkat fasilitas primer, seperti puskesmas, yang dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi rutin. Namun, untuk penanganan lanjutan, pasien harus dirujuk ke rumah sakit, yang merupakan tantangan bagi pasien karena jarak yang jauh, waktu tempuh yang lama, dan keterbatasan waktu dan biaya. Hal ini dapat mengganggu pengendalian tekanan darah, terutama dalam situasi darurat.

g. Edukasi Dan Penyuluhan Kesehatan : Edukasi dan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi masih jarang dilakukan secara khusus, namun kegiatan posbindu bulanan di desa menjadi salah satu upaya yang tersedia untuk mendukung pencegahan dan pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi.

7.2 saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan diberikan saran kepada:

1. Saran untuk Penderita Hipertensi

a) Menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan santan serta meningkatkan asupan sayur dan buah.

b) Rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau senam untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

c) Mengelola stres dengan aktivitas positif seperti beribadah, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan mencari dukungan keluarga.

d) Menggunakan obat tradisional sebagai pelengkap, tetapi tetap berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

e) Rutin memeriksa tekanan darah di fasilitas kesehatan untuk pemantauan dan pencegahan komplikasi lebih lanjut.

2. Saran untuk Puskesmas

a) Mengadakan penyuluhan rutin tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, dan pentingnya kontrol tekanan darah.

b) Meningkatkan layanan konsultasi dan pemantauan tekanan darah bagi penderita hipertensi, terutama melalui program kunjungan rumah bagi yang kesulitan mengakses fasilitas kesehatan.

c) Memberikan edukasi tentang penggunaan obat tradisional yang aman dan sesuai dengan rekomendasi medis.

d) Mengembangkan program senam hipertensi sebagai bagian dari promosi kesehatan di masyarakat pesisir.

3. Saran untuk Dinas Kesehatan

a) Memperkuat program edukasi dan penyuluhan kesehatan di tingkat desa, termasuk melalui kader kesehatan dan posbindu.

b) Meningkatkan akses layanan kesehatan dengan penyediaan fasilitas dan tenaga medis di daerah terpencil.

c) Mengadakan pelatihan bagi tenaga kesehatan mengenai strategi manajemen hipertensi yang lebih efektif.

d) Menyediakan alat pemantauan tekanan darah yang mudah diakses oleh masyarakat di tingkat desa.

4. Saran untuk Pemerintah

a) Meningkatkan infrastruktur dan akses transportasi ke fasilitas kesehatan bagi masyarakat pesisir.

b) Mengalokasikan anggaran untuk mendukung program pencegahan dan pengelolaan hipertensi di daerah terpencil.

c) Mendorong kebijakan untuk memperbanyak tenaga medis dan fasilitas kesehatan di wilayah pesisir.

d) Mendukung pengembangan program kesehatan berbasis komunitas, seperti posbindu hipertensi dan program kunjungan rumah bagi penderita hipertensi yang memiliki keterbatasan akses.

e) Menyediakan subsidi atau program bantuan untuk penderita hipertensi dalam mendapatkan obat dan layanan kesehatan yang terjangkau.

5. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

a) Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas obat tradisional yang digunakan oleh masyarakat pesisir dalam menurunkan tekanan darah.

b) Mengkaji faktor sosial dan budaya yang memengaruhi pola makan dan kebiasaan hidup penderita hipertensi di daerah pesisir.

c) Mengeksplorasi strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi terhadap pengobatan medis.

d) Mengembangkan model intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

A'naabawati M., **Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kepatuhan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tipo**, *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2022;1(2):7-16.

ACEH D.K.D.P., **Profil Kawasan Abdya**, 2020.

ACEH D.K.D.P., **Profil Kawasan Aceh Tamiang**, 2020.

ACEH D.K.D.P., **Profil Kawasan Aceh Selatan**, 2020

Agus P., Alvin A. & Mohammad Y.A., **EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN BOOKLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DASH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, 2022;13(1):14.

Agusri A., Andala S., Safitri M. & Nurlis N., **Penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan Darah pada lansia: Pengetahuan tentang penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan Darah pada lansia dengan hipertensi**, *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 2023;8(2):73-81.

Ahsan Z.R., Ramadanti N.Z., Osananda G.S., Rahmawaty R. & Niko N., **Aksesibilitas Kesehatan Primer Pada Masyarakat di Pulau Penyengat Kota Tanjungpinang, Kepulauan Riau**, *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 2023;8(1):93-102.

Akbar P.D.A.Y., **PELUANG INVESTASI DI KABUPATEN ACEH BARAT** 2023:10.

AL J.P., **J, HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANISA KABUPATEN SIDRAP TAHUN 2023**, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 2023;12(1):264-274.

ALIFFATUNISA F., **HUBUNGAN ASPEK DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP TEKANAN DARAH TERKONTROL PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PURWOKERTO SELATAN**: UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA; 2021.

Andi W., Esse Puji P. & La Mansyur La T., **HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA JAYA**, *Jurnal Mitrasehat*, 2023;13(1):352-357.

AnnisaS.A.M.H.H.Z.A.P.T.A.,**PARTISIPASIMASYARAKATDALAMPENURUNANRESIKOHIPERTENSIDANPENTINGNYAAKTIVITASFISIKDIDUSUNWONOCATURBANGUNTAPANBANTUL**, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 2023;8(1).

Ashari I.W., Qoriah A. & Hanani E.S., **Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu Di Kab. Kebumen Tahun 2023**, *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2024;5(1):319-329.

Atmaja R.A.J. & Rahmatika R., **Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Motivasi Menjaga Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik pada Lansia**, *Jurnal Psikogenesis*, 2017;5(2):180-187.

Ayukhaliza D.A., **Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Pesisir (Studi Pada Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Tiram)**: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2020.

Baga B.M.D.J., **Hubungan Status Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi Balita di Posyandu V Desa Kletek Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sidoarjo**, *Jurnal Kebidanan*, 2018;7(1).

Bangu B., Yuhanah Y., Tulak G.T. & Siagian H.J., **The Role of**, *Kesmas Indonesia*, 2021;13(1):126-143.

Bedho M., Woga R. & Bai M.K., **PENGARUH PENGETAHUAN DAN MODIFIKASI LINGKUNGAN RUMAH TERHADAP PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 DI KECAMATAN ENDE TENGAH KABUPATEN ENDE**, *Kelimutu Nursing Journal*, 2023;2(1):129-135.

Berek P.A.L., Fouk M.F.W.A., Sanan Y.C.U., Rohi E.D.R. & Loko M.M., **Praktik Mandiri Pengukuran Tekanan Darah, Mencegah Komplikasi Hipertensi Di Puskesmas Haliwen, Kabupaten Belu, Nusa Tenggara Timur**, *BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2023;5(2).

BPS, **Statistik Sumber Daya Laut dan Pesisir**, *(Sub Direktorat Statistik Lingkungan Hidup, Ed.)*, 2016

BPS, **Statistik Sumber Daya Laut dan Pesisir**, *(Sub Direktorat Statistik Lingkungan Hidup, Ed.)*, 2017.

BPS, **Statistik Sumber Daya Laut dan Pesisir (Cantrang dan Kelestarian Sumber Daya Laut)**, *Sub Direktorat Statistik Lingkungan Hidup, Ed*, 2018.

Bridi L., Albahsahli B., Bencheikh N., Baker D.A., Godino J.G., O'Laughlin K.N. & Al-Rousan T., **Barriers and facilitators to self-measured blood pressure**

monitoring among US-resettled Arab refugees with hypertension: a qualitative study, *BMC Prim Care*, 2023;24(1):256.

Bungin. **Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi II.** : Surabaya: Raja Grafindo Persada; 2012.

Crusan A., Roozen K., Godoy-Henderson C., Zamarripa K. & Remache A., **Using Community-Based Participatory Research Methods to Inform the Development of Medically Tailored Food Kits for Hispanic/Latine Adults with Hypertension: A Qualitative Study**, *Nutrients*, 2023;15(16).

Cuspidi C., Facchetti R., Quarti-Trevano F., Dell'Oro R., Tadic M., Gherbesi E.*, et al.*, **Clinical correlates and subclinical cardiac organ damage in different extreme dipping patterns**, *Journal of Hypertension*, 2020;38(5):858-863.

Dama H., Sudirman A.N.A. & Paneo I., **ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN DIET DASH DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MONGOLATO**, *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 2023;11(1):9-16.

Dama H.D., **Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Diet Dash Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Mongolato**, *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 2023;11(1):9-16.

Dhirisma F. & Moerdhanti I.A., **Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta**, *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 2022:40-44.

DinkesAcehSelatan, 2023.

Edmealem A., Geleta E., Mengesha Z., Tegegne B., Ademe S. & Liknaw T., **Blood pressure self-monitoring practice and associated factors among adult hypertensive patients on follow-up at South Wollo Zone Public Hospitals, Northeast Ethiopia**, *Open Heart*, 2023;10(1):e002274.

Efitra F.P. & N.R., **Hubungan Motivasi dan Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi** *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 2024;2.

Ekayamti I.N.H.D.L.R.E., **Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Hipertensi di Desa Sidolaju**, *Media Publikasi Penelitian*, 2022;9(1).

Ekowati A.S.U.A.I.W., **Manajemen Stress Psikologis untuk PengendalianTekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok**

Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas, *Journal of Community Health Development*, 2022;3(1).

Erna I., Hudzaifah A.F. & Nuraini R.Y., **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia** *Jurnal Pengapdian Kepada Masyarakat*:41-53.

Ester M.C., **Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon** *Journal of Public Health*, 2021;2(1):6.

Fadillah W.N. & Handayani D.Y., **Faktor Determinan Perilaku Cek Tekanan Darah Di Rumah Pada Penderita Hipertensi**, *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2023;2(5):830-839.

Fahmi N.H., **PERAN KELUARGA DALAM MENGATUR POLA MAKAN PADA LANSIA DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI PUSKESMAS MUARA BELIDAKABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2023**, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2023;5(1).

Fajriyah N.N., Abdullah A. & Amrullah A.J., **Dukungan Sosial Keluarga pada Pasien Hipertensi**, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2016;9(2):97000.

Fukuda H., Kitajima T., Kazuo Minematsu K., Tanimura S. & Marui E., **Publications from Juntendo University Graduate School of Medicine, 2021 [6/6]**, *Public Health*, 2021;18:8435.

Gayatri S.W. & Arsal A.S.F., **Pelatihan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional untuk Pencegahan dan Penurunan Hipertensi di Desa Lanna, Kec. Parangloe, Kab. Gowa**, *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 2022;3(2):68-78.

Gunawan M.D.P., N. R., **Metode Penelitian Eksplorasi dan Tantangannya dalam Studi Kualitatif**, *Jurnal Ilmu Sosial Indonesia*, 2021;8(2).

Halawa A., Artini B. & Manutmasa Y.S., **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA AWAL (18-40 TAHUN)**, *Jurnal Keperawatan*, 2023;12(2):34-45.

Hamzah B., Akbar H. & Langingi A.R.C., **Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia**, *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2021;5(1):194-201.

HANNAN M., **HUBUNGAN POLA KONSUMSI SANTAN KELAPA DAN MINYAK KELAPA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PULAU MASALEMBU KAB. SUMENEP**: UNIVERSITAS AIRLANGGA; 2006.

Hardhina T., Manurung I., Roga A.U., Weraman P. & Ruliati L.P., **Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Hipertensi Pada Peserta Prolanis Di Puskesmas Sekota Kupang Tahun 2022**, *Health Information: Jurnal Penelitian*, 2023.

Harun O., **Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan**, *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 2019;12(2):164-171.

Hayden J., **introduction Health Behavior Theory**: Jones & Bartlett Learning; 2009. p. 148.

HELISTYA Y., **HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN ASIN DENGANKEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PROVINSI RIAU (Studi Analisis Data Riskesdas 2018)**, 2021.

Herawan S.D.T.H.J.J.I.T., **METODE PENELITIAN CAMPURAN UNTUK PARIWISATA**: Penerbit Andi; 2023. 336 p.

Hermaniati D., Sari L. & Zahriah Z., **Faktor-Faktor Terkait Kepatuhan dalam Menjalani Pengobatan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang: Factors associated treatment adherence among hypertension patients at Gerunggang Health Centre in Pangkalpinang City**, *JURNAL ILMU DAN TEKNOLOGI KESEHATAN TERPADU*, 2024;4(1):12-23.

Is J.M., Jihad F.F., Anwar S. & Duana M., **PENGGUNAAN OBAT TRADISIONAL UNTUK PENGELOLAAN HIPERTENSI LANJUT USIA (LANSIA)**, *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2024;1(2):739-743.

ISMAIL H., **EKSPLORASI PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS TEKNOLOGI INFORMASI PADA MATA PELAJARAN AL-QUR'AN HADITS KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH DDI LIL-BANAT UJUNG LARE KOTA PAREPARE** INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE 2024.

Istichomah I. & Ambarwati E.R., **Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi Hipertensi di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman**, *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2024;6(1):1-7.

Johanis I.J.H., I. A. T; Sir, A. B, **Hubungan Riwayat Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang**, *Media Kesehatan Masyarakat*, 2020;2(1).

Julianty P., Nunik K. & Rika R., **HIPERTENSI : PEMBUNUH TERSELUBUNG DI INDONESIA**: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2020.

Karim U.N., Dewi A. & Hijriyati Y., **Akses Pelayanan Kesehatan Dikaitkan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi Di Rs Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2022**, 2022.

Karo A.A.P.K., Sinaga E.M., Sinurat F.R., Sembiring E. & Harefa E., **Persepsi Masyarakat terhadap Partisipasi dalam Aktivitas Fisik dan Olahraga**, *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2024;5(1):229-239.

KEMENKES, **Klasifikasi Hipertensi**, 2018.

Khadijah L.P., **Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan**, *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2023;1(3):91-98.

Khoirunnisa N. & Nafies D.A.A., **Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Muda (20-40 Tahun) di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban**, *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2024;3(4):240-247.

Kolinug C.M., Kundre R.M. & Larira D.M., **Efektivitas Penerapan Diet DASH Pada Penderita Hipertensi: Literature Review**, *Mapalus Nursing Science Journal*, 2023;1(3):95-105.

Kurnia A., **SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI**: Jakad Media Publishing; 2021.

Kurniati M.R.A.M.F., **Terapi Herbal Anti Hipertensi**: GUEPEDIA; 2022.

Leonita E. & Nopriadi N., **Optimalisasi Peran Tokoh Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Pada Masa Pandemi Covid-19**, *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 2022;1(3):1076-283.

LESTARI D., Kusdalinah K., Natan O., Wahyu T. & Suryani D., **Gambaran Pola Konsumsi Santan dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Suku Serawai di Kecamatan Kota Manna Kabupaten Bengkulu Selatan Tahun 2022**: Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2022.

Lukito A.A., **PANDUAN PROMOTIF DAN PREVENTIF HIPERTENSI**: Indonesian Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia; 2023.

Luthfiana E.N., Heriyani F. & Al Audhah N., **HUBUNGAN KEJENUHAN DAN JARAK KE FASILITAS KESEHATAN DENGAN KEPATUHAN KONTROL**, *Homeostasis*, 2024;7(1):57-64.

Mamik. **Metodologi Kualitatif**: Zifatama Jawara; 2015.

Mandiricha T., Rahmanda R.A., Permadi F.J., Anugrah D.F., Amalia R. & Cahya L.D., **Identifikasi Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai**, *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 2024;4(3).

Mardianto M., Darwis D. & Suhartatik S., **Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi**, *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2023;1(4).

Masithoh D., editor Evaluasi Pelaksanaan Program Pengendalian Hipertensi oleh Puskesmas di Indonesia: Literatur Review. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2024.

Mia E.F., Eros S.S., Siti B., Salsabila N.R. & Fahira A.I., **HIPERTENSI KENALI PENYEBAB, TANDA GEJALA DAN PENANGANANNYA**2021.

Minarti W., **KEBIASAAN MAKAN PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALLANGGA KABUPATEN GOWA= EATING HABITS OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF PALLANGGA PUBLIC HEALTH CENTER GOWA REGENCY**: Universitas Hasanuddin; 2022.

Munaeni W., Mainassy M.C., Puspitasari D., Susanti L., Endriyatno N.C., Yuniastuti A., *et al.*, **Perkembangan Dan Manfaat Obat Herbal Sebagai Fitoterapi**: Tohar Media; 2022.

Munawaroh N.W. & Astuti N.F.W., **POLA KONSUMSI NATRIUM, KOLESTEROL, DAN KAFEIN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA NELAYAN DI PESISIR PUGER JEMBER**, *Journal of Nutrition College*, 2024;13(2):177-187.

Mutmainna A., **Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paccellekang Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa**, *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2023;3(3):97-103.

Nafi S.U. & Putriningtyas N.D., **Faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi masyarakat pesisir (studi pada masyarakat wilayah kerja puskesmas kedung II jepara)**, *Journal of Nutrition College*, 2023;12(1):53-60.

Nasution R., Lubis J.A., Putri S.A. & Adella W.A., **Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam**, *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 2024;7(4):14556-14561.

Nida N.I.K.F.Z.A.S., **Intervensi Kesehatan Berbasis Sosial - Budaya**, *Jakarta. CISDI*, 2018.

Nor Aisya R. & Aulia R., **PENGARUH LAMA WAKTU TUNGGU TERHADAP KEPUASAN PASIEN DI PUSKESMAS HIKUN KABUPATEN TABALONG**, *JAPB*, 2024;7(2):1257-1267.

Nurti Y., **Kajian makanan dalam perspektif antropologi**, *Jurnal Antropologi: isu-isu sosial budaya*, 2017;19(1):1-10.

Oktaviani G.A., Purwono J. & Ludiana L., **Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021**, *Jurnal Cendikia Muda*, 2021;2(2):186-194.

Parmar S., Commodore-Mensah Y., Singh G., Foti K., Himmelfarb C., Chang A.R. & Bucaloiu I.D., **Patient Practices, Perceptions, and Barriers to Self-measurement of Blood Pressure in a Rural Health System**, *Am J Hypertens*, 2024;37(11):876-883.

Pramono A.R.D.A.P.K.S., **Persepsi Pasien Hipertensi Terhadap Keamanan dan Efektifitas Obat Tradisional untuk Hipertensi di Kabupaten Banyumas**, *junal sintesis*, 2020;1(2).

Praningsih S.H.M.S., **Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**, *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2021;1(2).

Prasetyo Y., **Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional**, *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 2013;11(2).

Prastika Y.D., ; Siyam, N., **Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang.** , *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition (IJPHN)*, 2021;1(3).

Prihanto E.S.D., Giringan F., Fahira R.J. & Kamal R.M., **Perbandingan Hipertensi pada Masyarakat Yang Tinggal di Pesisir Pulau Maitara dan Daerah Dataran Tinggi Gurabunga Tidore**, *Syntax Idea*, 2024;6(2):783-793.

Profilkes, **Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin**, 2023.

Purnawan I.N.W.I., **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usiadi Puskesmas Kutasari**, *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 2023;7(1).

PuskesmasKluetSelatan, 2023.

Puspita E., Oktaviarini E. & Santik Y.D.P., **Peran keluarga dan petugas kesehatan dalam kepatuhan pengobatan penderita hipertensi di Puskesmas**

Gunungpati Kota Semarang, *Jurnal kesehatan masyarakat Indonesia*, 2017;12(2):25-32.

Ramadian M.R.A.W.H.A., **METODE PENELITIAN BISNIS**: Ahlimedia Book; 2022.

Reiter B., **Theory and methodology of exploratory social science research.**, *International Journal of Science and Research Methodology*, 2017;5(4):129-150.

Rianty D.A., **Pengaruh Edukasi Kelompok terhadap Pengetahuan Pengelolaan Hipertensi pada Kelompok Dewasa Hipertensi di UPT Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu**, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2023;12(1):30-38.

RISKESDAS, **Riset Kesehatan Nasional**, 2018.

Rita U. & Adhila F., **PENGARUH EDUKASI DIET DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) TERHADAP KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUMKITAL MARINIR CILANDAK** 2019;3(2).

Rokot R.P., Rotty L.W. & Moeis E.S., **Perbedaan Pola Konsumsi Ikan Laut dan Daging Terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat**, *e-CliniC*, 2019;7(1).

Rosyida G., **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Lansia dalam Mengonsumsi Obat Hipertensi di Jawa Timur**, *Jurnal Farmasi Komunitas*, 2022;9(1).

Rusminarni S., Lestari Y., Larasati I. & Rahman A., **Hubungan peran keluarga terhadap gaya hidup pada penderita hipertensi garade ii di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider**, *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 2021;4(1):8-16.

Saku B., **PEDOMAN PENCEGAHAN PWNYAKIT HIPERTENSI**: CV. Kencana Emas Sejahtera 2020.

Sanger A.Y. & Lainsamputty F., **Stres Dan Komponen Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**, *Nutrix Journal*, 2022;6(1):1-8.

Sanrang B.M.r., **STUDI ETNOFARMASI TUMBUHAN OBAT YANG BERKHASIAT SEBAGAI ANTIHIPERTENSI DI KELURAHAN GALUNG, KECAMATAN LILIRIAJA, KABUPATEN SOPPENG**, *Makassar Natural Product Journal (MNPJ)*, 2024:153-163.

Santoso P., **Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Hipertensi**, *Jurnal Kebidanan*, 2023;12(1):74-81.

Saputra I.A., Irmawati J., De Jesus J.D.S., Samatara K.N.C., a Kiran M.C. & Ananta M.F., **PENATALAKSAAN PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI**, *Jurnal Osadhawedyah*, 2023;1(3):109-112.

Sarosa S., **Analisis Data Penelitian Kualitatif**: PT Kanisius; 2021.

Sinaga H., Tanjung H.Y., Ningrum M.S., Anggesti I. & Zahroh D.A.S., **Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara**, *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2023;1(4):212-216.

Siregar P.A., Simanjuntak S.F.S., Ginting F.H., Tarigan S., Hanum S. & Utami F.S., **Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan**, *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2020;2(1):1-8.

Smolen J.R., Wang J.J. & Anane S.P., **Challenges and strategies for hypertension management: qualitative analysis of small primary care practices with varying blood pressure control**, *Family Practice*, 2019;36(5):644-649.

Sodik S.S.M.A., **DASAR METODOLOGI PENELITIAN**: Literasi Media Publishing 2015.

Supriyadi L., ; Ramadhan, D. , **Reliabilitas dan Validitas dalam Penelitian Eksplorasi: Sebuah Pendekatan Kualitatif**, *Jurnal Metode Penelitian Sosial*, 2020;9(1).

Susanti N., Gusmiarni W. & Sunjaya D., **Gambaran Perilaku Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Kuala Indah Kabupaten Batu Bara**, *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2024;4(3):15254-15261.

Sutoni A. & Cahyati A.Y., **Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur**, *IKRA-ITH ABDIMAS*, 2021;4(1):8-18.

Syah A. & Anies N., **Peran Dukungan Keluarga sebagai Upaya Pengontrolan Hipertensi Pada Lansia**, *NERS Jurnal Keperawatan*, 2023;19:61.

Syahbana A.F., Salmiyati S., Suratini N., Kep M. & Kom S.K., **Hubungan Sosial Budaya Keluarga Dengan Perilaku Perawatan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Pelita Husada Minggir Sleman Yogyakarta**: Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2020.

Tahir R., **METODOLOGI PENELITIAN : Teori, Masalah dan Kebijakan**: Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.

Theodoridis X., Chourdakis M., Chrysoula L., Chroni V., Tirodimos I., Dipla K.*, et al.*, **Adherence to the DASH Diet and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis**, *Nutrients*, 2023;15(14).

Tiara U.I., **Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi**, *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2020;2(2):167-171.

TIMUR J.K.A., **GAMBARAN UMUM DAERAH**, 2024.

Uddin J., Zhu S., Malla G., Levitan E.B., Rolka D.B., Carson A.P. & Long D.L., **Regional and rural-urban patterns in the prevalence of diagnosed hypertension among older US adults with diabetes, 2005–2017**, *BMC Public Health*, 2024;24(1):1326.

Utami A., **Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gondokusuman I**, *JURNAL ILMU KESEHATAN BHAKTI SETYA MEDIKA*, 2021;6:102-110.

Utami A.P.D., Kurdanti W. & Suryani I., **Boodidash (booklet diet dash) dapat memperbaiki pengetahuan, asupan serat, dan tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas gamping I**, *Jurnal Nutrisia*, 2020;22(2):69-77.

Utami R.P., **Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Pasien Hipertensi: Literatur Review**, *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2021;2(2).

Watania L., Fangidae E., Fransiska J., Hasibuan S., Sitorus F. & Tahulending P., **PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN & PENYULUHAN : PENGENDALIAN HIPERTENSI DAN MANAJEMEN STRESS**, *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2023;6:1-6.

WHO, **Hypertension**, 2023.

WHO, **Noncommunicable diseases**, 2023.

Wirakhmi I.N. & Purnawan I., **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari**, *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 2023;7(1):61-67.

Wulandari A., Putrianti B. & Krismiyati M., **PEMBERDAYAAN KELUARGA LANSIA DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI DI DUSUN BADRAN, JETIS KOTA YOGYAKARTA**, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 2023;5(1, April):1-8.

Wulandari S., Al-Aziz A., Rosmayanti F., Asnawiyah L., Yusriya N., Rini K.S*., et al.*, editors. Penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap kesehatan masyarakat Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2024.

Yuliyaningsih Y., **Pengaruh Konseling Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi terhadap Kontrol Tekanan Darah dan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi: The Effect of Hypertension Non-Communicable Disease (NCD) Counseling on Blood Pressure Control and Medication Adherence in Hypertension Patients**, *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2024;3(2):1080-1086.

Yuswanto B.A.J.W.T.J.A., **Edukasi Suportif Berbasis Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif (15-64 Tahun) Dengan Metode Cerdik**
Jurnal Vokasi Kesehatan, 2022;9(1).

Zafila S.S. & Purnairawan R.E., **Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia**, *Saneskara: Journal of Social Studies*, 2024;1(2):53-71.

Zamzani I., Latifah N., Nor I., Nurhanifah D., ul Jannah A., Ulfah C. & Tamara D., **Pemanfaatan Tanaman Obat Dan Obat Tradisional Untuk Pengobatan Hipertensi Di Desa Tabing Rimbah Kecamatan Mandastana**, *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2021;1(7):1297-1304.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Kepada Yth.Informan

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya selaku mahasiswi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Nama : Rika Irma Rasmi

Npm : 2207210058

Bermaksud akan melaksanakan penelitian tentang “Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan : Studi Ekplorasi ”. Adapun segala informasi yang Bapak/Ibu/Saudara berikan akan dijamin kerahasiaanya. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti memohon kepada Bapak/Ibu/Saudara untuk bersedia menjadi informan dengan mengikuti penelitian hingga selesai dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Aceh Selatan, November 2024

Peneliti informan

(Rika Irma Rasmi) ( )

PEDOMAN WAWANCARA

Daftar pertanyaan wawancara ini berfungsi untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang berjudul ““Upaya Upaya Yang Dilakukan Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Di Wilayah Pesisir Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan : Studi Ekplorasi ”. Berikut daftar pertanyaan wawancara untuk menjawab rumusan masalah bagaimana Upaya upaya yang dilakukan hipertensi terhadap pendealian darah di wilayah pesisir kluet selatan kabupaten aceh selatan.

Nama Peneliti : RIKA IRMA RASMI

NPM : 2207210058

Tanggal Wawancara :

Waktu Wawancara :

IDENTITAS INFORMAN

Nama :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Usia :

Pendidikan :

Alamat :

A. DAFTAR PERTANYAAN UNTUK INFORMAN PENDERITA HIPERTENSI (LAKI LAKI & PEREMPUAN)

1. Aktivitas Fisik:

1. Biasanya aktifitas apa saja yang bapak/ibu lakukan dalam seharian?
2. Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?
3. Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?
4. Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga?
5. Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?
6. Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?

2. Pola makan sehat

1. Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?
2. Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?
3. Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?
4. Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?

3. Dukungan Sosial dan keluarga :

1. Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting menurut bapak/ibu dukungan tersebut?
2. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat?
3. Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?

4. Akses ke Layanan Kesehatan:

1. Seberapa mudah atau sulit Bapak/Ibu mengakses layanan kesehatan di wilayah ini?
2. bagaimana pengalaman bapak/ibu dalam akses layanan Kesehatan untuk memeriksa hipertensi ? dan biasanya berapa kali dalam satu bulan berkunjung ke tempat layanan kesehatan ?
3. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?
4. Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?

5. Manajemen Stres:

1. Seberapa sering Bapak/Ibu merasa stres dalam kehidupan sehari-hari?
2. Apa saja faktor pemicu stres yang paling sering Bapak/Ibu hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasi atau menghindari faktor-faktor tersebut?
3. Bagaimana Bapak/Ibu mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari? Apakah ada teknik atau aktivitas khusus yang Bapak/Ibu lakukan untuk mengurangi stres? Apakah upaya dari keluarga untuk menurunkan stress yang Bapak/ibu rasakan biasanya?

6. Penggunaan Obat Tradisional:

1. Apakah Bapak/Ibu menggunakan obat tradisional atau herbal untuk mengelola hipertensi Bapak/Ibu ?
2. Apa jenis obat atau ramuan tradisional yang biasanya Bapak/Ibu konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu mengetahui tentang obat tersebut?
3. .Bagaimana cara Bapak/Ibu memastikan bahwa obat tradisional Bapak/Ibu yang gunakan aman dan efektif?
4. Apakah Bapak/Ibu melihat perbedaan dalam kesehatan Bapak/Ibu setelah menggunakan obat tradisional? Apa yang dirasakan ?
5. Apakah Bapak/Ibu pernah mendiskusikan penggunaan obat tradisional ini dengan tenaga kesehatan?

7. Pemantauan Mandiri

1. Bagaimana cara Bapak/Ibu biasanya mengecek tekanan darah ? apakah Bapak/Ibu melakukannya sendiri atau ke fasilitas Kesehatan ? biasanya dalam sehari Bapak/Ibu berapa kali mengecek tekanan darah dan kapan ?

2. apakah ibu memiliki alat pemantauan sendiri ?

8. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan:

1. Apakah bapak/ibu pernah mengikuti program penyuluhan Kesehatan ? jika iya? Bisa ceritakan pengalaman ?
2. Informasi apa saja yang paling bermanfaat bagi Bapak/Ibu dalam penyuluhan tersebut?
3. Bagaimana Bapak/Ibu menerapkan informasi dari penyuluhan ke dalam kehidupan sehari-hari?
4. Seberapa sering kegiatan edukasi atau penyuluhan dilakukan di wilayah Bapak/Ibu?
5. Apa yang Bapak/Ibu harapkan dari kegiatan penyuluhan di masa mendatang agar lebih membantu dalam pengendalian hipertensi?

B. PANDUAN WAWANCARA UNTUK INFORMAN TENAGA KESEHATAN

1. Pola Makan Sehat:

1. Bagaimana Bapak/Ibu membantu pasien dalam merancang menu harian yang sehat?

2. Apakah Bapak/Ibu memberikan panduan atau menu khusus yang direkomendasikan bagi penderita hipertensi ?

3. Bisakah Bapak/Ibu menjelaskan metode edukasi yang Bapak/Ibu gunakan untuk membantu pasien memahami dan menerapkan pola makan sehat? Bagaimana mengukur efektivitasnya.

4. Apa tantangan yang dihadapi pasien dalam menerapkan pola makan sehat di wilayah pesisir ini?

5. Seberapa sering pasien berkonsultasi dengan Bapak/Ibu tentang diet atau nutrisi terkait hipertensi?

6. Bagaimana Bapak/Ibu menilai tingkat pemahaman pasien tentang hubungan antara pola makan dan tekanan darah?

2. Aktivitas Fisik:

1. Bisakah Bapak/Ibu menjelaskan pendekatan dalam mendorong pasien untuk meningkatkan aktivitas fisik? Apa saja strategi yang menurut Bapak/Ibu paling efektif?
2. Apa rekomendasi aktivitas fisik yang biasanya Bapak/Ibu berikan kepada pasien hipertensi?
3. Bagaimana Anda menilai kemampuan atau kemauan pasien di wilayah pesisir untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?
4. Apakah Anda mengalami tantangan dalam mengedukasi pasien tentang pentingnya olahraga?
5. Adakah fasilitas atau program olahraga yang disarankan oleh layanan kesehatan untuk mendukung pasien hipertensi?

3. Manajemen Stres:

1. Bagaimana Bapak/Ibu mengedukasi pasien tentang pentingnya manajemen stres dalam pengelolaan hipertensi? Apa teknik atau metode yang Bapak/Ibu sarankan kepada pasien untuk mengurangi stres?
2. Seberapa sering pasien mengeluhkan stres atau kecemasan yang memengaruhi tekanan darah mereka?
3. Adakah program khusus atau rujukan yang Anda berikan kepada pasien untuk membantu mereka dalam manajemen stres?
4. Bagaimana Anda menilai pemahaman pasien tentang pengaruh stres terhadap hipertensi?

4. Penggunaan Obat Tradisional:

1. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai penggunaan obat tradisional dalam pengelolaan hipertensi? Apakah Bapak/Ibu mendukung atau memiliki kekhawatiran tertentu?
2. Apakah ada obat tradisional atau herbal yang sering digunakan oleh pasien Bapak/Ibu? Bagaimana Bapak/Ibu memberikan panduan terkait penggunaannya?

3. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa penggunaan obat tradisional oleh pasien aman dan tidak berinteraksi negatif dengan pengobatan medis yang mereka jalani?
4. Bagaimana Bapak/Ibu mengedukasi pasien tentang potensi manfaat dan risiko penggunaan obat tradisional? Apakah ada materi edukasi atau sesi khusus yang Bapak/Ibu berikan?

5. Pemantauan mandiri

1. Bagaimana Bapak/Ibu melatih pasien untuk melakukan pemantauan mandiri tekanan darah? Apa saja masalah umum yang mereka hadapi dalam proses ini?

2. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa pasien memahami pentingnya pemantauan mandiri dan konsisten melakukannya? Apakah ada program khusus yang di jalankan untuk mendukung hal ini?

6. Dukungan Sosial dan keluarga :

1. Bagaimana Bapak/Ibu melihat peran keluarga dan komunitas dalam mendukung pengelolaan hipertensi pasien?
2. Apakah Bapak/Ibu memberikan edukasi kepada keluarga pasien tentang cara mendukung anggota keluarga yang hipertensi?
3. Bagaimana Bapak/Ibu mendukung peningkatan kesadaran kolektif di masyarakat tentang hipertensi?
4. Apakah ada tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam melibatkan keluarga atau komunitas dalam perawatan pasien?
5. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana peran dukungan sosial dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi?

7. kses ke Layanan Kesehatan:

1. Bagaimana kondisi fasilitas kesehatan di wilayah pesisir dalam melayani pasien hipertensi? Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan perawatan?
2. Bagaimana Bapak/Ibu melihat akses layanan kesehatan bagi pasien hipertensi di wilayah pesisir? Apa saja upaya yang Bapak/Ibu lakukan untuk meningkatkan akses ini.

8. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan:

1. Bagaimana Bapak/Ibu menyusun program edukasi dan penyuluhan kesehatan untuk pasien hipertensi? Apa saja topik utama yang Bapak/Ibu sampaikan?
2. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi yang Bapak/Ibu berikan dipahami dengan baik oleh pasien? Apakah ada metode atau pendekatan khusus yang Bapak/Ibu gunakan?
3. Seberapa sering Bapak/Ibu memberikan penyuluhan tentang hipertensi kepada masyarakat?
4. Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan edukasi dan penyuluhan kepada pasien hipertensi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?
5. Bagaimana Bapak/Ibu menilai efektivitas program edukasi dan penyuluhan yang Anda lakukan? Apakah ada indikator atau feedback dari pasien yang Bapak/Ibu gunakan?

C. PANDUAN WAWANCARA UNTUK INFORMAN ANGGOTA KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI

1. Pola Makan Sehat

1. Bagaimana Bapak/Ibu membantu mengatur pola makan sehat di rumah?
2. Apakah ada jenis makanan tertentu yang Bapak/Ibu coba kurangi atau hindari dalam menu sehari-hari?
3. Apakah Bapak/Ibu tahu jenis makanan yang baik atau yang harus dihindari bagi penderita hipertensi?
4. Apakah ada perubahan signifikan dalam pola makan keluarga Bapak/Ibu setelah ada anggota keluarga yang didiagnosis hipertensi?
5. Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga pola makan sehat untuk anggota keluarga yang hipertensi? Jika ya, apa saja ?
6. Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang makanan yang baik untuk penderita hipertensi?

2. Aktivitas Fisik:

1. Seberapa sering anggota keluarga Bapak/Ibu yang memiliki hipertensi melakukan aktivitas fisik atau olahraga?

2. Apakah Bapak/Ibu atau anggota keluarga lainnya mendukung atau ikut dalam aktivitas fisik tersebut?
3. Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga untuk tetap aktif secara fisik? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?
4. Bagaimana perubahan aktivitas fisik ini mempengaruhi kesehatan anggota keluarga Bapak/Ibu?
5. Bagaimana cara Bapak/Ibu mendorong mereka agar tetap aktif secara fisik?
6. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan saran medis?

3. Manajemen Stres:

1. Menurut Bapak/Ibu, apakah anggota keluarga Anda yang hipertensi sering mengalami stres?
2. Bagaimana Bapak/Ibu membantu anggota keluarga mengelola stres? Apakah ada kegiatan atau latihan khusus yang Bapak/Ibu lakukan bersama untuk mengurangi stres?
3. Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau mendapatkan informasi tentang manajemen stres untuk hipertensi?
3. Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga mengelola stres? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?
4. Apakah ada teknik atau metode yang Bapak/Ibu temukan paling efektif dalam membantu anggota keluarga mengurangi stres?

4. Penggunaan Obat Tradisional:

1. Apakah anggota keluarga Bapak/Ibu menggunakan obat tradisional untuk hipertensi? Bagaimana peran Bapak/Ibu dalam penggunaan obat tradisional tersebut?
2. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa penggunaan obat tradisional aman dan efektif? Apakah ada konsultasi dengan tenaga kesehatan?
3. Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang obat tradisional yang digunakan? Apakah Bapak/Ibu melakukan penelitian atau berkonsultasi dengan ahli?

4. Apakah Anda merasa ada manfaat tertentu dari obat tradisional untuk mengontrol hipertensi?
5. Seberapa sering obat tradisional digunakan dibandingkan dengan obat medis?

5. Pemantauan mandiri

1. Apakah anggota keluarga yang hipertensi memiliki kebiasaan memantau tekanan darah secara mandiri?
2. Bagaimana Bapak/Ibu mendukung pemantauan tekanan darah anggota keluarga yang hipertensi?

6. Dukungan Sosial dan keluarga :

1. Bagaimana Bapak/Ibu dan anggota keluarga lain mendukung penderita hipertensi dalam mengelola kondisi mereka?
2. Apakah Bapak/Ibu pernah mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan bersama anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana program tersebut membantu Bapak/Ibu dalam memberikan dukungan?
3. Bagaimana dukungan dari keluarga atau teman-teman dalam memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan?
4. Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?
5. Bagaimana Bapak/Ibu mendorong anggota keluarga untuk mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan?

7. Akses ke Layanan Kesehatan:

1. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dalam membantu anggota keluarga mengakses layanan kesehatan? Apakah ada kendala yang Bapak/Ibu hadapi dan bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?
2. Apakah ada kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan di wilayah Anda?
3. Apakah Anda mendampingi mereka saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan? Jika ya, apakah Anda merasa peran Anda penting dalam hal ini?
4. Apakah ada program atau layanan kesehatan yang membantu dalam memantau kondisi mereka?

5. Bagaimana kualitas layanan kesehatan yang Bapak/Ibu terima, dan apa yang Bapak/Ibu harapkan bisa ditingkatkan?
6. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi tentang layanan kesehatan mudah diakses oleh anggota keluarga?

8. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan:

1. Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau kegiatan edukasi tentang hipertensi?
2. Seberapa bermanfaat informasi yang Anda dapatkan dari penyuluhan tersebut dalam membantu anggota keluarga?
3. Bagaimana cara Anda menerapkan informasi yang Anda peroleh untuk membantu anggota keluarga yang hipertensi?
4. Apakah Anda merasa perlu mendapatkan lebih banyak informasi tentang pengelolaan hipertensi?
5. Apakah ada topik tertentu dalam penyuluhan yang menurut Anda lebih penting dan bermanfaat untuk dipahami lebih dalam?

D. PANDUAN WAWANCARA INFORMAN TOKOH MASYARAKAT

1. Pola Makan Sehat:

1. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana kebiasaan makan masyarakat di wilayah ini, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan?
2. Bagaimana Bapak/Ibu menyebarkan informasi tentang pentingnya pola makan sehat di komunitas? Apakah ada kampanye atau program edukasi yang Bapak/Ibu jalankan?
3. Bagaimana respon masyarakat terhadap informasi tentang pola makan sehat? Apakah ada perubahan yang signifikan dalam kebiasaan makan mereka?
4. Seberapa mudah masyarakat di sini mengakses bahan makanan sehat? Apakah terdapat kendala?
5. Bagaimana Bapak/Ibu, sebagai tokoh masyarakat, membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat, terutama bagi penderita hipertensi?
6. Apakah ada adat atau kebiasaan setempat yang memengaruhi pola makan di wilayah ini?

7. Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi tentang pola makan sehat dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat, termasuk mereka yang mungkin memiliki keterbatasan akses?

2. Aktivitas Fisik

1. Bagaimana Bapak/Ibu melihat kebiasaan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga?
2. Apakah ada fasilitas atau program olahraga di komunitas ini yang bisa diakses oleh penderita hipertensi?
3. Bagaimana masyarakat merespons pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, khususnya bagi penderita hipertensi?
4. Apakah Anda memiliki peran dalam mengajak atau mengedukasi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?
5. Adakah kendala yang dihadapi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di wilayah ini?

3. Manajemen Stres:

1. Menurut Bapak/Ibu, apa saja sumber stres utama bagi masyarakat di wilayah ini?
2. Bagaimana masyarakat biasanya mengatasi atau mengelola stres?
3. Apakah ada kegiatan sosial atau komunitas yang dapat membantu masyarakat dalam mengurangi stres?
4. Sebagai tokoh masyarakat, apakah Bapak/Ibu berperan dalam membantu masyarakat memahami pentingnya manajemen stres?
5. Apakah ada adat atau tradisi lokal yang mendukung ketenangan atau relaksasi untuk mengelola stres?

4. Penggunaan Obat Tradisional:

1. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai penggunaan obat tradisional di komunitas?
2. Bisakah Bapak/Ibu memberikan contoh obat tradisional yang umum digunakan di komunitas dan bagaimana penggunaannya?
3. Dari mana masyarakat umumnya memperoleh informasi atau rekomendasi tentang obat tradisional?

4. Apakah Anda mendukung penggunaan obat tradisional atau menganjurkan pengobatan lain?
5. Bagaimana masyarakat menilai efektivitas obat tradisional dalam pengelolaan hipertensi?

5. Pemantauan mandiri

1. Seberapa penting pemantauan tekanan darah secara mandiri di kalangan masyarakat menurut Anda?
2. Apakah masyarakat di sini sudah terbiasa memantau tekanan darah sendiri?
3. Apakah ada akses yang mudah untuk alat pengukur tekanan darah bagi masyarakat?
4. Bagaimana Bapak/Ibu memandang peran pemantauan mandiri dalam membantu pengendalian hipertensi?
5. Apakah Bapak/Ibu mendukung atau mendorong masyarakat untuk melakukan pemantauan mandiri? Jika iya, bagaimana cara Bapak/Ibu melakukannya?

6. Dukungan Sosial dan keluarga :

1. Bagaimana masyarakat di sini mendukung penderita hipertensi dalam menjalani pola hidup sehat?
2. Apakah Bapak/Ibu melihat adanya kesadaran kolektif dalam mendukung mereka yang mengalami hipertensi?
3. Adakah inisiatif dari masyarakat untuk memberikan dukungan atau edukasi bagi penderita hipertensi?
4. Bagaimana Bapak/Ibu sebagai tokoh masyarakat terlibat dalam memberikan dukungan sosial atau mengedukasi masyarakat tentang hipertensi?
5. Apakah ada kelompok atau komunitas yang didirikan untuk mendukung penderita hipertensi?

7. Akses ke Layanan Kesehatan:

1. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana akses masyarakat ke layanan kesehatan di wilayah ini?
2. Apakah ada tantangan dalam mengakses layanan kesehatan bagi penderita hipertensi?
3. Bagaimana masyarakat di sini mengatasi kendala dalam akses kesehatan?

4. Apakah Bapak/Ibu mendukung atau terlibat dalam inisiatif untuk meningkatkan akses layanan kesehatan?
5. Bagaimana tanggapan Bapak/Ibu tentang kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan bagi penderita hipertensi?

8. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan:

1. Seberapa sering masyarakat menerima penyuluhan kesehatan, khususnya tentang hipertensi?
2. Apakah ada kegiatan edukasi yang Bapak/Ibu ikuti atau dukung untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi?
3. Menurut Bapak/Ibu, seberapa penting kegiatan penyuluhan ini bagi masyarakat?
4. Bagaimana respons masyarakat terhadap kegiatan edukasi atau penyuluhan kesehatan?
5. Apakah Bapak/Ibu memiliki saran atau harapan mengenai penyuluhan kesehatan yang lebih efektif di komunitas ini?

DOKUMENTASI

FGD LAKI-LAKI

FGD PEREMPUAN

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>Tenaga Kesehatan</td><td>Tokoh Masyarakat</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">Anggota keluarga penderita hipertensi</td></tr>
</table>

PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
TERAKREDITASI "UNGGUL" LAM-PTKes SK No.0012/LAM-PTKes/Akr.Bd/Mag/XI/2021
Jl. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh 23245
Telp/Fax: 0651-31053 / 0651-31053
Website: http://mkm.unmuha.ac.id | E-mail: mkm@unmuha.ac.id

No : 090/UM.MKM.M/I/2024
Lamp : -
Hal : *Permohonan Data Awal*

Banda Aceh, 02 Januari 2024

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Selatan
di
Tempat

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan proses penyusunan tesis yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Prodi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memfasilitasi pengambilan data awal penelitian terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

N a m a	:	**Rika Irma Rasmi**
NPM	:	2207210058
Peminatan	:	-
Judul Tesis	:	**"ANALISIS HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU RISIKO HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLUET SELATAN KABUPATEN ACEH SELATAN"**

Demikianlah permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Warrahmatullahi Wabarakatuh

a.n Direktur,

Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc.HPPE, DLSHTM, PhD
NIP. 19710703 199503 1 001

PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
TERAKREDITASI "UNGGUL" LAM-PTKes SK No.0012/LAM-PTKes/Akr.Bd/Mag/XI/2021
Jl. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh 23245
Telp/Fax: 0651-31053 / 0651-31053
Website: http://mkm.unmuha.ac.id | E-mail: mkm@unmuha.ac.id

No : 091/UM.MKM.M/1/2024
Lamp : -
Hal : *Permohonan Data Awal*

Banda Aceh, 02 Januari 2024

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Kecamatan Kluet Selatan Kab Aceh Selatan
di
Tempat

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan proses penyusunan tesis yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Prodi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memfasilitasi pengambilan data awal penelitian terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

N a m a	:	**Rika Irma Rasmi**
NPM	:	2207210058
Peminatan	:	-
Judul Tesis	:	**"ANALISIS HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU RISIKO HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLUET SELATAN KABUPATEN ACEH SELATAN"**

Demikianlah permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Warrahmatullahi Wabarakatuh

a.n Direktur,

Prof. Yuswi Abdullah, SKM, MHSM, MSc.HPPE, DLSHTM, PhD
NIP. 19710703 199503 1 001

PEMERINTAH KABUPATEN ACEH SELATAN
DINAS KESEHATAN
Jln. T. R. Angkasah No. 83a Kabupaten Aceh Selatan
Kode Pos 23711 Telp. (0656) 21829
Email : dinkes@acehselatankab.go.id

Tapaktuan, 11 Januari 2024

Nomor : 070/034 /I/2024
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal**

Kepada Yth :
Kepala UPTD Puskesmas Kluet Selatan
Di

Tempat

Menanggapi maksud surat Nomor: 090/UM.MKM.M/1/2024 tanggal 02 Januari 2024, perihal Izin Pengambilan Data Awal.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dengan ini disampaikan bahwa yang tersebut di bawah ini:

Nama : **RIKA IRMA RASMI**
NPM : 2207210058
Fakultas/Prodi : Pacasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh / Magister Kesehatan Masyarakat.

Bahwa kami tidak keberatan yang bersangkutan untuk melakukan pengambilan data awal dalam rangka memenuhi kewajiban program Studi S-2 Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh dengan Judul "**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU RISIKO HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLUET SELATAN KABUAPTEN ACEH SELATAN ".**

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN ACEH SELATAN

FAKHRIHAL, S.Kep. M.Kes
Pembina TK.I / NIP. 19821031 200212 1 004

PEMERINTAH KABUPATEN ACEH SELATAN
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KLUET SELATAN
Jalan Bahagia Suaq Bakung-Kandang, Aceh Selatan
Kode Pos 23772, Telepon (0656) 8003027
Email : pkm.kluetselatan@acehselatankab.go.id

Nomor : 445/ 03 /PKM/2024
Lampiran : 1 Berkas
Perihal : Balasan Surat Permohonan Data Awal

Kluet Selatan, 02 Januari 2024
Kepada Yth :
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh
Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat
Di
Tempat

Assalammu'alaikum, Wr. Wb.

Menindak lanjuti surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Selatan Nomor : 091/UMMKM.M/I/2024 berkenaan dengan Permohonan data awal , maka dengan ini kami telah memberikan data yang di minta kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Rika Irma Rasmi
NPM : 2207210058
Fakultas : Universitas Muhamadiyah Aceh
Judul Penelitian : **"ANALISIS HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DASH (*DIETARY APPROACHES TO SHOP HYPERTENSION*)" DAN PENGENDALIAN DARAH PADA INDIVIDU RISIKO HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLUET SELATAN KABUPATEN ACEH SELATAN"**

Demikianlah surat ini kami sampaikan, Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kluet Selatan

YUSLINUR, A.Md. Kep
NIP. 19770610 200406 1 013

PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
TERAKREDITASI "UNGGUL" LAM-PTKes SK No.0012/LAM-PTKes/Akr.Bd/Mag/XI/2021
Jl. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh 23245
Telp/Fax: 0651-31053 / 0651-31053
Website: http://mkm.unmuha.ac.id | E-mail: mkm@unmuha.ac.id

No : 056/UM.MKM.M/XI/2024 Banda Aceh, 07 November 2024
Lamp : -
Hal : ***Permohonan Izin Rekomendasi Penelitian***

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Kluet Selatan
di
Tempat

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh
Dengan Hormat,

1. Sehubungan dengan proses penyusunan tesis yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin penelitian di terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

N a m a	:	**Rika Irma Rasmi**
NPM	:	2207210058
Peminatan	:	Epidemiologi
Judul Tesis	:	**"UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI"**

2. Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan perhatian bapak/ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Direktur,

Dr. Radhiah Zakaria, MSc
ND. 046/UM.MKM.M/XI/2024

PEMERINTAH KABUPATEN ACEH SELATAN
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KLUET SELATAN
Jalan Bahagia Suaq Bakung-Kandang, Aceh Selatan
Kode Pos 23772, Telepon (0656) 8003027
Email : pkm.kluetselatan@acehselatankab.go.id

Nomor : 445/ 1365 /PKM/2024
Lampiran : 1 Berkas
Perihal : Balasan Surat Permohonan Izin Rekomendasi Penelitian

Kluet Selatan, 20 November 2024

Kepada Yth:
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh
Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat
Di
Tempat

Assalammu'alaikum, Wr. Wb.

Menindak lanjuti surat dari Direktur Universitas Muhammadiyah Aceh Nomor : 056/UMMKM/XI/2024 berkenaan dengan Permohonan Izin Rekomendasi Penelitian, maka dengan ini kami telah memberikan data yang di minta kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Rika Irma Rasmi
NPM : 2207210058
Fakultas : Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhamadiyah Aceh
Judul Penelitian : **"UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KLUET SELATAN : STUDI EKSPLORASI"**

Demikianlah surat ini kami sampaikan, Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kluet Selatan

PEMERINTAH KABUPATEN ACEH SELATAN
UPTD PUSKESMAS KLUET SELATAN

YUSLINUR,A Md. Kep
NIP. 19770610 200406 1 013

NO	Kode Informan	pertanyaan	jawaban	koding	tema	sub tema
1	IFL 1	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Sehari-hari saya bekerja sebagai nelayan, aaa jadi pagi-pagi sudah pergi ke laut, kadang-kadang bisa sampai sore (wajah berfikir) . Saya aaa juga sering mengangkat jaring dan ikan yang berat	Pekerjaan	aktivitas fisik	sebagai nelayan
2	IFL 1	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	aaaa (berfikir) kalo saya sudah 3 tahun, dulu sering merasa sakit kepala habistu pusing siaptu saya ke puskesmas untuk berobat dikasih tau saya hipertensi	gejala awal	aktifitas fisik	pusing
3	IFL 1	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Sejak saya tahu saya mengidap hipertensi, saya mulai aaaa kurangi kegiatan berat seperti mengangkat jaring ikan yang terlalu banyak. Sebelumnya saya bisa bekerja seharian tanpa berhenti, aaa kalo kini saya lebih sering istirahat.	mengurangi kegiatan berat	aktivitas fisik	mengurangi kegiatan berat
4	IFL 1	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	"Dulu saya nggak terlalu sering olahraga, yaaa paling jalan kaki aja, ke pasar atau ke laut gitu.. Tapi, setelah tahu saya kena hipertensi, Terus akhirnya saya coba jalan kaki pagi. Awalnya, ya cuma 15 menit, tapi sekarang saya usahain aaa kira-kira 30 menit setiap hari. Kadang ya sambil mikir juga, bener nggak ini udah cukup, tapi setidaknya saya merasa lebih baik lah."	olahraga	aktivitas fisik	jalan kaki pagi
5	IFL 1	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	"Kalau tantangan terbesar yaa, hmm, cuaca ... kadang panas , jadi nggak bisa olahraga di luar terlalu lama. . Habis pulang dari laut , sering merasa capek, aaaa rasanya nggak kuat buat olahraga lagi.	tantangan aktivitas fisik	aktivitas visik	merasa capek
6	IFL 1	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	"Saya pertama kali tahu soal olahraga yang aman buat hipertensi tuh dari dokter di puskesmas, yaa, waktu itu lagi kontrol. Dokternya bilang coba jalan kaki ringan aja, jangan yang terlalu berat-berat...Terus, selain itu, ada keluarga sama teman-teman juga yang suka kasih tahu, mereka kan udah lebih dulu ngerti soal hipertensi. Jadi saya dengerin juga.	dokter di puskesmas, dukungan keluarga dan teman teman	aktivitas fisik	jalan kaki ringan
7	IFL 1	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	"Setelah tahu saya punya hipertensi, yaa saya mulai pelan-pelan ngurangin makanan yang asin-asin, kayak ikan asin sama makanan yang diproses gitu. Dulu tuh sering kali makan kekgitu. Sekarang sih lebih milih makan ikan segar aja, terus ditambah sayuran juga. Ya lebih sehat lah, kata orang-orang juga gitu. Saya coba aja mulai sekarang."	pola makan sehat	pola makan sehat	makanan asin ikan segar sayuran
8	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	"Eee... kalau soal pola makan sehat, saya, aaaa... sebenarnya cukup sulit, ya, terutama karena, eee... sudah terbiasa makan makanan pedas dan asin, yang, ya... sudah seperti bagian dari kebiasaan sehari-hari. Aaaa... tapi saya sadar juga kalau itu nggak baik untuk kesehatan, apalagi kalau, ya, darah tinggi saya kambuh. Jadi, aaaa... saya coba menggantinya, eee... misalnya dengan makan sayuran segar atau ikan, ya... ikan yang biasanya gampang saya dapatkan di sekitar rumah. Tapi, ya... jujur saja, aaa... kadang sulit juga untuk konsisten, soalnya... ya, rasanya nggak sekuat makanan yang biasa saya makan, eee... seperti makanan yang pedas dan asin tadi."	kebiasaan makan	pola makan sehat	pedas asin ikan segar
9	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya tidak mengikuti diet apapun	tidak diet	pola makan	tidak diet
10	IFL 1	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	"Eee... kalau soal makanan, saya, aaa... sebisa mungkin menghindari makanan yang mengandung banyak garam, ya, seperti... eee... ikan asin, terus, aaa... sambal yang pedas-pedas gitu. Soalnya, ya... saya tahu makanan itu bisa bikin tekanan darah saya naik, eee... jadi saya harus hati-hati. Aaa... selain itu, saya juga menghindari makanan yang diawetkan, ya, karena... ya, menurut saya, itu juga nggak bagus buat kesehatan. Oh iya, eee... saya juga mencoba menghindari makanan yang digoreng, aaa... karena katanya, ya, itu juga bisa memicu tekanan darah naik. Tapi, ya... kadang sulit juga sih, apalagi kalau makan di luar, eee... karena, ya... kan nggak selalu tahu apa yang ada di makanannya."	menghindari makanan tinggi garam	pola makan sehat	ikan asin, sambal pedas, makanan yang diawetkan, makanan yang digoreng
11	IFL 1	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	"Keluarga saya, aaaa... cukup mendukung, ya. Mereka selalu mengingatkan saya untuk menjaga pola makan dan, eee... tidak makan makanan yang tidak sehat. Misalnya, mereka sering bilang supaya nggak makan terlalu banyak garam atau makanan yang digoreng. Mereka juga membantu saya untuk lebih rutin memeriksakan tekanan darah ke puskesmas, supaya saya tetap terjaga kondisinya. Dukungan dari keluarga itu sangat penting, aaaa... karena mereka selalu ada untuk mengingatkan saya, jadi saya tidak mudah lupa untuk menjaga pola makan dan menghindari makanan yang nggak sehat."	dukungan keluarga, pola makan	dukungan sosial dan keluaraga	mengingatkan untuk menjaga pola makan pemeriksaan tekanan darah
12	IFL 1	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga saya selalu mendukung dengan cara, aaaa... memasak makanan yang sehat dan rendah garam. Mereka juga sangat perhatian, jadi mereka selalu mengingatkan saya untuk makan tepat waktu, supaya nggak lupa atau telat makan.	dukungan keluarga, memasak makanan yang sehat dan rendah garam	dukungan sosial dan keluarga	memasak makanan yang rendah garam makan tepat waktu
13	IFL 1	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Lingkungan sekitar saya, aaaa... sangat mendukung, ya. Mereka sering mengingatkan saya untuk menjaga pola makan yang sehat, terutama kalau mereka tahu saya sedang berusaha menghindari makanan yang tidak sehat. Kadang-kadang, mereka juga menawarkan atau bahkan memberi makanan yang sehat, seperti sayuran atau buah-buahan	dukungan dari lingkungan, pola makan	dukungan sosial dan keluarga	pola makan sehat memberikan sayuran dan buah buahan
14	IFL 1	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	Secara umum, akses ke layanan kesehatan itu cukup mudah, ya. Puskesmas yang terdekat bisa dijangkau dengan jarak yang nggak terlalu jauh, aaaa... jadi saya bisa memeriksakan tekanan darah atau keperluan lainnya di sana. Tapi, kalau misalnya saya butuh perawatan lebih lanjut atau harus berkonsultasi dengan spesialis, aaaa... saya harus pergi ke kota yang agak jauh, jadi, ya... kadang-kadang itu agak merepotkan.	akses ke layanan kesehatan	akses ke layanan kesehatan	tidak terlalu jauh
15	IFL 1	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	"Saya sering ke puskesmas, aaaa... terutama kalau merasa tidak enak badan, ya. Kalau untuk pengalaman saya, sih, baik, ya. Petugas kesehatan di sini, aaaa... mereka ramah-ramah dan selalu memberikan informasi yang jelas, jadi saya merasa lebih tenang..	sering ke puskesmas, akses ke puskesmas	akses ke layanan kesehatan	petugas kesehatan baik, ramah, memberikan informasi yang jelas
16	IFL 1	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	"Kalau untuk masalah kendala sih, aaaa... nggak ada yang berarti kalau ke puskesmas, ya. Puskesmas kan dekat, jadi mudah dijangkau. Tapi, aaaa... kalau harus ke rumah sakit, itu memang agak jadi kendala, soalnya jaraknya jauh.	kendala	akses ke layanan kesehatan	puseksmas dekat
17	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya pernah mencoba, aaaa... pengobatan herbal dari teman, seperti ramuan daun sirsak, ya, untuk membantu mengontrol tekanan darah. Katanya sih, itu bisa bantu, jadi saya coba. Tapi, aaaa... meskipun saya coba itu, saya tetap lebih percaya dengan pemeriksaan rutin di puskesmas	pengobatan herbal, ramuan pemeriksaan rutin	obat tradisional	ramuan daun sirsak
18	IFL 1	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Saya, aaaa... merasa stres hampir setiap hari, ya, terutama kalau ada masalah di rumah atau di pekerjaan.	stress setiap hari	pengelolaan stress	masalah dirumah dan pekerjaan
19	IFL 1	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	"Faktor pemicu stres yang sering saya hadapi, aaaa... biasanya adalah masalah pekerjaan yang menumpuk dan juga masalah keluarga. Kadang, kalau pekerjaan terlalu banyak dan nggak selesai-selesai, itu bikin saya merasa tertekan. Terus, masalah keluarga juga sering jadi pemicu stres, ya, apalagi kalau ada ketegangan atau hal yang nggak berjalan lancar. Untuk mengatasi stres, saya biasanya... aaaa... beristirahat sejenak, supaya pikiran bisa lebih tenang. Saya juga mencoba untuk mengatur ulang prioritas, supaya fokus saya bisa lebih jelas. Selain itu, saya sering berbicara dengan keluarga, aaaa... karena dukungan mereka sangat membantu saya untuk merasa lebih baik."	pemicu stress, pekerjaan dan masalah keluarga	pengelolaan stress	masalah dirumah dan pekerjaan
20	IFL 1	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	"Saya mengelola stres dengan cara beristirahat cukup, aaaa... Selain itu, saya juga sering berbicara dengan keluarga, Terkadang, saya juga melakukan aktivitas ringan, seperti jalan kaki di pantai, karena suasana yang tenang di sana bisa membantu saya melepaskan stres. Keluarga juga sering mengingatkan saya untuk lebih santai, aaaa... dan tidak terlalu memikirkan masalah.	mengelola stres, aktivitas fisik	pengelolaan stress	istirahat, berbiacara dengan keluarga, aktivitas visik ringan
21	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Ya, saya menggunakan beberapa ramuan herbal, aaaa... untuk membantu mengelola tekanan darah tinggi saya, selain dari pengobatan medis yang saya jalani. Saya merasa, eee... obat herbal itu bisa menjadi pelengkap,	ramuan herbal	obat tradisional	menggunakan beberapa ramuan herbal
22	IFL 1	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Saya sering mengonsumsi ramuan daun belimbing dan jahe, aaaa... karena saya tahu ramuan ini bisa membantu mengatur tekanan darah. Saya pertama kali mengetahui tentang ramuan ini dari keluarga, yang juga menggunakannya untuk masalah tekanan darah tinggi. Mereka bilang, aaaa... ramuan ini cukup membantu, jadi saya coba juga	ramuan herbal keluarga	obat tradisional	seperti daun belimbing, jahe
23	IFL 1	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya memastikan keamanan obat tradisional dengan cara, aaaa... bertanya pada orang yang sudah menggunakannya lama, ya. Selain itu, saya juga memantau tekanan darah saya setelah mengonsumsi ramuan tersebut, aaaa... untuk memastikan kalau tidak ada dampak negatif.	keamanan obat tradisional	obat tradisional	obat tradisional dapat menurunkan tekana darah
24	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Saya merasa lebih rileks setelah mengonsumsi ramuan herbal, aaaa... dan tekanan darah saya juga terasa lebih stabil. Mungkin karena efek dari ramuan tersebut, ya, saya jadi merasa lebih tenang. Tapi, meskipun begitu, saya tetap memeriksakan tekanan darah secara rutin ke puskesmas,	mengonsumsi ramuan herbal	obat tradisional	merasa rileks setelah mengonsumsi ramuan herbal
25	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Saya... aaaa... sebenarnya belum pernah mendiskusikan penggunaan obat tradisional dengan tenaga kesehatan, ya. Soalnya, saya merasa itu adalah pilihan pribadi saya, gitu	obat tradisional	obat tradisional	mendiskusikan dengan tenaga kesehatan
26	IFL 1	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Iya, saya pernah mengikuti penyuluhan kesehatan, aaaa... yang diadakan oleh puskesmas setempat, ya.	penyuluhan kesehatan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan yang diadakan oleh puskesmas
27	IFL 1	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Informasi tentang pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan stres, aaaa... itu sangat bermanfaat bagi saya.	pentingnya pola makan sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	informasi terkait pola makan sehat
28	IFL 1	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	"Sejak saya tahu tentang pentingnya pola makan yang sehat, aaaa... saya mulai mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi, seperti... eee... ikan asin dan makanan yang terlalu banyak sambalnya. Sebagai gantinya, saya lebih memilih makanan yang lebih sehat, seperti sayur dan buah.	pola makan sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	pentingnya pola makan sehat mengurangi konsumsi makanan garam yang tinggi
29	IFL 1	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Dulu, waktu masih ada anak KKN, ya, kalau dari puskesmas itu biasanya diadakan di poswindu setiap bulan. Aaaa... di poswindu itu, kita cuma cek tekanan darah aja, gitu. Kalau kita tanya-tanya lebih lanjut, baru dijelasin, gitu. Tapi, kadang... aaaa... penjelasan tentang kesehatan nggak terlalu detail, jadi ya, harus nanya lebih dulu kalau ingin tahu lebih banyak.	ada anak KKN, edukasi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	dulu waktu anak KKN dari puskemas mengadakan poswindu setiap malam
30	IFL 1	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya berharap penyuluhan bisa lebih sering, aaaa... dan mencakup lebih banyak topik terkait gaya hidup sehat, seperti pola makan yang tepat dan juga cara mengelola stres.	Penyuluhan, mengelola stres, gaya hidup sehat, pola makan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	terkait gaya hidup sehat, seperti pola makan yang tepat dan cara mengelola stres
31	IFL 2	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Saya bekerja di sawah, aaaa... biasanya mulai pagi setelah sarapan dan minum kopi, ya. Kegiatan saya di sawah itu banyak, seperti menanam padi, merawat tanaman, dan juga mencangkul. Aaaa... pekerjaan di sawah memang cukup berat, tapi saya sudah terbiasa.	pekerjaan	aktivitas fisik	seperti menanam padi, merawat tanaman, dan juga mencangkul
32	IFL 2	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Sekitar 5 tahun yang lalu, aaaa... pertama kali saya merasa pusing dan juga sesak napas, jadi saya coba periksa ke dokter. Waktu itu, dokter mengatakan bahwa saya telah terkena hipertensi.	gejala awal	aktivitas fisik	merasa pusing dan juga sesak napas
33	IFL 2	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Dulu, saya bisa bekerja di sawah dari pagi hingga sore, aaaa... tanpa banyak istirahat, ya, karena sudah terbiasa. Tapi setelah mengetahui bahwa saya terkena hipertensi, aaaa... saya mulai lebih berhati-hati. Sekarang, saya lebih sering berhenti sejenak untuk istirahat, gitu, supaya tidak terlalu capek.	banyak istirahat	aktivitas fisik	bekerja dari pagi sampe sore di sawah, lebih banyak istirahat
34	IFL 2	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Sejak saya tahu tentang hipertensi, aaaa... saya mulai rutin olahraga ringan, seperti berjalan kaki atau berkebun dengan lebih santai.	olahraga ringan	aktivitas fisik	mulai rutin olahraga rutin seperti berjalan kaki atau berkebun
35	IFL 2	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Kadang-kadang saya kesulitan untuk meluangkan waktu untuk olahraga, aaaa... karena pekerjaan di ladang sangat padat, terutama saat musim panen. Saat panen, saya harus bekerja lebih keras, jadi nggak sempat buat olahraga. Selain itu, cuaca juga jadi masalah, ya. Kalau terlalu panas atau hujan, saya jadi malas untuk keluar dan berolahraga.	sulit meluangkan waktu	aktivitas fisik	kesulitan untuk meluangkan waktu untuk olahraga , cuaca jadi masalah
36	IFL 2	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Saya mendapatkan informasi dari petugas kesehatan yang datang ke desa untuk memberikan penyuluhan, aaaa... mereka memberi tahu tentang jenis olahraga yang aman, seperti jalan kaki dan senam ringan. Aaaa... saya merasa informasi itu sangat membantu, karena saya jadi tahu olahraga apa yang bisa dilakukan tanpa membebani tubuh.	informasi dari petugas kesehatan	aktivitas fisik	olahraga yang aman seperti jalan kaki dan senam ringan
37	IFL 2	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Dulu, saya suka makan makanan pedas dan asin, aaaa... itu sudah menjadi kebiasaan saya. Tapi sejak tahu saya hipertensi, saya mulai lebih memilih makanan yang lebih sehat. Aaaa... sekarang, saya sering makan sayur-sayuran, seperti kangkung, bayam, dan juga buah-buahan. Misalnya, setiap hari Rabu, saya beli buah seperti jeruk, ya,	makan makanan pedas	pola makan sehat	makanan yang sehat seperti makan sayur sayuran, seperti kangkung, bayam, dan juga buah buahan
38	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	saya menghindari makanan yang asin dan lemak yang tinggi, aaaa... karena saya tahu itu bisa mempengaruhi tekanan darah saya.	makanan asin dan berlemak	pola makan sehat	makanan yang asin dan lemak yang tinggi
39	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya belum mengikuti diet apapun, aaaa... dan sebenarnya saya juga nggak tahu apa itu diet DASH.	tidak diet	pola makan sehat	tidak tau apa itu diet DASH
40	IFL 2	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya menghindari makanan yang banyak garam, aaaa... karena saya tahu itu bisa mempengaruhi tekanan darah saya. Selain itu, saya juga mengurangi konsumsi makanan yang berlemak, seperti daging berlemak dan gorengan, karena bisa membuat tekanan darah saya semakin tinggi.	menghindari makanan tinggi garam	pola makan sehat	mengurangi konsumsi makanan yang berlemak seperti daging berlemak dan gorengan
41	IFL 2	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	"Keluarga saya sangat mendukung, aaaa... mereka selalu mengingatkan saya untuk makan yang sehat dan menghindari makanan yang asin. Mereka juga membantu saya dalam menjalani pola makan sehat dengan memasakkan makanan yang lebih sesuai. Aaaa... dukungan keluarga sangat penting, karena mereka membantu saya untuk tetap pada jalur yang benar dalam menjaga tekanan darah. Masyarakat sih, tidak begitu berperan, ya, mungkin karena mereka juga tidak terlalu fokus pada hal itu. Tapi, dukungan keluarga sangat berarti bagi saya, karena tanpa mereka, mungkin saya akan lebih sulit untuk menjaga pola makan dan kesehatan saya."	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga sangat mendukung, makan yang sehat,
42	IFL 2	Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga saya sangat membantu dalam menerapkan gaya hidup sehat, aaaa... mereka memastikan saya makan makanan yang sehat, seperti sayur dan buah, dan menghindari makanan berlemak atau tinggi garam. Aaaa... mereka selalu mengingatkan saya untuk tetap fokus pada pola makan yang baik demi kesehatan. Teman-teman saya di desa juga sering memberi tahu saya tentang makanan yang baik dan olahraga yang bisa dilakukan untuk membantu tekanan darah saya.	keluarga membantu menerapkan gaya hidup sehat	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung dan membantu dalam menerapkan gaya hidup sehat
43	IFL 2	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	dari lingkungan sangat mendukung	lingkungan mendukung	dukungan sosial dan keluarga	dari lingkungan sangat mendukung
44	IFL 2	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	Akses ke layanan kesehatan di desa cukup mudah, aaaa... karena puskesmas dekat, jadi saya nggak kesulitan untuk memeriksakan kesehatan saya secara rutin. Namun, kalau saya membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut atau konsultasi dengan spesialis, saya harus pergi ke rumah sakit yang jaraknya cukup jauh.	akses ke layanan kesehatan mudah	akses ke layanan kesehatan	akses ke layanan kesehatan, puskesmas dekat, pemeriksaan tekanan secara rutin
45	IFL 2	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Saya biasanya pergi ke puskesmas untuk memeriksa tekanan darah, aaaa... pengalaman saya cukup baik meskipun terkadang harus antri lama. Biasanya, saya memeriksakan diri satu kali sebulan, kecuali kalau ada keluhan atau merasa tidak enak badan, baru saya cek lebih sering	ke puskesmas untuk periksa tekanan darah	akses ke layanan kesehatan	biasanya ke puskesmas untuk periksa tekanan darah pemeriksaan diri satu kali sebulan
46	IFL 2	Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Biaya transportasi ke rumah sakit jika saya memerlukan pemeriksaan lebih lanjut cukup tinggi, aaaa... dan kadang sulit mencari waktu karena saya harus bekerja. Jadi, kalau hanya ke puskesmas, tidak ada masalah, karena jaraknya dekat dan biayanya terjangkau	biaya transportasi	akses ke layanan kesehatan	biaya transportasi ke rumah sakit lumayan tinggi
47	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya pernah minum obat tradisional, aaaa... tapi setelah itu saya merasa lebih nyaman dengan pengobatan medis yang diberikan oleh puskesmas. Meskipun obat tradisional terasa lebih alami, saya merasa pengobatan medis di puskesmas lebih terjamin dan terkontrol.	obat tradisional	akses ke layanan kesehatan	pernah minum obat tradisional tapi lebih nyaman sama obat medis
48	IFL 2	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Kadang-kadang saya merasa stres, aaaa... terutama disebabkan oleh pekerjaan atau badan yang terasa tidak enak.	stress pekerjaan	pengelolaan stress	oleh pekerjaan atau disebabkan badan yang terasa tidak enak
49	IFL 2	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	Masalah pekerjaan dan kesehatan sering membuat saya stres, aaaa... apalagi ketika pekerjaan di ladang menumpuk atau badan terasa tidak enak. Saya mencoba untuk mengatur waktu dengan lebih baik dan tidak terlalu memaksakan diri. Aaaa... kadang saya juga merasa harus memberi perhatian lebih pada kesehatan, jadi saya lebih sering mengambil waktu untuk beristirahat. Saya juga berbicara dengan keluarga agar mereka bisa membantu meringankan beban saya,	masalah pekerjaan, kesehatan bisa menyebabkan stres	pengelolaan stress	masalah pekerjaan
50	IFL 2	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	"Untuk mengelola stres, aaaa... saya beribadah, jalan-jalan sama keluarga, mungkin cuma itu yang bisa saya lakukan.	mengelola stres, beribadah	pengelolaan stress	beribadah
51	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Iya, saya sering mencoba obat tradisional, aaaa... tapi kalau kondisinya parah, tetap saya minum obat dari rumah sakit.	obat tradisional	obat tradisional	obat tradisional tetapi tetap minum obat medis
52	IFL 2	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Saya menggunakan ramuan daun sambiloto dan jahe, aaaa... ramuan ini sudah dikenal oleh orang tua saya sejak lama, dan saya diajarkan untuk menggunakannya.	ramuan daun daun	obat tradisional	ramuan daun sambiloto, jahe
53	IFL 2	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya sering berkonsultasi dengan teman atau keluarga yang lebih berpengalaman, aaaa... mereka biasanya memberi saran tentang ramuan yang aman dan efektif. Selain itu, saya juga memperhatikan apakah ada efek samping setelah mengonsumsi ramuan tersebut	konsultasi dengan keluarga	obat tradisional	berkonsultasi dengan teman dan keluarga
54	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Setelah menggunakan obat herbal, aaaa... saya merasa lebih ringan dan tidak terlalu cepat lelah. Tekanan darah saya terkadang lebih rendah setelah mengonsumsinya, aaaa... mungkin karena ramuan herbal itu membantu tubuh saya lebih rileks.	obat herbal	obat tradisional	menggunakan obat herbal
55	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Saya pernah mendiskusikan dengan tenaga kesehatan tentang penggunaan bawang putih dan jahe, aaaa... dokter menyarankan agar saya tetap fokus pada pengobatan medis, tapi tidak melarang saya mengonsumsi herbal selama itu tidak menggantikan pengobatan utama.	penggunaan bawang putih dan jahe	obat tradisional	pernah konsultasi dengan tenaga kesehatan
56	IFL 2	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Pernah, saya mengikuti (poswindu) di desa kami yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan, aaaa... biasanya sebulan sekali.	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	pernah mengikuti poswindu
57	IFL 2	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Biasanya di poswindu, aaaa... ketika kita bertanya, baru dijelaskan, seperti bertanya terkait apa saja pantangan untuk penderita hipertensi.	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	biasanya ke poswindu
58	IFL 2	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	Saya mengikuti saran untuk lebih banyak mengonsumsi makanan rendah garam dan memperbanyak aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, aaaa... karena saya merasa itu bisa membantu mengontrol tekanan darah saya.	mengonsumsi makanan rendah garam	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengonsumsi makanan rendah garam memperbanyak aktivitas fisik,seperti berjalan kaki

59	IFL 2	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Jarang, kecuali ada anak KKN dari kesehatan, aaaa... kalau nggak, di poswindu itu cuma sesekali.	jika ada anak kkn	edukasi dan penyuluhan kesehatan	jarang kecuali ada anak KKN
60	IFL 2	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya berharap penyuluhan lebih terfokus pada mengelola hipertensi.	berharap penyuluhan khusus hipertensi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	berharap penyuluhan lebih fokus
61	IFL 3	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Selain mencari ikan, saya membantu istri, aaaa... melakukan pekerjaan rumah, seperti mencuci atau membersihkan rumah. Aaaa... ya, itu saja kerja saya di rumah sehari-hari, dan setelah itu saya kembali ke sawah lagi. Terkadang, kalau ada waktu luang, saya juga bantu di kebun, tapi sebagian besar waktu saya memang banyak dihabiskan di sawah.	aktivitas sehari hari	aktivitas fisik	nelayan, dan membantu istri
62	IFL 3	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	3 tahun, mungkin ada, aaaa... saya mulai merasakan gejala seperti pusing dan sesak napas, jadi saya memutuskan untuk memeriksakan diri ke dokter	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal pusing dan sesak nafas
63	IFL 3	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Saya mulai mengurangi aktivitas yang terlalu berat di laut maupun di sawah, aaaa... saya memperbanyak istirahat kalau emang badan terasa lain. Aaaa... kalau merasa pusing atau lelah, saya langsung berhenti dan duduk sejenak.	kurangi aktivitas berat	aktivitas fisik	mengurangi aktivitas yang berat istirahat yang cukup
64	IFL 3	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Olahraga yang saya lakukan sekarang adalah sama seperti yang lain, aaaa... berjalan santai.	olahraga	aktivitas fisik	berjalan santai
65	IFL 3	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Tantangannya adalah rasa lelah setelah bekerja seharian, aaaa... setelah itu, saya merasa tubuh saya sudah terlalu capek untuk berolahraga. Aaaa... kadang saya juga merasa tidak ada waktu karena pekerjaan yang tidak pernah habis	tantangan	aktivitas fisik	rasa lelah bekerja seharian tubuh terasa capek untuk olahraga
66	IFL 3	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Dokter yang memeriksa saya di klinik memberikan penjelasan tentang jenis olahraga yang bisa saya lakukan, aaaa... seperti jalan kaki atau senam ringan	dokter di klinik	aktivitas fisik	jalan kaki atau senam ringan
67	IFL 3	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Sama seperti dengan jawaban yang lain, aaaa... saya lebih mengurangi makan makanan yang asin, perbanyak makan sayur, dan mencoba kurangi santan.	perbanyak makan sayur kurangi yang asin	pola makan sehat	mengurangi makan makanan yang asin, perbanyak makan sayur, mencoba kurangi santan
68	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Sulit sekali, aaaa... karena kita tahu sendiri kebiasaan di sini mengonsumsi makanan yang kadar garamnya tinggi dan selalu makan pakai ikan asin, walaupun ikan segar sudah ada. Aaaa... meskipun begitu, saya mencoba untuk sedikit demi sedikit mengurangi itu.	kebiasaan	pola makan sehat	kebiasaan mengonsumsi makanan yang kadar garamnya tinggi dan selalu makan harus ada ikan asin
69	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	"Selama ini sih, nggak pernah ikutin diet apapun, aaaa palingan cuma menahan diri aja untuk nggak makan yang bisa bikin tekanan darah naikk	tidak diet	pola makan sehat	tidak pernah diet khusus, palingan cuman menahan diri
70	IFL 3	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Iyo, sekarang saya berusaha banget untuk menghindari makanan yang terlalu asin, kayak teri sama ikan asin, terus makanan cepat saji atau yang olahan gitu. Aaaa, saya juga mulai hati-hati dengan makanan yang banyak garam atau MSG-nya.	kurangi MSG	pola makan sehat	menghindari makanan yang asin, terus makanan cepat saji atau olahan gitu, makanan yang banyak garam (MSG)
71	IFL 3	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Setelah saya tahu saya hipertensi, keluarga saya sangat mendukung. Aaaa, mereka bantu saya banget dalam mengatur pola makan. Selain itu, mereka juga dukung saya untuk rutin memeriksakan tekanan darah dan selalu ingetin untuk berolahraga. Dukungan keluarga itu penting banget, ya. Mereka selalu ada, mendampingi saya, dan ngingetin untuk tetap jaga pola makan serta gaya hidup sehat	keluarga mendukung	dukungan sosial dan keluarga	Keluarga sangat mendukung, membantu mengatur pola makan, mendukung selalu rutin
72	IFL 3	Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga saya sangat peduli, aaaa mereka bantu banget dengan masak makanan yang lebih sehat buat saya. Mereka juga jaga supaya saya tetap bisa menghindari makanan yang bisa bikin tekanan darah saya naik. Bahkan, kalau saya nggak bisa makan makanan tertentu, keluarga saya juga ikut nggak masak makanan itu di rumah.	keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga sangat mendukung dengan memasak yang lebih sehat.
73	IFL 3	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Di lingkungan sekitar, kalau ada acara atau hajatan, sering banget pada ngingetin saya, 'Jangan dimakan nanti sakit kepala.' Aaaa, palingan cuma ingetin kayak gitu aja, ya,	lingkungan mendukung	dukungan sosial dan keluarga	di lingkungan kalo ada acara atau hajatan
74	IFL 3	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	Kalau untuk ke puskesmas di sini sih, cukup mudah dan dekat, aaaa nggak susah. Tapi, kalau mau ke spesialis, harus ke Taluk, ke rumah sakit, itu baru butuh waktu sekitar 1 jam perjalanan. Jadi, agak jauh juga sih kalau mau ke spesialis."	rumah sakit jauh	akses ke layanan kesehatan	puskemas mudah dijangkau rumah sakit jauh
75	IFL 3	. Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	kalo kepala terasa lain saya ke puskesmas . Pengalaman saya cukup baik karena petugasnya profesional dan memberikan saran yang berguna.	pengalaman	akses ke layanan kesehatan	pengalaman cukup baik petugas profesional
76	IFL 3	Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Kalau ke puskesmas sih dekat, aaaa nggak terlalu jauh dari sini, jadi nggak masalah. Tapi, seperti yang sudah saya bilang tadi, kalau ke rumah sakit, itu jauh, dan perlu waktu lebih lama. Selain itu, biaya yang dikeluarkan juga lebih besar	rumah sakit jauh	akses ke layanan kesehatan	puskesmas dekat jika kerumah sakit baru mengeluarkan biaya mahal
77	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya pernah coba pakai obat kampung, aaaa tapi setelah itu saya merasa lebih aman dan yakin dengan pengobatan yang diberikan oleh puskesmas. Jadi, saya lebih percaya sama pengobatan yang ada di puskesmas	obat kampung	akses ke layanan kesehatan	obat kampung tapi lebih percaya sama pengobatan diberikan puskesmas
78	IFL 3	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Stres sih sering, aaaa terutama karena masalah finansial atau karena kesehatan saya. Kalau tekanan darah saya naik, saya jadi cemas banget.	stress finansial, stres kesehatan	pengelolaan stress	stres karena finansial sehingga menyebabkan cemas
79	IFL 3	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	Stres biasanya datang karena masalah finansial atau kesehatan saya yang nggak stabil, aaaa itu yang paling sering bikin saya cemas. Tapi, saya coba untuk lebih santai, ya, dengan mengatur waktu supaya bisa istirahat yang cukup. Kadang, saya juga berbicara dengan teman atau keluarga, itu membantu banget buat mengurangi kecemasan saya	stres finansial, stres kesehatan	pengelolaan stress	stres karena finansial dan kesehatan
80	IFL 3	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya berusaha untuk lebih santai, aaaa dan meluangkan waktu untuk diri sendiri. Kadang saya jalan kaki atau duduk di pantai, menikmati udara segar.	meluangkan waktu untuk sendiri	pengelolaan stress	jalan kaki dan duduk di tepi pantai
81	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Saya pernah mencoba obat tradisional, aaaa seperti ramuan dari daun sambiloto dan teh herbal untuk membantu menurunkan tekanan darah.	obat tradisional	obat tradisional	obat tradisional seperti daun sambiloto dan the herbal
82	IFL 3	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Teh herbal seperti teh daun kelor dan ramuan daun sambiloto menjadi pilihan saya, aaaa karena saya merasa itu lebih alami. Saya mengetahui ramuan-ramuan ini dari teman yang juga mengalami hipertensi, jadi saya coba-coba mengikuti apa yang mereka lakukan.	ramuan ramuan	obat tradisional	teh herbal dan daun kelor dan juga ramuan daun sambiloto
83	IFL 3	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya tidak langsung mengonsumsi obat tradisional dalam jumlah banyak, aaaa saya coba sedikit-sedikit dulu dan mengamati apakah ada perubahan dalam tekanan darah saya.	obat tradisional	obat tradisional	tidak mengonsumsi dalam jumlah banyak
84	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Saya merasa sedikit lebih baik setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal, aaaa meskipun saya juga tidak terlalu mengandalkan itu saja. Tekanan darah saya bisa turun, dan saya merasa lebih sehat secara keseluruhan	rutin mengonsumsi ramuan herbal	obat tradisional	mengonsumsi ramuan herbal
85	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Saya tidak terlalu sering mendiskusikan ramuan herbal dengan tenaga kesehatan, aaaa tapi saya diberi tahu untuk berhati-hati dalam mengonsumsinya.	tidak mendiskusikan ramuan kepada tenaga medis	obat tradisional	mendiskusikan ramuan herbal dengan tenaga kesehatan
86	IFL 3	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Ya, saya mengikuti beberapa program penyuluhan yang dilakukan oleh posyandu di desa, aaaa dan mereka memberi banyak informasi tentang hipertensi dan bagaimana cara mencegahnya. Mmmm, saya merasa cukup terbantu dengan informasi yang diberikan, terutama tentang pola makan sehat dan pentingnya olahraga	mengikuti beberapa program penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan dilakukan oleh posyandu di desa, banyak memberikan informasi tentang hipertensi
87	IFL 3	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Yang paling bermanfaat adalahpenjelasan terkait pola makan sehat	memeriksakan diri ke dokter dan klinik	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penjelasan terkait pola makan sehat
88	IFL 3	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	"Setelah penyuluhan, aaaa saya mengurangi konsumsi makanan olahan dan lebih banyak makan makanan segar seperti sayuran dan ikan. Mmmm, saya juga mulai rutin jalan kaki, karena saya tahu itu bisa membantu menurunkan tekanan darah.	makanan segar, poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengurangi konsumsi makanan olahan dan sayuran dan ikan
89	IFL 3	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	kalo dari poswindu setiap bulan di kampung.	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	poswindu setiap bulan
90	IFL 3	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	saya berharap kedepannya ada kegiatan penyuluhan bukan hanya di poswindu	berharap ada kegiatan penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	berharap kedepannya ada kegiatan penyuluhan
91	IFL 4	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Bekerja di ladang itu kegiatan sehari-hari saya, aaaa menanam sayur, memupuk, menyiram, dan memanen. Mmmm, pekerjaan ini cukup melelahkan, tapi juga membuat saya tetap aktif.	aktivitas sehari hari	aktivitas fisik	pekerjaan di ladang : menanam sayur, memupuk, menyiram, dan memanen
92	IFL 4	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Saya sudah menderita hipertensi lebih dari 7 tahun, aaaa. Mmmm, awalnya saya tidak terlalu menyadari gejalanya, tapi setelah tahu, saya mulai lebih memperhatikan kesehatan.	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal hipertensi
93	IFL 4	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	"Saya sekarang lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan di ladang dengan lebih santai dan tidak tergesa-gesa, aaaa. Dulu, saya sering bekerja tanpa berhenti supaya badan tetap aktif, mmmm, tapi sekarang saya sudah mengatur waktu untuk beristirahat lebih sering. Apa ya, rasanya jadi lebih enak karena tidak terlalu capek, dan tentunya lebih menjaga tekanan darah saya."	pekerjaan di ladang	aktivitas fisik	aktivitas lebih santai
94	IFL 4	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	"Saya melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam di rumah bersama dengan anggota keluarga yang lain, aaaa. Tidak selalu rutin, mmmm, tapi saya coba meluangkan waktu setiap pagi. Apa ya, meskipun tidak selalu, saya merasa lebih sehat setelah melakukannya."	olahraga ringan	aktivitas fisik	olahraga seperti jalan kaki ataupun senam
95	IFL 4	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	"Waktu menjadi tantangan besar, aaaa. Saat musim tanam atau panen, saya sangat sibuk di ladang dan sering kali tidak ada waktu untuk berolahraga, mmmm. Itu memang sulit, karena pekerjaan di ladang sangat menyita waktu dan tenaga."	tantangan	aktivitas fisik	waktu adalah tantangan untuk berolahraga
96	IFL 4	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	aaaa, saya mendapat informasi dari petugas kesehatan yang datang ke desa, mmmm. Mereka menjelaskan pentingnya olahraga ringan dan bagaimana cara melakukannya dengan aman, apa ya.	informasi dari petugas kesehatan	aktivitas fisik	mendapat informasi dari petugas kesehatan yang turun ke desa
97	IFL 4	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	"Saya sekarang makan lebih banyak sayur dan buah, seperti tomat, wortel, dan buah semangka. Mmmm, saya juga mengurangi makan makanan yang digoreng. Aaaa, memang terasa perubahannya, saya merasa lebih sehat."	makan sayur dan buah	pola makan sehat	banyak makan buah dan sayur
98	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Sangat sulit mengubah pola makan, terutama karena kebiasaan makan yang sudah lama.	sulit mengubah pola makan	pola makan sehat	sulit mengubah pola makan
99	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Aaaa... saya tidak pernah diet apapun, mmm... cuman saya perbanyak makan sayur.	tidak ada diet	pola makan sehat	tidak pernah diet khusus
100	IFL 4	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya lebih memilih untuk menghindari makanan tinggi garam dan gula, Saya juga tidak makan banyak daging merah, karena saya tahu itu tidak baik untuk tekanan darah saya.	menghindari makanan tinggi garam dan gula	pola makan sehat	memilih menghindari makanan tinggi garam dan gula
101	IFL 4	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Aaaa... keluarga saya sangat peduli, mereka mengingatkan saya untuk makan lebih sehat dan tidak stres. Mmm... mereka juga membantu saya dalam memilih makanan yang sehat, seperti sayur dan buah. Aaaa... masyarakat di sekitar juga mendukung, walaupun tidak sebanyak keluarga. Mmm... dukungan dari keluarga sangat penting, karena mereka selalu ada untuk mengingatkan saya untuk menjaga pola makan yang sehat dan rutin memeriksakan tekanan darah.	dukungan keluarga dan sosial	dukungan sosial dan keluarga	keluarga sangat peduli mengingat selalu makan yang sehat dan menghindari stres
102	IFL 4	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Aaaa... keluarga saya selalu memotivasi saya untuk lebih aktif, baik itu berolahraga atau mengubah pola makan. Mmm... Mereka sering mengingatkan saya untuk jangan terlalu malas bergerak dan selalu memilih makanan yang lebih sehat.	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga memotivasi untuk berolahraga dan mengubah pola makan
103	IFL 4	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?			dukungan sosial dan keluarga	
104	IFL 4	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	Aaaa... akses ke puskesmas tidak sulit, namun terkadang jika layanan penuh atau banyak pasien, saya harus menunggu lama.	puskesmas mudah di akses	akses ke layanan kesehatan	akses ke puskesmas tidak sulit
105	IFL 4	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Aaaa... saya memeriksa tekanan darah di puskesmas setidaknya satu kali sebulan. Mmm... prosesnya cukup mudah, hanya saja kadang ada antrian panjang, jadi saya harus sedikit menunggu..	periksa tekanan darah di puskesmas cukup mudah	akses ke layanan kesehatan	pemeriksaan tekanan darah dipuskesmas satu kali sebulan
106	IFL 4	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	"Aaaa... kendala utama saya adalah biaya transportasi jika harus ke rumah sakit. Mmm... puskesmas sih dekat, nggak masalah, tapi kalau harus ke rumah sakit, biayanya cukup tinggi. Aaaa... selain itu, waktu juga jadi kendala karena saya harus tetap bekerja di sawah,	kendala	akses ke layanan kesehatan	kendala adalah biaya transposrtasi jika harus ke rumah sakit
107	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Aaaa... pernah mencoba obat tradisional, tapi saya nggak merasa banyak perubahan, mmm... rasanya sih nggak seperti yang saya harapkan.	obat tradisional	akses ke layanan kesehatan	obat tradisional
108	IFL 4	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Aaaa... saya sering merasa stres, terutama ketika pekerjaan di ladang terlalu banyak, mmm... dan juga karena masalah ekonomi serta masalah di rumah. Stres itu datang terutama ketika saya merasa kelelahan, aaa... rasanya seperti tidak ada waktu untuk diri sendiri, dan saya merasa berat untuk menghadapinya.	stress pekerjaan, stress ekonomi, stress dirumah	pengelolaan stress	akibat pekerjaan, masalah ekonomi
109	IFL 4	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	Aaaa... faktor pemicu stres yang sering saya hadapi itu ya pekerjaan yang berat, mmm... dan juga waktu yang terbatas. Kadang saya merasa seperti tidak punya waktu untuk istirahat.	pekerjaan berat	pengelolaan stress	pekerjaan yang berat
110	IFL 4	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya berusaha untuk tetap aktif, mmm... seperti berjalan kaki atau berkebun, yaa, itu membantu saya untuk mengurangi stres. Kadang-kadang, aaa... keluarga saya juga membantu, mereka selalu mengingatkan untuk beristirahat dan nggak terlalu fokus pada masalah.	berjalan santai di kebun	pengelolaan stress	berjalan kaki atau berkebun
111	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Saya, aaa... menggunakan obat tradisional seperti daun sirsak dan bawang putih. Gitu, saya belajar tentang ramuan ini dari teman-teman di desa yang sudah lebih dulu menggunakannya.	obat tradisional	obat tradisional	obat tradisional seperti daun sirsak dan bawah putih
112	IFL 4	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Ah, iya, saya biasanya mengonsumsi bawang putih dan daun sirsak. Saya dengar tentang ramuan-ramuan ini dari teman-teman di desa, ya, yang juga mengalami tekanan darah tinggi.	ramuan herbal	obat tradisional	mengonsumsi bawang putih dan daun sirsak
113	IFL 4	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya biasanya mengonsumsi dalam jumlah yang wajar, ya, dan selalu memperhatikan apakah ada perubahan dalam tubuh saya setelahnya. Kalau tidak ada keluhan atau efek samping, ya saya teruskan.	mengunsumsi obat dalam jumlah waja	obat tradisional	tidak mengonsumsi dalam jumlah banyak
114	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Setelah menggunakan bawang putih dan daun sirsak, saya merasa lebih segar, ya.	obat tardisional	obat tradisional	menggunakan bawah putih dan daun sirsak
115	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Ya, saya pernah berkonsultasi tentang penggunaan ramuan herbal dengan dokter, dan mereka menyarankan agar saya tetap fokus pada pengobatan medis yang diberikan. Herbal bisa digunakan sebagai pelengkap, tetapi tidak boleh menggantikan pengobatan utama.	berkonsultasi ramuan herbal dengan dokter	obat tradisional	penggunaan herbal dengan dokter
116	IFL 4	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Ya, saya pernah ikut penyuluhan (poswindu) di balai desa. Tenaga medis yang datang memberikan penjelasan tentang pentingnya pengobatan dan gaya hidup sehat, terutama dalam mengelola hipertensi. Meskipun saya sudah tahu beberapa hal, tetapi tenaga kesehatan memberikan informasi yang lebih lengkap dan membuat saya semakin paham tentang cara menjaga tekanan darah tetap stabil.	penyuluhan, pengobatan dan gaya hidup sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan poswindu oleh tenaga medis
117	IFL 4	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Ya, saya sangat terbantu dengan informasi yang diberikan tentang jenis makanan yang baik untuk penderita hipertensi, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, serta pentingnya olahraga ringan.	makanan sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	informasi yang diberikan tentag jenis makanan yang baik untuk penderita
118	IFL 4	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	Sejak mendapatkan informasi dari penyuluhan, saya mulai lebih berhati-hati dalam memasak. Saya mulai mengurangi penggunaan garam dalam masakan dan lebih memilih menggunakan bumbu alami, seperti bawang putih, jahe, dan rempah-rempah lainnya.	penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mendapatkan informasi dari penyuluhan, mulai mengurangi garam dan bumbu alami : bawang putih, jahe dan rempah rempah
119	IFL 4	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Biasanya, penyuluhan hanya diadakan saat poswindu, dan itu pun lebih umum, bukan khusus untuk hipertensi	penyuluhan (poswindu)	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan diadakan poswindu
120	IFL 4	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya berharap penyuluhan mengenai hipertensi bisa lebih sering diadakan, karena dengan penyuluhan yang lebih sering, saya bisa lebih memahami cara mengelola hipertensi dengan baik.	penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan lebih sering diadakan
121	IFL 5	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	"Saya banyak menghabiskan waktu di perahu, terutama saat mencari ikan. Waktu luang yang ada, saya biasanya gunakan untuk berjalan-jalan di pantai atau sekadar berbincang dengan teman-teman sesama nelayan. Kadang kalau ada ikan yang baru ditarik, kami langsung membawa ikan itu ke tepi untuk dijual atau dibawa pulang."	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan
122	IFL 5	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Sudah sekitar 6 tahun saya mengalami hipertensi.	diagnosis pertama	aktivitas fisik	diagnosis hipertensi
123	IFL 5	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	"Sejak saya tahu tentang hipertensi, ada perubahan dalam rutinitas saya. Sekarang saya lebih sering membawa perahu lebih dekat ke pantai, tidak sejauh dulu. Saya juga lebih mengatur waktu untuk beristirahat dan tidak terlalu lama di bawah terik matahari, karena saya tahu hal itu bisa memperburuk kondisi kesehatan saya."	aktivitas	aktivitas fisik	aktivitas lebih santai
124	IFL 5	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	"Ya, sama seperti yang lain, saya mulai mencoba olahraga ringan, seperti berjalan di pantai, gitu. Kadang saya lakukan setelah bekerja di laut, kalau nggak terlalu capek, ya. Tapi, kalau untuk senam, itu agak susah, karena, yaa, waktunya nggak cukup, apalagi setelah seharian di laut. Terus juga, nggak ada yang ngajarin senam, jadi yaa... lebih mudah jalan-jalan aja. Aaaa, mungkin kalau ada yang ngajarin, bisa juga coba senam, ya."	olahraga ringan	aktivitas fisik	olahraga ringan
125	IFL 5	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Saya merasa sulit sekali untuk menjaga konsistensi dalam berolahraga, ya. Karena kan rutinitas saya sebagai nelayan itu nggak menentu. Kadang pulang dari laut sudah sore atau bahkan malam, dan badan sudah terlalu lelah. Jadi, rasanya nggak ada tenaga lagi untuk olahraga.	tantangan	aktivitas fisik	sulit sekali konsistensi dalam berolaharaga
126	IFL 5	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Dokter sih pernah memberikan beberapa tips, ya, tentang olahraga yang ringan, yang nggak terlalu membebani tubuh. Aaaa, salah satunya itu berjalan kaki dan senam ringan. Katanya, itu bisa membantu mengatur tekanan darah tanpa harus terlalu capek. Tapi ya, kadang-kadang saya juga bingung, karena waktu saya terbatas, jadi agak susah juga untuk meluangkan waktu untuk senam.	dokter	aktivitas fisik	dokter yang memberikan beberapa tips

127	IFL 5	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Setelah tahu saya hipertensi, aaaa, saya mulai mengubah pola makan saya. Saya mulai mengurangi makanan yang terlalu asin dan yang tinggi lemak, gitu. Karena, ya, di daerah kita ini kan banyak pohon kelapa, jadi biasanya makanan yang dimasak pakai santan kelapa, ya, sering banget saya konsumsi. Tapi sekarang, saya coba untuk lebih hati-hati.	pola makan sehat	pola makan sehat	mulai mengubah pola makan
128	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Terkadang sulit, aaaa, apalagi kalau di tempat acara di kampung, ya, makanan itu kadang banyak yang nggak bisa dimakan. Biasanya ada makanan yang banyak garamnya atau berlemak. Tapi, saya tetap berusaha menahan diri untuk tidak memakannya, ya. Meskipun susah, tapi saya tahu ini penting buat kesehatan saya.	kesulitan	pola makan sehat	terkadang sulit apalagi ditempat hajatan
129	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya tidak ada diet khusus sih, aaa, selama ini. Palingan cuma saran dari dokter untuk mengurangi makanan yang banyak garam, jadi ya saya coba untuk menerapkannya. Mungkin nggak terlalu ketat, tapi saya lebih hati-hati dalam memilih makanan yang saya konsumsi, terutama yang bisa mempengaruhi tekanan darah saya."	tidak diet	pola makan sehat	tidak ada diet khusus
130	IFL 5	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya sekarang lebih hati-hati, yaa, menghindari makanan yang terlalu pedas dan asin, seperti sambal gitu. Terus, makanan yang banyak bumbu penyedap juga saya hindari, karena katanya itu nggak baik buat tekanan darah. Saya juga nggak lagi makan makanan yang digoreng, yaa, karena sudah tahu itu bisa nambahin lemak jahat di tubuh.	pola makan	pola makan sehat	menghindari makanan yang terlalu pedas dan asin seperti sambal, menghindari banyak bumbu penyebab
131	IFL 5	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Setelah saya tahu saya hipertensi, keluarga sangat mendukung. Mereka selalu mengingatkan saya untuk jangan terlalu banyak pikiran, bawa rileks kalau ada masalah. Mereka juga sering mengingatkan saya untuk tidak makan makanan yang bisa memperburuk tekanan darah. Dukungan keluarga sangat penting bagi saya, karena bisa membuat saya lebih semangat untuk menjaga pola makan yang sehat.	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga sangat mendukung dan selalu mengingatkan ke dalam hal baik
132	IFL 5	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?			dukungan sosial dan keluarga	
133	IFL 5	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Ya, keluarga saya juga sering mengingatkan saya, yaaaa... mereka juga memberitahu saya tentang obat tradisional yang bisa saya coba, seperti ramuan yang sudah mereka gunakan sebelumnya. Kadang-kadang, mereka merekomendasikan dokter atau klinik yang menurut mereka bagus, dan saya jadi lebih yakin untuk pergi ke tempat yang mereka sarankan.	dukungan sosial, obat tradisional	dukungan sosial dan keluarga	keluarga sering mengingatkan saya terkait obat tradisional
134	IFL 5	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	Ya, untuk ke puskesmas atau klinik sih cukup mudah, nggak terlalu jauh, jadi saya bisa pergi kapan saja kalau perlu cek tekanan darah.Tapi, kalau untuk ke rumah sakit, itu agak jauh yaaa...	puskesmas cukup mudah	akses ke layanan kesehatan	puskemas dan klinik mudah di akses
135	IFL 5	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Kalau kepala terasa sakit, saya biasanya ke klinik atau puskesmas untuk memeriksakan tekanan darah. Pengalaman saya sih cukup baik yaa, petugasnya juga ramah-ramah, jadi nggak ada masalah.	klinik dan puskesmas	akses ke layanan kesehatan	biasanya ke klinik dan puskesmas
136	IFL 5	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Kendala saya adalah waktu. Karena kerja sehari hari rasanya gacukup waktu makanya terkadang sulit untuk ke puskesmas ataupun klinik.	kendala	akses ke layanan kesehatan	kendalanya adalah waktu
137	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Ya, saya pernah coba pengobatan tradisional, yaa... misalnya dengan ramuan dari daun sambiloto atau jahe, tapi... yaa, rasanya nggak begitu terasa efektif seperti yang saya harapkan. Jadi, saya lebih sering kembali ke pengobatan medis dari puskesmas. Tapi, yaa... saya nggak sepenuhnya meninggalkan pengobatan tradisional.	ramuan daun daun	akses ke layanan kesehatan	mencoba pengobatan tradisional misalnya ramuan daun sambiloto atau jahe
138	IFL 5	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	a, saya sering merasa stres, terutama kalau ada masalah di keluarga atau pekerjaan. Stres itu kadang datang hampir setiap hari, yaa... seperti beban yang nggak berhenti.	stress keluarga dan pekerjaan	pengelolaan stress	masalah keluarga atau pekerjaan
139	IFL 5	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	"Stres itu sering muncul, ya... terutama ketika saya merasa nggak bisa mengatasi masalah keuangan atau tekanan dari pekerjaan. Kadang, rasanya kayak semuanya tumpah barengan gitu. Ya... untuk mengatasinya, saya berusaha berbicara dengan keluarga atau teman, sih, supaya bisa meringankan beban pikiran. Kadang, ngobrol dengan mereka bisa membuat saya merasa lebih tenang, yaa... meskipun nggak langsung selesai masalahnya, tapi bisa sedikit mengurangi rasa stres. Selain itu, saya coba untuk tetap fokus pada hal-hal positif, walaupun itu nggak mudah. Terkadang, ya... berusaha tetap tenang itu seperti sebuah tantangan, karena stres itu datang begitu saja, tapi saya berusaha untuk nggak larut di dalamnya."	masalah keuangan dan pekerjaan, dukungan sosial dan keluarga	pengelolaan stress	masalah keuangan atau tekanan dari pekerjaan
140	IFL 5	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Untuk mengelola stres, saya mencoba melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti mendengarkan musik atau berjalan di pantai. Aa... musik itu bisa bikin saya lebih relax, ya, seperti bisa mengalihkan pikiran sejenak dari masalah.	mengelola stress	mengelola stres	berjalan dan mendengar musik dipantai
141	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Saya menggunakan beberapa ramuan herbal, seperti teh hijau dan air rebusan daun kelor. Aa... itu sudah menjadi kebiasaan turun-temurun di keluarga saya, ya, dari nenek, ibu, sampai saya.	obat tradisional	obat tradisional	teh hijau dan rebusan daun kelor
142	IFL 5	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Saya minum teh hijau dan rebusan daun kelor. Aa... ini sudah menjadi kebiasaan keluarga yang sudah lama dilakukan, gitu. Dari dulu, orang tua saya juga rutin minum ini. Saya merasa manfaatnya cukup baik, ya.	obat tradisional	obat tradisional	teh hijau dan rebusan daun kelor
143	IFL 5	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya, aaa... lebih berhati-hati sih, nggak langsung banyak minum, jadi nggak berlebihan. Saya coba cek dulu, gitu, apakah ada efek negatif setelah minumnya.	lebih berhati hati	obat tradisional	apakah ada efek samping setelah meminumnya
144	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Saya, aaa... lebih berhati-hati sih, nggak langsung banyak minum, jadi nggak berlebihan. Saya coba cek dulu, gitu, apakah ada efek negatif setelah minumnya. Kadang kalau setelah minum, mmm... saya perhatikan ada nggak perubahan yang kurang baik di tubuh saya, ya.	lebih berhati hati	obat tradisional	ada perubahan atau tidak setelah meminumnya
145	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Ah, iya, saya pernah diskusi langsung dengan dokter tentang penggunaan ramuan herbal, aaa... waktu itu, dari pihak puskesmas, mereka menyarankan untuk minum secukupnya aja, ya.	diskusi langsung dengan dokter ramuan herbal	obat tradisional	pihak puskesmas menyarankan
146	IFL 5	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Ah, iya, pernah. Saya ikut penyuluhan di puskesmas setempat, gitu... mereka banyak menjelaskan tentang diet rendah garam, aaa... dan pentingnya mengurangi stres, ya.	penyuluhan , mengurangi konsumsi garam, mengurangi stres	edukasi dan penyuluhan kesehatan	diet dan pengelolaan stres
147	IFL 5	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	"Informasi tentang bagaimana menghindari makanan yang tinggi garam, itu sangat bermanfaat, ya. Karena, aaa... saya jadi lebih tahu makanan mana yang harus dihindari. Mereka juga menjelaskan pentingnya menjaga berat badan supaya tekanan darah tetap stabil, gitu. Selain itu, mereka juga mengajarkan cara-cara relaksasi, ya... seperti napas dalam dan meditasi, untuk mengurangi stres, karena stres itu kan bisa memperburuk kondisi hipertensi."	pola makan, pengelolaan stress	edukasi dan penyuluhan kesehatan	pola makan sehat, kurangi stress
148	IFL 5	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	Saya mulai, aaa, memeriksa tekanan darah secara rutin, ya, setiap bulan, dan mengikuti diet sehat yang diajarkan dalam penyuluhan it	memeriksa tekanan darah di puskesmas diet rendah garam	edukasi dan penyuluhan kesehatan	rajin memeriksa tekanan darah dan mengikuti diet yang disarankan
149	IFL 5	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	"Di poswindu, aaa, kalau kita tanya baru dijelasin. Jadi, ya, kita lebih banyak belajar kalau, hmmm, ada pertanyaan. Misalnya, saya tanya soal makanan yang harus dihindari, seperti yang tinggi garam, baru mereka jelasin lebih jelas. Jadi, memang harus aktif bertanya agar dapet informasi yang lebih lengkap."	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	di poswindu
150	IFL 5	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya berharap, aaa, kegiatan penyuluhan itu lebih sering diadakan, gitu. Soalnya, kalau lebih sering kan kita bisa lebih paham, ya, tentang pengelolaan hipertensi ini.	kegiatan penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	kegiatan lebih sering diadakan
151	IFL 6	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	kalo sekarang lagi musim ke sawah itulah rutinitas, dan berkebun juga. Seperti yang diketahui di kebun seperti mencangkul, membersihkan tanaman.	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan
152	IFL 6	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Ah, kira-kira sekitar 3 tahun yang lalu, ya, saya mulai lebih memperhatikan tekanan darah dan mulai lebih peduli dengan pola makan serta gaya hidup sehat setelah mendengar tentang hipertensi.	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal hipertensi
153	IFL 6	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Ya, tidak ada perubahan yang terlalu besar sih, aaaa. Saya hanya mengurangi waktu bekerja fisik yang terlalu berat dan lebih sering beristirahat.	kurangi waktu bekerja	aktivitas fisik	mengurangi aktivitas fisik yang berat
154	IFL 6	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Saya, aaah, biasa jalan kaki setiap pagi, sekitar 20 menit, ya. Kalau nggak terlalu sibuk, kalau nggak kerja di ladang gitu, saya coba jalan kaki. Jadi, kalau ada waktu, saya jalan kaki, aaah, mungkin untuk jaga tubuh tetap sehat, biar nggak gampang capek.	aktivitas fisik	aktivitas fisik	olahraga ringan
155	IFL 6	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	a, saya merasa agak terbatas oleh waktu, karena pagi-pagi sudah harus mulai kerja di ladang, aaah, jadi nggak banyak waktu untuk olahraga. Sore hari juga, kadang sudah terlalu lelah, jadi ya, sulit juga untuk tetap konsisten berolahraga.	tantangan adalah waktu	aktivitas fisik	kendala waktu karena faktor pekerjaan
156	IFL 6	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	"Saya dengar informasi tentang olahraga yang aman bagi penderita hipertensi dari teman saya yang juga mengalami hipertensi, aaa... ya mereka bilang olahraga ringan seperti jalan kaki itu baik. Selain itu, saya juga ikut penyuluhan kesehatan yang diadakan puskesmas, di poswindu gitu. Di sana, mereka memberi informasi tentang cara berolahraga yang tepat dan aman untuk tekanan darah, aaa... jadi, saya bisa lebih tahu apa yang harus dilakukan tanpa terlalu membebani tubuh."	informasi dari teman	aktivitas fisik	informasi terkait olahraga penderita hipertensi
157	IFL 6	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Saya mencoba untuk makan dengan pola yang lebih sehat, aaa... lebih banyak sayuran, yang dulu tuh saya sulit untuk makan sayur, ya	pola makan yang lebih sehat	pola makan sehat	makan pola yang lebih sehat banyak sayuran
158	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Kesulitan utama saya, aaa... faktor ekonomi sih, ya, kalau untuk makan yang sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna itu susah. Misalnya, sayur-sayuran yang segar atau makanan sehat lainnya, kadang harganya mahal.	kesulitan ekonomi	pola makan sehat	faktor ekonomi karena 4 sehat 5 sempurna itu susah
159	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Sama, saya juga tidak pernah mengikuti diet apapun, aaa... cuman saya menjaga pola makan saja. Saya lebih berhati-hati, ya, terutama dalam mengonsumsi makanan yang terlalu asin atau berlemak.	tidak mengikuti diet apapun	pola makan sehat	tidak mengikuti diet apapun cuman menjaga pola makan
160	IFL 6	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya menghindari makanan yang bisa membuat tekanan darah saya naik, seperti daging, aa... dan makanan yang banyak lemak.	menghindari makanan yang bisa menyebabkan darah naik	pola makan sehat	menghindari makanan yang bisa membuat tekanan darah naik seperti daging dan makanan yang banyak lemak
161	IFL 6	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	"Keluarga saya selalu mendukung, aaaa, mereka pastikan saya makan makanan yang lebih sehat dan membantu saya menjalani pola makan yang tepat. Ya, mereka juga menemani saya untuk rutin memeriksakan tekanan darah. Dukungan dari masyarakat mungkin kurang, yaa, tapi keluarga saya sangat peduli. Saya rasa, tanpa dukungan mereka, saya mungkin akan kesulitan untuk disiplin dalam menjaga kesehatan. Aaaa, dukungan mereka sangat penting. Mereka membantu saya untuk memilih makanan yang sehat dan selalu mengingatkan saya untuk menjaga tekanan darah saya. Jadi, yaa, kalau tanpa mereka, saya rasa akan lebih sulit untuk tetap konsisten."	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga saya mendukung
162	IFL 6	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga saya sangat mendukung, mereka mengingatkan saya untuk mengurangi garam dan makan lebih banyak sayur. Mereka juga membantu saya untuk tetap aktif, seperti mengajak saya berjalan kaki atau berkebun.	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung dan mengingatkan jangan terlalu banyak makan makanan yang tinggi garam
163	IFL 6	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Lingkungan saya cukup membantu dalam pengendalian tekanan darah, walaupun tidak terlalu intens.	dukungan lingkungan	dukungan sosial dan keluarga	membantu dalam pengendalian tekanan darah, walaupun tidak terlalu intens
164	IFL 6	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	"Puskesmas cukup dekat dan mudah diakses, yaa, jadi saya tidak kesulitan untuk pergi ke sana kalau memang perlu pemeriksaan. Aaaa, jaraknya juga tidak terlalu jauh dari rumah, jadi kalau ada waktu dan perlu cek tekanan darah, saya bisa langsung ke sana tanpa masalah."	puskesmas cukup dekat dan mudah diakses	akses ke layanan kesehatan	puskesmas cukup dekat dan mudah untuk diakses
165	IFL 6	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	"Saya, aaaa, biasanya memeriksa tekanan darah itu nggak teratur, ya, kalau misalnya terasa sakit kepala atau pusing, baru saya periksa. Kadang di poswindu, gitu. Kalau ke puskesmas juga, aaaa, nggak lama prosesnya, petugasnya juga baik-baik, jadi saya merasa nyaman, gitu, walaupun memang kalau antri kadang agak lama, ya, tapi masih bisa diterima."	pemeriksaan tekanan darah tidak teratur	akses ke layanan kesehatan	tidak terlalu sering untuk cek tekanan darah
166	IFL 6	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Kalau kendala sih, aaaa, nggak terlalu banyak, kecuali ya kalau ke rumah sakit, itu kan jauh, ya. Memang jaraknya cukup jauh dan biaya transportasinya itu yang agak jadi kendala, karena kadang harus nambah biaya, gitu. Waktu juga sih, kalau ke rumah sakit butuh waktu sekitar satu jam perjalanan.	kendala	akses ke layanan kesehatan	kendala ga terlalu banyak, kecuali kerumah sakit jauh
167	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya pernah coba, aaaa, ubek kampuang untuk bantu ngurangin tekanan darah, tapi saya merasa lebih nyaman pakai pengobatan medis sih, karena memang ada perubahan yang lebih terasa.	obat kampung	akses ke layanan kesehatan	obat kampung tetapilebih nyamam sama obat medis
168	IFL 6	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Stres tuh biasanya datang, aaa, terutama saat saya merasa tekanan darah saya tinggi, atau ada masalah di rumah, ya, itu yang bikin pikiran jadi nggak tenang. Kalau tekanan darah lagi tinggi, rasanya tuh lebih cemas, terus, masalah rumah juga kadang bikin tambah stres.	masalah dirumah	pengelolaan stress	stres ketika tekanan darah saya tinggi, ada masalah dirumah sehingga mengakibatkan cemas dan tambah stres
169	IFL 6	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	Jadi, aaa, pekerjaan yang terlalu banyak, itu kadang jadi pemicu utama stres saya. Terkadang merasa kewalahan, ya, karena banyak yang harus diselesaikan. Selain itu, masalah kesehatan juga, itu bikin saya stres. Jadi, saya coba untuk, aaa, lebih santai, dan nggak terlalu tertekan,	stres akibat pekerjaan	pengelolaan stress	pekerjaan terlalu banyak
170	IFL 6	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya mencoba untuk, aaa, berolahraga secara rutin, meskipun kadang sulit karena waktu yang terbatas. Tapi saya berusaha untuk tidur cukup, ya, itu penting banget. Keluarga saya, mereka sangat mendukung, mereka memberikan waktu untuk saya beristirahat, dan memastikan saya nggak terlalu stres atau kelelahan.	olahraga rutin	pengelolaan stress	berolahrag secara rutin
171	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	"Ya, saya, aaa, mengonsumsi obat herbal. Itu, aaa, saya dapatkan dari teman-teman dan juga, ya, dari pengalaman orang lain yang sudah pernah mencoba. Kadang, saya merasa ada manfaatnya, ya, tapi tetap, aaa, saya nggak hanya mengandalkan herbal, tetap ada obat yang harus saya minum sesuai saran dokter."	obat tradisional	obat tradisional	mengonsumsi obat herbal dan dapat info dari teman
172	IFL 6	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	aya, aaa, mengonsumsi ramuan daun sambiloto dan jeruk nipis. Itu, ya, sudah saya coba karena diceritakan oleh teman-teman yang sudah lebih dulu menggunakannya.	ramuan daun daun	obat tradisional	mengonsumsi ramuan daun sambiloto dan jeruk nipis
173	IFL 6	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya, aaa, berhati-hati banget dalam mengonsumsi obat tradisional. Kalau misalnya saya merasa ada efek samping, saya langsung berhenti, aaa, dan mencari informasi lebih lanjut. Jadi, nggak langsung sembarangan terus minum.	berhati hati mengkonsumsi obat tradisional	obat tradisional	berhatihati dalam mengonsumsi obat tradisional
174	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	"Setelah saya coba ramuan herbal itu, aaa, saya merasa lebih baik. Tekanan darah saya juga terasa lebih terkontrol, gitu. Mungkin ada pengaruhnya, tapi ya saya tetap rutin kontrol ke puskesmas, ya, untuk memastikan semuanya berjalan baik."	ramuan herbal	obat tradisional	setela minum herbal merasa lebih baik
175	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Saya belum pernah, ya, berbicara secara khusus tentang obat herbal dengan tenaga kesehatan. Aaaa... saya sih cuma pakai obat herbal itu dari pengalaman sendiri dan teman-teman di sekitar saya. Tapi, mungkin nanti, aaa, kalau ada kesempatan, saya ingin tanya juga ke dokter atau petugas kesehatan tentang apakah herbal itu bisa cocok atau tidak buat saya	obat herbal	obat tradisional	tidak pernah konsul sama tenaga kesehatan tepapi pengalama pribadi
176	IFL 6	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Saya mengikuti penyuluhan, ya, di poswindu di desa tentang pengelolaan hipertensi. Aaa... itu juga kalau ada anak KKN yang datang	penyuluhan di poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengikuti penyuluhan di poswindu ketika anak KKN
177	IFL 6	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Saya merasa informasi tentang cara mengurangi konsumsi garam, aaa, dan bagaimana memilih makanan yang lebih sehat itu sangat membantu. Jadi, kita jadi tahu apa saja yang perlu dihindari, apa yang baik untuk hipertensi. Selain itu, mereka juga memberikan informasi tentang pentingnya memeriksa tekanan darah secara rutin.	makanan yang sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengurangi konsumsi garam dan banyak memakan makanan yang sehat
178	IFL 6	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	Ya, sama seperti pendapat orang, kita memang harus menghindari makanan yang bisa menyebabkan tekanan darah naik. Aaaa, misalnya makanan yang banyak garam atau yang terlalu berlemak.	menghindari makanan yang bisa menyebabkan darah naik	edukasi dan penyuluhan kesehatan	menghindari makanan yang bisa menyebabkan tekana darah naik
179	IFL 6	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Ya, itulah poswindu, yang biasanya diadakan setiap bulan. Aaaa, di sana kita bisa memeriksa tekanan darah secara rutin dan mendapatkan informasi terkait kesehatan.	di poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	itulah kegiatan poswindu
180	IFL 6	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Ya, saya berharap penyuluhan bisa lebih terarah, apalagi kami yang tinggal di kampung ini.	penyuluhan lebih terarah	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan lebih terarah
181	IFP 1	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak/ibu lakukan dalam seharian?	Saya biasanya memasak, mencuci, beres beres rumah	aktivitas fisik	aktivitas fisik	pekerjaan rumah
182	IFP 1	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Saya tahu tentang hipertensi sejak 3 tahun lalu, aaaa... waktu itu saya sering pusing terus-menerus, jadi saya memutuskan untuk memeriksakan diri ke puskesmas.	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal
183	IFP 1	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Iya, saya mengurangi pekerjaan berat karena takut tekanan darah saya naik	mengurangi pekerjaan berat	aktivitas fisik	mengurangi aktivitas berat
184	IFP 1	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Iya, saya sering berjalan kaki di pagi hari selama 15 menit	olahraga ringan	aktivitas fisik	olahraga ringan
185	IFP 1	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Tantangannya, ya, aaaa... rasa lelah setelah bekerja seharian itu cukup mengganggu. tubuh sudah terasa sangat lelah dan rasanya susah untuk bergerak lagi.	tantangan	aktivitas fisik	tantangan nya rasa lelah setelah bekerja
186	IFP 1	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Saya mendapatkan informasi itu dari tenaga kesehatan yang turun di desa, ya, saat ada penyuluhan kesehatan di kampung. Mereka memberikan penjelasan tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat, menghindari makanan yang tinggi garam, dan pentingnya olahraga ringan untuk penderita hipertensi.	informasi dari bidan desa	aktivitas fisik	mendapatkan infromasi dari tenaga kesehatan
187	IFP 1	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	"Saya makan nasi, ikan bakar tanpa garam, sayur bening, dan buah seperti pisang atau pepaya. Saya mencoba untuk mengurangi garam dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang sehat, sesuai dengan yang disarankan oleh dokter dan petugas kesehatan."	mengurangi garam	pola makan sehat	makan pola yang lebih sehat banyak sayuran

188	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Kesulitan utama saya adalah pertama karena faktor ekonomi dan kami tinggal di kampung jadi... susah untuk mendapatkan pola makan seperti yang diharapkan	kesulitan	pola makan sehat	faktor ekonomi
189	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Insyaalaah tidakk... palingan mengaja pola makan yang dirubah	mencoba diet	pola makan sehat	tidak ada diet cuman menjaga pola makan
190	IFP 1	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya menghindari makanan asin seperti ikan asin dan mie instan.	menghindari	pola makan sehat	menghindari seperti ikan asin dan mie instan
191	IFP 1	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Keluarga selalu mengingatkan untuk makan sehat dan tidak banyak bekerja. Dukungan ini sangat membantu saya merasa diperhatikan	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung untuk makan sehat dan tidak banyak bekeja
192	IFP 1	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga membantu saya memasak makanan sehat dan tidak memberi makanan asin	keluarga membatu saya	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung
193	IFP 1	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Lingkungan mendukung karena ada poswindu yang sering memberikan edukasi dan fasilitas cek tekanan darah.	lingkungan mendukung	dukungan sosial dan keluarga	lingkungan mendukung
194	IFP 1	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	Mudah karena puskesmas dekat dari rumah, dan petugasnya ramah	puskesmas dekat	akses ke layanan kesehatan	mudah karena puskesmas
195	IFP 1	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Saya merasa nyaman di puskesmas . Biasanya saya cek tekanan darah satu kali dalam sebulan.	nyaman puskesmas	akses ke layanan kesehatan	merasa nyaman di puskesmas
196	IFP 1	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Tidak ada kendala karena jaraknya dekat dan tidak dikenakan biaya di posyandu	tidak ada kendala	akses ke layanan kesehatan	tidak ada kendala
197	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Pernah mencoba minum ramuan tradisional seperti rebusan daun salam. Rasanya nyaman di badan.	ramuan tradisional	akses ke layanan kesehatan	minum ramuan tradisional seperti rebiusan daun salam
198	IFP 1	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	ya... cukup sering, terkadang masalah di dalam keluarga....	disebabkan oleh cuaca	pengelolaan stress	masalah keluarga
199	IFP 1	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	yaa.. Keuangan keluarga menjadi faktor utama. Saya mencoba mengelola pengeluaran lebih ketat	keuangan	pengelolaan stress	keuangan keluarga
200	IFP 1	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya suka berjalan-jalan di pantai untuk menenangkan pikiran. Suami dan anak-anak juga membantu dengan memberikan dukungan emosional.	memberikan dukungan	pengelolaan stress	berjalan jalan dipantai
201	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Ya, saya menggunakan ramuan herbal seperti air rebusan daun salam.	ramuan herbal	obat tradisional	ramuan herbal seperti air rebusan daun salam
202	IFP 1	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Daun salam. Saya tahu dari tetangga yang juga hipertensi	daun salam	obat tradisional	saya tau dari tetangga
203	IFP 1	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya mencobanya perlahan dan melihat efeknya. Jika merasa pusing, saya berhenti	mencoba perlahan	obat tradisional	mencoba perlahan dan merasakan efeknya
204	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	hmmm Tekanan darah saya lebih stabil, dan saya merasakepala lebih ringan	merasa ringan	obat tradisional	tekanan darah lebih stabil
205	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Belum, saya hanya berbagi dengan tetangga	dengan tetangga	obat tradisional	dengan tetangga
206	IFP 1	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Iya, saya pernah mengikuti penyuluhan (poswindu) kesehatan yang diadakan oleh puskesmas setempat. Mereka mengajarkan tentang pola makan yang sehat dan pentingnya rutin memeriksa tekanan darah. Penyuluhan itu sangat membantu saya memahami lebih dalam tentang hipertensi	penyuluhan kesehatan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan (poswindu) di desa
207	IFP 1	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Penjelasan tentang makanan yang harus dihindari dan bagaimana mengurangi konsumsi garam. membaca label makanan untuk mengetahui kandungan garam dan gula.	tentang makanan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	makanan yang dihindari
208	IFP 1	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Penyuluhan dilakukan sekitar dua kali setahun	penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	2x setahun
209	IFP 1	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya berharap penyuluhan lebih sering dilakukan dan lebih banyak membahas tentang makanan sehat	makanan sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	berharap lebih sering penyuluhan
210	IFP 2	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Sehari-hari saya bekerja di ladang, menanam padi, dan mengurus ternak	aktivitas fisik	aktivitas fisik	pekerjaan
211	IFP 2	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Sekitar tiga tahun lalu saat saya memeriksakan tekanan darah karena merasa mudah lelah	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal hipertensi
212	IFP 2	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Saya mulai mengatur waktu istirahat lebih baik karena dulu sering kelelahan	mengatur waktu istirahat	aktivitas fisik	istirahat yang cukup
213	IFP 2	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Saya biasanya melakukan jalan jalan pagi, sehabis sholat subuh	jalan pagi	aktivitas fisik	olahraga ringan
214	IFP 2	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Saya sulit mengatur waktu karena pekerjaan di ladang cukup padat	pekerjaan	aktivitas fisik	sulit mengatur waktu
215	IFP 2	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Biasanya saya dengar dari petugas kesehatan yang datang ke desa.	petugas kesehatan	aktivitas fisik	dari tenaga kesehatan
216	IFP 2	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Biasanya saya makan nasi, ikan dan sayur	makan nasi, sayur buah	pola makan sehat	nasi, ikan dan sayur
217	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Kadang sulit menghindari makanan berminyak saat acara keluarga. Saya mencoba makan lebih sedikit pada saat-saat seperti itu.	menghindari makanan berminyak	pola makan sehat	kesulitan menghindara ketika acara keluarga
218	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya tidak pernah mencoba diet	pernah mencoba diet	pola makan sehat	tidak diet
219	IFP 2	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya.. Mulai mengurangi makan gorengan dan makanan bersantan lagi	tidak makan santan dan gorengan	pola makan sehat	kurangi gorengan dan santan
220	IFP 2	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Keluarga membantu saya menyiapkan makanan sehat, tapi masyarakat kurang peduli. Dukungan keluarga sangat penting untuk saya."	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	membantu menyiapkan makanan sehat
221	IFP 2	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Teman sering mengajak saya jalan pagi agar tetap aktif.	teman mendukung	dukungan sosial dan keluarga	menjagak jalan pagi
222	IFP 2	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Lingkungan kurang berperan karena masih banyak yang tidak peduli pada kesehatan hipertensi	lingkungan kurang berperan	dukungan sosial dan keluarga	lingkungan kurang berperan
223	IFP 2	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	mudah karena puskesmas tidak jauh dari rumah	mudah ke puskemas	akses ke layanan kesehatan	puskesmas tidak jauh
224	IFP 2	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Pengalaman saya baik, tetapi harus mengatur waktu khusus untuk ke puskesmas. Saya ke sana dua kali dalam sebulan	pengalaman	akses ke layanan kesehatan	pengalaman baik
225	IFP 2	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	aaaa tidak ada kendala aaa kalo untuk ke puskesmas ya	tidak ada kendala	akses ke layanan kesehatan	tidak ada kendala
226	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Iya, saya pernah ke tabib untuk pijat hmmm Hasilnya cukup membantu mengurangi pusing	ke tabib, pijat	akses ke layanan kesehatan	tabib dan tukang pijat
227	IFP 2	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Sering masalah tingkah laku anak, dan mengakibatkan kepala jadi sakit	panen tidak sesuai	pengelolaan stress	tingkah laku anak
228	IFP 2	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	masalah keluarga, dan juga ekonomi	gagal panen	pengelolaan stress	masalah keluarga dan ekonomi
229	IFP 2	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	palingan kalo hari jumat... saya ikut yasinan bersama teman teman dan dapat menghilangkan stress dan setiap malam habis holat magrib selalu membaca alquran setelah itu kepala terasa damai dan hati tenang	berdoa, dan mengobrol dengan teman	pengelolaan stress	beribadah, berkumpul dengan teman teman
230	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Iya, saya minum jamu tradisional yang terbuat dari kunyit dan asam.	jamu tradisional	obat tradisional	jamu tradisional seperti kunyitdan asam
231	IFP 2	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Kunyit dan asam tadi hmm saya dapat Resep ini diajarkan ibu saya sejak lama	resep ibu	obat tradisional	kunyitdan asam
232	IFP 2	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya biasanya bertanya kepada orang yang sudah lama menggunakannya	bertanya kepada orang berpengalaman	obat tradisional	orang perpengalaman
233	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Ada perubahan, saya jadi tidak mudah lelah.	ada perubahan	obat tradisional	tidak terlalu lelah
234	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Pernah, dan bidan menyarankan untuk tetap memantau efeknya.	bidan desa	obat tradisional	bidan menyarankan agar memantau efeknya
235	IFP 2	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Pernah, saya mengikuti poswindu kesehatan di balai desa. Mereka mengajarkan pola makan sehat dan bagaimana mengenali gejala hipertensi.	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	poswindudi balai desa
236	IFP 2	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Informasi tentang cara memasak makanan sehat tanpa menggunakan banyak garam sangat membantu saya	informasi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	cara memasak makanan sehat
237	IFP 2	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	Saya mencoba mengganti garam dengan rempah-rempah alami saat memasak	rempah rempah	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengganti garam dengan rempah alami
238	IFP 2	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	tidak ada penyuluhan khusus hanya penjelasan ketika di selang selang pemeriksaan	tidak ada penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	tidak adapenyuluhan khusus
239	IFP 2	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Akan lebih baik jika diadakan penyuluhan memberikan contoh langsung tentang olahraga atau masakan sehat	jika penyuluhan diadakan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	terkaitolahraga dan makanan sehat
240	IFP 3	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Saya mengelola hasil laut, ke sawah , memasak, dan membersihkan rumah.	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan
241	IFP 3	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Saya tahu 5tahun lalu saat itu saya periksa ke puskesmas dan badan saya demam	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal
242	IFP 3	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Saya tidak terlalu sering ke sawah dan memperbanyak istirahat	kurangi aktivitas fisik	aktivitas fisik	memperbanyak istirahat
243	IFP 3	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Saya jarang olahraga, tapi kadang berjalan di sekitar rumah.	jarang olahraga	aktivitas fisik	jarang olahraga
244	IFP 3	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Tantangan utama saya adalah cuaca yang tidak menentu, kadang hujan lebat	tantangan	aktivitas fisik	tantangan adalah cuaca
245	IFP 3	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Saya pernah diberi tahu oleh dokter saat memeriksa tekanan darah di puskesmas	diberitahu oleh dokter	aktivitas fisik	diberitahu oleh dokter
246	IFP 3	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Saya lebih sering makan ikan kukus, sayur bayam	pola makan	pola makan sehat	ikan kukus dan sayur bayam
247	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	aaaa Saya sulit menemukan makanan sehat yang sesuai di pasar desa. Biasanya saya membuat makanan sendiri di rumah	kesulitan	pola makan sehat	sulit menemukan makanan sehat di desa
248	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya tidak mengikuti diet khusus, tapi saya mengurangi garam dan makanan yang digoreng.	tidak diet	pola makan sehat	tidak mengikuti diet
249	IFP 3	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	itulah makanan yang dapat membuat tekanan darah saya naik	pola makan	pola makan sehat	makanan yang dapat membuat tekanan darah naik
250	IFP 3	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Keluarga mendukung dengan membantu pekerjaan rumah. Tetangga juga sering memberi motivasi	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung dengan membantu pekerjaan rumah
251	IFP 3	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga memastikan saya tidak memakan makanan yang bisa membuat tekanan... darah saya naik	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung
252	IFP 3	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Ada dukungan dari tetangga misalnya memberitahu obat yang bisa menurunkan tekanan darah	dukungan sosial	dukungan sosial dan keluarga	ada dukungan dari keluarga
253	IFP 3	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	aaa ke puskesmas Cukup mudah, tetapi terkadang harus menunggu lama karena banyak pasien	cukup mudah	akses ke layanan kesehatan	puskesmas cukup mudah diakses
254	IFP 3	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Pengalaman saya cukup baik, tetapi harus antre lama. Saya cek tekanan darah sekali sebulan.	pengalaman	akses ke layanan kesehatan	pengalaman cukup baik, hanya saja perlu antri
255	IFP 3	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Kendalanya adalah waktu, karena saya harus bekerja dan sering tidak sempat pergi	kendala	akses ke layanan kesehatan	kendala adalah waktu
256	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya lebih sering menggunakan obat herbal yang direkomendasikan oleh tetangga. Sejauh ini cukup baik	obat herbal	akses ke layanan kesehatan	menggunakan obat tradisional
257	IFP 3	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Jarang merasa stres, tetapi ada saat-saat ketika keuangan keluarga menipis	jarang merasa stres	pengelolaan stress	jarang stres
258	IFP 3	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	Hutang keluarga sering menjadi penyebab. Saya berusaha berdiskusi dengan suami untuk mencari solusi bersama	hutang keluarga	pengelolaan stress	hutang keluarga
259	IFP 3	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya mencobaa seperti bernapas dalam-dalam. Anak-anak juga membantu dengan tidak membuat masalah tambahan	tarik napas dalam dalam	pengelolaan stress	tarik nafas secara mendalam dan anak anak membantu dengan tidak membuat masalah
260	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Kadang-kadang, saya menggunakan rebusan daun sirsak.	kadang kadang	obat tradisional	rebusan air sirsak
261	IFP 3	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Rebusan daun sirsak. Informasi ini saya dapatkan dari buku kesehatan tradisional	obat tradisional	obat tradisional	rebusan air sirsak, buku kesehatan tradisional
262	IFP 3	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	aaaaa kepala saya terasa lebih ringan setelah meminum obat tersebut	kepala terasa ringan	obat tradisional	kepala terasa ringan
263	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	aaaaaa Pusing saya berkurang, meskipun tidak selalu efektif... tetapi saya tetap minum obat medis	pusing saya berkurang	obat tradisional	pusing saya berkurang
264	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Belum pernah , saya merasa kurang nyaman membahasnya	belumm pernah	obat tradisional	belum pernah konsultasi
265	IFP 3	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Ya, saya mengikuti beberapa program poswindu dan disana saya bisa bertanya kepada tenaga kesehatan terkait kesehatan saya	program poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengikuti beberapa program poswindu
266	IFP 3	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Yang paling bermanfaat adalah tips tentang olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah	tips tentang olahraga	edukasi dan penyuluhan kesehatan	tips tentang olahraga ringan
267	IFP 3	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	Setelah penyuluhan, aaaaaa saya rutin berjalan pagi sebagai olahraga ringan	ipenyuluhan, olahraga ringan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	olahraga ringan
268	IFP 3	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Di wilayah saya, jarang cuman yaa itu tadi poswindu	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	di poswindu
269	IFP 3	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya ingin ada lebih banyak informasi praktis tentang bagaimana mengelola hipertensi	banyak informasi praktis	edukasi dan penyuluhan kesehatan	informasi tentang pengelolaan hipertensi
270	IFP 4	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Saya menyiangi tanaman di sawah dan mengurus keluarga di rumah	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan

271	IFP 4	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Sudah lima tahun lalu, ketika mengalami sakit kepala parah.	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal
272	IFP 4	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Saya lebih memilih pekerjaan ringan di sawah dan meminta bantuan keluarga untuk pekerjaan berat.	aktivitas fisik	aktivitas fisik	aktivitas ringan
273	IFP 4	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Olahraga saya adalah bekerja di sawah, seperti berjalan atau membersihkan sawah	olahraga	aktivitas fisik	berjalan atau membersihkan sawah
274	IFP 4	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	hmmm Kadang saya merasa tidak cukup energi untuk olahraga setelah bekerja.	tantangan	aktivitas fisik	tidak cukup energi untuk berolahraga
275	IFP 4	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	Informasi saya dapatkan dari poswindu di desa	poswindu	aktivitas fisik	poswindu di desa
276	IFP 4	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Saya makan ubi rebus, nasi, sayur tumis tanpa minyak banyak, dan buah-buahan jeruk dan salak itupun dihari rabu	pola makan sehat	pola makan sehat	ubi rebus, sayur tumis, buah buahan jeruk dan salak
277	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Kesulitan terbesar adalah memasak terpisah untuk keluarga karena mereka tidak semua mau makan tanpa garam. Saya menyiasatinya dengan membuat bumbu terpisah	kesulitan	pola makan sehat	kesulitan terbesar memasak terpisah untuk keluarga
278	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya tidak mengikuti diet apapun, aaa dan saya juga tidak tau apa itu diet dash	tidak diet apapun	pola makan sehat	tidak diet apapun
279	IFP 4	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Saya menghindari makanan olahan misal mie instan, jangan makan yang belemak	pola makan sehat	pola makan sehat	mie instan, makan yang berlemak
280	IFP 4	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Anak-anak selalu memastikan saya tidak makan makanan asin. Dukungan ini membuat saya lebih disiplin menjaga kesehatan	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	tidak makan makanan asin
281	IFP 4	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Anak-anak membantu saya mengatur makanan dan menemani saat cek kesehatan	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	mengatur makanan dan menemani saat cek kesehatan
282	IFP 4	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Peran lingkungan cukup baik karena sering ada penyuluhan di balai desa	peran lingkungan	dukungan sosial dan keluarga	peran lingkungan
283	IFP 4	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	akses ke puskesmas mudah karena tidak jauh	akses ke puskesmas	akses ke layanan kesehatan	puskesmas tidak jauh
284	IFP 4	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	Sering ada kendala transportasi, jadi hanya satu kali dalam dua bulan saya ke puskesmas	kendala transportasi	akses ke layanan kesehatan	kendala transportasi
285	IFP 4	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Jarak yang jauh menjadi kendala utama, terutama jika kondisi fisik tidak memungkinkan	jarak ke fasilitas cukup jauh	akses ke layanan kesehatan	jarak menjadi kendala
286	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya pernah konsultasi ke pengobatan alternatif, tetapi biayanya cukup mahal	pengobatan alternatif	akses ke layanan kesehatan	pengobatan alternatif
287	IFP 4	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	aaaaa Cukup sering, terutama saat harus menyelesaikan pekerjaan di ladang sendirian	pekerjaan	pengelolaan stress	pekerjaaan
288	IFP 4	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	Kelelahan fisik saat bekerja ..... Saya mengurangi beban kerja dan beristirahat lebih banyak	aktivitas fisik	pengelolaan stress	beban kerja
289	IFP 4	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya mengelola stres dengan mendengarkan musik dan memasak. Suami kadang membantu pekerjaan ladang untuk meringankan beban saya.	mengelola stres	pengelolaan stress	mendengar musik dan memasak
290	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Iya, saya menggunakan air kelapa muda dicampur madu.	pola mkan	obat tradisional	air kelapa muda di campus dengan madu
291	IFP 4	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Air kelapa muda dan madu. Saya mengetahuinya dari saudara yang sering mencoba pengobatan herbal.	pola makan sehat	obat tradisional	mengetahui dari saudara
292	IFP 4	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	Saya pastikan bahan-bahannya segar dan dicuci bersih sebelum digunakan	makanan sehat	obat tradisional	bahan bahan segar dan dicuci bersih
293	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	mmm Saya merasa lebih segar, tetapi efeknya lambat	merasa lebih segar	obat tradisional	merasa lebih segar tapi efeknya lambat
294	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Iya, dokter mengatakan boleh, asal tidak berlebihan	dokter	obat tradisional	dokter mengatakan boleh
295	IFP 4	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Saya pernah ikut penyuluhan di balai desa. Tenaga medis yang datang menjelaskan tentang pentingnya pengobatan dan gaya hidup sehat. Meskipun saya sudah tahu beberapa hal, tapi penyuluhan ini memberi informasi yang lebih lengkap	penyuluhan dengan tenaga medis	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan dibalai desa
296	IFP 4	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	Informasi tentang bagaimana untuk menghindari makanan tinggi garam	pola makan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	menghindari makanan tinggi garam
297	IFP 4	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	Penyuluhan dilakukan cukup jarang, mungkin hanya sekali setahun.	penyuluhan cukup jarang	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan cukup jarang
298	IFP 4	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Harapan saya, penyuluhan bisa dilakukan lebih sering dan melibatkan lebih banyak warga	harapan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan agar dilakukan lebih sering
299	IFP 5	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	Sehari-hari saya mengurus rumah tangga, duduk di warung ini	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan
300	IFP 5	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Saya sekitar 7 tahun lalu setelah pemeriksaan tekanan darah di puskesmas	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal
301	IFP 5	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Saya mengurangi jam berdagang agar bisa lebih banyak istirahat	mengurangi jam begadang	aktivitas fisik	tidak begadang dan banyak istirahat
302	IFP 5	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	tidak ada olahraga yang saya jalankan palingan jalan dari warung kerumah	aktivitas fisik	aktivitas fisik	jalan santai dari rumah ke warung
303	IFP 5	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Tantangannya adalah tidak sempat kalo pagi jalan pagi mending saya mencuci baju dan satu pekerjaan terselesaikan	tantangan	aktivitas fisik	tantangan adalah waktu
304	IFP 5	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	dari orang puskesmas, dokter klinik	puskesmas dan dokter klinik	aktivitas fisik	puskesmas dan klinik
305	IFP 5	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	saya tetap makan seperti biasanya saya tidak ada pantangan apapun	tidak ada pantangan	pola makan sehat	tidak ada pantangan
306	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Saya sering lupa menjaga pola makan jika sedang sibuk. Sekarang saya mencoba menyiapkan makanan sehat sebelumnya.	menjaga pola makan	pola makan sehat	sering lupa manjaga pola makan sehat
307	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	Saya tidak mengikuti diet apapun apapun	tidak diet apapun	pola makan sehat	tidak ada diet
308	IFP 5	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	aaaa....saya tidak menghindari palingan saya kurangkan saja, dan dirumah juga tidak suka makanan terlalu asin	pola makan	pola makan sehat	tidak menghindari tapi mengurangkan
309	IFP 5	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Keluarga mendukung saya berobat ke puskesmas. Dukungan ini sangat membantu, terutama saat saya merasa sakit.	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mendukung
310	IFP 5	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Keluarga mengingatkan saya untuk tidak bekerja terlalu berat	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	keluarga mengingatkan agar tidak bekerja berat
311	IFP 5	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	Lingkungan mendukung dengan menyediakan akses mudah ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas.	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	lingkungan mendukung karena akses tidak terlalu jauh
312	IFP 5	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	(mengangguk).... Akese layanan kesehatan Mudah karena tidak terlalu jauh	akses ke layanan kesehatan mudah	akses ke layanan kesehatan	akses layanan mudah
313	IFP 5	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	saya lebih sering Cek tekanan darah saya di klinik dan di puskesmas kalo aaaa... terasa pusing dan kepala terasa berat, pengalaman cukup baik	klinik	akses ke layanan kesehatan	di puskesmas dan klinik
314	IFP 5	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	Tidak ada kendala karena petugas kesehatan datang langsung ke desa.	kendala	akses ke layanan kesehatan	tidak ada kendala
315	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Saya menggunakan jamu buatan sendiri untuk membantu mengelola tekanan darah	jamu buatan sendiri	akses ke layanan kesehatan	jamu buatan sendiri
316	IFP 5	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	Kadang-kadang merasa stres, terutama saat anak-anak sakit atau butuh biaya sekolah	anak anak butuh biaya	pengelolaan stress	ketika anak sakit, dan biaya untuk sekolah
317	IFP 5	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?		masalah pendidikan anak	pengelolaan stress	pendidikan
318	IFP 5	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	Saya sering dibawa jalan jalan sama keluarga setiap hari walapun pun Cuma putar putar kampung dan beli jajanan	jalan jalan	pengelolaan stress	sering dibawa jalan jalan
319	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	Ya, saya konsumsi teh herbal dari daun seledri	teh herbal	obat tradisional	the herbal dan daun seledri
320	IFP 5	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	Teh herbal dari daun seledri. Saya membaca artikel kesehatan di internet	teh herbal dari daun seledri	obat tradisional	teh herbal dan seledri dari internet
321	IFP 5	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	hmm Saya tau dari tetangga terkait obat tersebut, mereka memberi tau saya bahwa itu	tetangga	obat tradisional	dari tetangga
322	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	aaa ada perubahan dengan merasa badan lebih segar sebelum meminum obat tersebut	ada perubahan	obat tradisional	badan terasa lebih segar
323	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	Pernah, dan dokter memberi catatan untuk menghindari bahan yang bisa berbahaya	konsul sama dokter	obat tradisional	dokter
324	IFP 5	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	Saya ikut beberapa penyuluhan dari posyandu. Mereka memberikan panduan tentang olahraga ringan dan pola makan. Saya merasa lebih percaya diri mengelola hipertensi setelah itu	penyuluhan dari posyandu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	penyuluhan dari posyandu
325	IFP 5	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	aaaa Panduan tentang bagaimana menjaga pola makan	pola makan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	panduan menjaga pola makan
326	IFP 5	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	hmm penyuluhan jarang cuman kalo di aaaa poswindu setiap bulan tenaga kesehatan turun	penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	jarang penyuluhan
327	IFP 5	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya berharap kedepan lebih sering penyuluhan fokus pada pengelolaan stres dan cara alami menurunkan tekanan darah	penyuluhan yang terfokus	edukasi dan penyuluhan kesehatan	lebih sering penyuluhan
328	IFP 6	Biasanya aktifitas apa saja yang bapak lakukan dalam seharian?	aaa Saya bekerja di kebun, memasak, dan merawat anak-anak	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan
329	IFP 6	Sejak kapan bapak/ibu mengetahui bahwa bapak/ibu mengalami hipertensi?	Saya mengetahui aaa sekitar lima tahun lalu saat saya sering merasa berdebar-debar.	gejala awal	aktivitas fisik	gejala awal
330	IFP 6	Apakah ada perubahan untuk aktifitas yang bapak/ibu lakukan sehari-hari? Dan kenapa bapak/ibu malakukan perubahan tersebut?	Saya mulai mengurangi aktivitas yang membuat stres dan jangan terlalu capek	aktivitas	aktivitas fisik	olahraga ringan
331	IFP 6	Selama ini apakah bapak/ibu pernah melakukan olahraga? Olah raga seperti apa yang biasanya dilakukan? Apakah olahraga rutin dilakukan dan bagaimana cara bapak/ibu mengatur waktu untuk olahraga?	Saya rutin berjalan kaki ke kebun. Setiap pagi dari rumah ke dayah dan dari dayah ke rumah	olahraga	aktivitas fisik	berjalan kaki ringan
332	IFP 6	Adakah tantangan yang Bapak/Ibu hadapi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Kesibukan pekerjaan kebun sering kali membuat saya lupa untuk berolahraga	pekerjaan	aktivitas fisik	pekerjaan di kebun
333	IFP 6	Bagaimana Bapak/Ibu memperoleh informasi atau panduan tentang aktivitas fisik yang aman untuk hipertensi?	aaaa pertama tama tu sekali dari tv tv saya liat	informasi di tv	aktivitas fisik	dari TV
334	IFP 6	Biasanya apa yang Bapak/Ibu makan dalam sehari setelah Bapak /Ibu mengetahui mengalami hipertensi ?	Saya makan nasi dengan tahu, sayur kangkung, dan buah pisang, kalo untuk minum susu saya tidak suka	makanan sehat	pola makan sehat	nasi, sayur kangkung,buah pisang,minum susu
335	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu pernah mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan sehat? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	sangatt sulit seperti aa...(berfikir) saya yang biasanya makan harus pedas tapi setelah saya tau hipertensi saya harus mengurangi	hindari makanan	pola makan sehat	sangat sulit
336	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu mengikuti diet tertentu, seperti diet rendah garam atau diet DASH? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan diet tersebut?	pernah, saya pernah diet selama 1,5 tahun,, setelah itu saya sakit dan harus dibawa kerumah sakit,,,, diet yang saya lakukan tidak makan di malam hari kalo aaa untuk diet tinggi garam saya memang tidak terlalu suka asin	pernah diet	pola makan sehat	pernah diet
337	IFP 6	Apakah ada makanan yang Bapak/Ibu hindari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil?	Makanan yang saya hindari adalah minuman manis susu, daun singkong dan sekarang tu kalo kepala pusing saya makan timun dan bengkuang	makanan yang dihindari	pola makan sehat	minum susu manis, daun singkong
338	IFP 6	Setelah bapak/ibu mengalami hipertensi bagaimana respon keluarga, dan masyarakat? Dukungan seperti apa yang diberikan? Serta seberapa penting bapak/ibu dukungan tersebut?	Tetangga sering mengingatkan untuk rutin ke posyandu. Dukungan mereka membuat saya lebih peduli pada kesehatan	dukungan tetangga	dukungan sosial dan keluarga	tetangga sering mengingatkan ke posyandu
339	IFP 6	. Bagaimana keluarga atau teman membantu Bapak/Ibu dalam menerapkan gaya hidup sehat? Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	kalo dari anak sering mengirimkan makanan dan buah buah (pir dan timun).... Aaa setelah itu selalu mengingatkan jangan makan makanan yang bisa membuat tekanan darah naik	dukungan keluarga	dukungan sosial dan keluarga	mengirimkan makanan buah sayur
340	IFP 6	Bagaimana peran lingkungan sekitar dalam mendukung upaya pengendalian tekanan darah Bapak/Ibu?	jika saya,,, mau memakan sesuatu tetangga saya selalu mengingatkan agar tekanan darah saya tetap stabil	dukungan tetangga	dukungan sosial dan keluarga	tetangga selalu mengingatkan
341	IFP 6	Seberapa Mudah atau Sulit Mengakses Layanan Kesehatan di Wilayah Ini?	kalo menurut saya,, memang mudah.. Tetapi saya harus ada yang antarin kalo untuk jalan kaki jauh	akses mudah	akses ke layanan kesehatan	memang mudah, tetapi saya harus ada yang nganterin
342	IFP 6	Pengalaman Bapak/Ibu dalam Akses Layanan Kesehatan untuk Memeriksa Hipertensi? Berapa Kali dalam Sebulan Berkunjung?	aaa apanama nya tu ...Biasanya saya tunggu jadwal poswindu	poswindu	akses ke layanan kesehatan	jadwal poswindu
343	IFP 6	. Apakah ada kendala yang menghalangi Bapak/Ibu dalam mengakses layanan kesehatan (misalnya biaya, jarak, waktu)?	tidak ada kendala, palingan antri,,,	kendala	akses ke layanan kesehatan	tidak kendala, palingan cuman antri
344	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu pernah mencari layanan kesehatan alternatif atau tambahan selain dari dokter umum? Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dengan layanan tersebut?	Pernah ke klinik	ke klinik	akses ke layanan kesehatan	ke klinik
345	IFP 6	Seberapa Sering Bapak/Ibu Merasa Stres dalam Kehidupan Sehari-hari?	ada kadang kadang hmmm masalah sama anak... saya sering ke belakang rumah berteriak (huaaaaaaaa) untuk melapaskan bebandi k	masalah sama anak	pengelolaan stress	masalah anak, dan berteriak dibelakang
346	IFP 6	Apa Saja Faktor Pemicu Stres yang Paling Sering Bapak/Ibu Hadapi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengatasi atau Menghindari Faktor-Faktor Tersebut?	masalah keluaraga. Aaa kan sudah capek berteriak tadi saya mandi keramas dan ambil wudhu untuk sholat dan setelah itu pergi ke sawah	masalah keluarga	pengelolaan stress	masalah keluarga, keramas, sholat, dan pergi ke sawah
347	IFP 6	Bagaimana Bapak/Ibu Mengelola Stres dalam Kehidupan Sehari-hari? Apakah Ada Teknik atau Aktivitas Khusus yang Bapak/Ibu Lakukan untuk Mengurangi Stres? Apakah Upaya dari Keluarga untuk Menurunkan Stres yang Bapak/Ibu Rasakan Biasanya?	anak jauah palingan tahan sendiri (senyum)	tahan sendiri	pengelolaan stress	anak jauh paling tahan sendiri
348	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu Menggunakan Obat Tradisional atau Herbal untuk Mengelola Hipertensi Bapak/Ibu ?	aaaa dulu pernah semacam mencoba bawang putih bawang merah dimasak kemudian diminum. Dan ada juga disarankan sama tetangga... wortel putih, buah nanas, ragi dibelender setelah saya coba hampir pingsan karena tidak cocokk	obat tradisional	obat tradisional	bawang merah bawang putih dimasak
349	IFP 6	Apa Jenis Obat atau Ramuan Tradisional yang Biasanya Bapak/Ibu Konsumsi? Bagaimana Bapak/Ibu Mengetahui Tentang Obat Tersebut?	bawang putih bawang merah tadi tu	obat tradisional	obat tradisional	bawang merah bawang putih

350	IFP 6	Bagaimana Cara Bapak/Ibu Memastikan Bahwa Obat Tradisional Bapak/Ibu yang Gunakan Aman dan Efektif?	tidak ada, aaaaa palingan kami liat di hp di youtube	di hp youtube	obat tradisional	di hp youtube
351	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu Melihat Perbedaan dalam Kesehatan Bapak/Ibu Setelah Menggunakan Obat Tradisional? Apa yang Dirasakan?	Ya, tubuh saya lebih percaya sama obat dari medis	lebih percaya obat medis	obat tradisional	lebih percaya obat medis
352	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mendiskusikan Penggunaan Obat Tradisional Ini dengan Tenaga Kesehatan?	aaaa tidak pernah penyuluhan aaa secara khusus hipertensi	tidak pernah	obat tradisional	tidak pernah penyuluhan
353	IFP 6	Apakah Bapak/Ibu Pernah Mengikuti Program Penyuluhan Kesehatan? Jika Iya, Bisa Ceritakan Pengalaman?	cuman di poswindu	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	poswindu
354	IFP 6	Informasi Apa Saja yang Paling Bermanfaat Bagi Bapak/Ibu dalam Penyuluhan Tersebut?	tidak ada apapun setelah cek dan dikasih obat sudah boleh pulang, kalo emang ada yang ditanyakan baru dijelaskan	setelah cek langsung pulang	edukasi dan penyuluhan kesehatan	dikasih obat dan langsung bisa pulang
355	IFP 6	Bagaimana Bapak/Ibu Menerapkan Informasi dari Penyuluhan ke dalam Kehidupan Sehari-Hari?	kalo saya bertanya terkait pantangan, jadi pantangan yang aaa... diberi tahu sama tenaga kesehatan saya tidak makan	bertanya terkait pantangan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	menerapkan apa yang dijelaskan setelah saya tanyakan itu
356	IFP 6	Seberapa Sering Kegiatan Edukasi atau Penyuluhan Dilakukan di Wilayah Bapak/Ibu?	kalo poswindu sebulan sekali	poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	poswindu
357	IFP 6	Apa yang Bapak/Ibu Harapkan dari Kegiatan Penyuluhan di Masa Mendatang Agar Lebih Membantu dalam Pengendalian Hipertensi?	Saya ingin penyuluhan memberikan panduan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan kami di desa	penyuluhan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	memberikan penyuluhan
358		**TENAGA KESEHATAN**				
359	TK 1		Ee.. Memberi edukasi kepada pasien ataupun masyarakat dalam Menyusun dengan eeee mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang	memberi edukasi	pola makan sehat	memberikan edukasi kepada pasien
360	TK 1	Apakah Bapak/Ibu memberikan panduan atau menu khusus yang direkomendasikan bagi penderita hipertensi ?	Ee panduan nya berupa menganjurkan pasien itu untuk ee mengurangi garam atau asin kemudian mengurangi lemak dan eee mengonsumsi sayur sayuran dan buah buahan serta beraktifitas fisik dan menghindari rokok.	memberi pandua	pola makan sehat	menganjurkan pasien untuk mengurangi garam dan asin
361	TK 1	Bisakah Bapak/Ibu menjelaskan metode edukasi yang Bapak/Ibu gunakan untuk membantu pasien memahami dan menerapkan pola makan sehat? Bagaimana mengukur efektivitasnya.	Maksud nya ee metode non formal ya maksud nya tidak harus memberikan eee Pendidikan khusus tapi dengan mengadakan pertemuan pertemuan di poswindu dan pada saat itu juga kita memberikan informasi tentang ee gizi pada masyarakat ataupun pada pasien hipertensi	metode non formal	pola makan sehat	menggunakan metode non formal tanpa penyuluhan khusus
362	TK 1	Apa tantangan yang dihadapi pasien dalam menerapkan pola makan sehat di wilayah pesisir ini?	Tantangannya menyangkut kebiasaan ya, kebiasaan mengkonsumsi garam ataupun yang asin asin dan biasa mengunsumsi lemak ataupun santan dan berminyak. Itu memang kalo dipesisir itu eee banyak kita temui dan dapati seperti pohon pohon kelapa mudah istilah nya dengan eee masyarakat itu mempunyai kebun kelapa sendiri tidak susah susah membeli jadi kebiasaannya sering makan yang berlemak lemak ataupun santan kemudian keterbatasan dana atau pun ekonomi pasien itu sendiri yang mungkin tidak bisa setiap hari mengonsumsi buah buahan	tantangan	pola makan sehat	tantangan nya menyangkut kebiasaan, seperti kebiasaan mengonsumsi tinggi garam dan asin, dan juga berlemak ataupun santan berminyak
363	TK 1	Seberapa sering pasien berkonsultasi dengan Bapak/Ibu tentang diet atau nutrisi terkait hipertensi?	Eeee Sampai saat ini tidak terlalu sering hanya pada saat saat kami melakukan kunjungan ataupun melakukan posyandu atau poswindu seperti itu	posyandu dan poswindu	pola makan sehat	tidak sering tetapi ketika kami melalukan kunjungan
364	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu menilai tingkat pemahaman pasien tentang hubungan antara pola makan dan tekanan darah?	aaa Secara umum, tingkat pemahaman pasien tentang hubungan antara pola makan dan tekanan darah bervariasi. Beberapa pasien sudah memiliki pemahaman yang baik. Mereka sadar bahwa asupan garam yang tinggi, konsumsi makanan berlemak, dan kurangnya sayur serta buah dapat memengaruhi tekanan darah. Namun, banyak juga pasien yang masih kurang memahami hal ini. Misalnya, beberapa pasien masih menganggap bahwa mengurangi garam saja sudah cukup tanpa memperhatikan faktor lain, seperti konsumsi makanan tinggi lemak atau gula. Ada juga yang belum menyadari pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam menjaga keseimbangan tekanan darah.	tingkat pemahaman pasien bervariasi	pola makan sehat	tentang pemahaman pasien antara pola makan dan juga tekanan darah yang bervariasi
365	TK 1	Bisakah Bapak/Ibu menjelaskan pendekatan dalam mendorong pasien untuk meningkatkan aktivitas fisik? Apa saja strategi yang menurut Bapak/Ibu paling efektif?	Ya.... seperti mengajak mereka bersenam Bersama berkolaborasi dengan petugas poranis di puskesmas tapi itu tidak setiap hari bisa jadi dua minggu sekali ataupun sebulan 2 kali	bersenam bersama petugas poranis	aktivitas fisik	mengajak mereka bersenam bersama berkolaborasi petugas poranis puskesmas
366	TK 1	Apa rekomendasi aktivitas fisik yang biasanya Bapak/Ibu berikan kepada pasien hipertensi?	Kami biasanya merekomendasikan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang dapat dilakukan secara rutin oleh pasien hipertensi. Salah satu yang paling sering kami sarankan adalah jalan kaki selama 30 menit setiap hari atau setidaknya 5 kali seminggu. Jalan kaki merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan memiliki manfaat besar dalam menurunkan tekanan darah.Selain itu, kami juga menyarankan pasien untuk mencoba senam ringan, seperti senam jantung sehat, yang sering diadakan di puskesmas	meromendasikan aktivitas fisik	aktivitas fisik	kami merekomkan jalan sekitar 30 menit dalam sehari atau 5x dalam seminggu
367	TK 1	Bagaimana Anda menilai kemampuan atau kemauan pasien di wilayah pesisir untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Kemampuan dan kemauan pasien di wilayah pesisir untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin cukup beragam, tergantung pada usia, tingkat pendidikan, kondisi fisik, serta kesibukan sehari-hari mereka. Beberapa pasien, terutama yang lebih muda atau yang sudah memahami manfaat aktivitas fisik, cenderung lebih termotivasi untuk melakukannya secara rutin.	kemapuan dan kemauan pasien	aktivitas fisik	kemampuan melakukan aktivitas beragam : usia, tingkat pendidikan, kondisik fisik, kesibukan sehari hari
368	TK 1	Apakah Anda mengalami tantangan dalam mengedukasi pasien tentang pentingnya olahraga?	Ya tantangan itu ada karena kan kebanyakan masyarakat ini lebih mementingkan pekerjaan nya dari pada mengikuti kegiatan kegiatan tersebut contoh nya saja pada saat kita melakukan posyandu ataupun poswindu lansia masih banyak masyakarat itu mementingkan eeee kegiatan social seperti kenduri ataupun bekerja walapun mereka eee memerlukan pemeriksaan Kesehatan	ya tantangan	aktivitas fisik	tantagan banyak masyarakat mementingkan pekerjaan nya
369	TK 1	Adakah fasilitas atau program olahraga yang disarankan oleh layanan kesehatan untuk mendukung pasien hipertensi?	Tidak ada fasilitas khusus	tidak ada fasilitas	aktivitas fisik	tidak ada fasilitas khusus
370	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu mengedukasi pasien tentang pentingnya manajemen stres	Ya sejauh ini kami hanya menganjurkan bahwauntuk menghindari stress tersebut eee masyarakat ataupun pasien itu lebih	menganjurkan untuk tidak stress	pengelolaan stress	menghindari stres
371	TK 1	Seberapa sering pasien mengeluhkan stres atau kecemasan yang memengaruhi tekanan darah mereka?	Sejauh ini tidak begitu sering ya tapi kalo pasien sendiri untuk mengeluh stress itu kadang kadang mereka itu lebih tertutup jadi dengan kita melakukan pemeriksaan jadi kita sering bertanya seperti itu kita sering bertanya jadi kadang kadang ee dengan setelah kita melakukan pemeriksaan dan hasilnya itu juga menunjukkan bahwa tensi nya tinggi jadi kita tanykan lagi bagaimana makanan nya bagaimana eeee istilahnya apakah ada yang dipirkan nantik baru kita ketahui bahwa pasien itu eeee dalam keadaan stress ataupub berpikiran	tidak sering pasien mengeluh stres	pengelolaan stress	tidak sering pasien mengeluh stress
372	TK 1	Adakah program khusus atau rujukan yang Anda berikan kepada pasien untuk membantu mereka dalam manajemen stres?	Sejauh ini tidak ada program ataupun fasilitas khusus	tidak ada program	pengelolaan stress	tidak ada program atau fasilitas khusus
373	TK 1	Bagaimana Anda menilai pemahaman pasien tentang pengaruh stres terhadap hipertensi?	Yaa kalo hipertensi itu kan banyak penyebabnya yang pertama dan factor utama karena makanan kedua dari stress seperti itu jadi kadang kadang masyarakat ini dia tidak istilahnya kalo stress itu dia beranggapan lebih kepada penyakit jiwa yang eeee seperti orang dengan gangguan jiwa seperti itu tapi stress itu banyak macamnya kalo kita pelajari eee ilmu kejiwaan nya apakah di aitu sering nangis ataupun sering cemas itukan sudah termasuk stress jadi kita tinggal menjelaskan saja bahwa stress sedang itu alami sekarang ini eeeeee ini Namanya seperti itu apakah dia suka sedih suka nangis suka marah dan lain lain	banyak penyebab hipertensi, stress	pengelolaan stress	banyak penyebabnya diantara pola makan, stress
374	TK 1	Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai penggunaan obat tradisional dalam pengelolaan hipertensi? Apakah Bapak/Ibu mendukung atau memiliki kekhawatiran tertentu?	Sejauh tidak membahayakan pasien sendiri eeee kami puskesmas sangat mendukung penggunaan obat obat tradisional sesuai dengan petunjuk atau takaran yang eeee sudah dianjukan tidak konsumsi berlebihan.	mendukung penggunaan obat tradisional	obat tradisional	kamidari puskemas mendukung penggunaan obat tradisional
375	TK 1	Apakah ada obat tradisional atau herbal yang sering digunakan oleh pasien Bapak/Ibu? Bagaimana Bapak/Ibu memberikan panduan terkait penggunaannya?	ya, banyak pasien kami, terutama yang tinggal di wilayah pesisir, menggunakan obat tradisional atau herbal sebagai bagian dari upaya mengelola hipertensi mereka. Beberapa yang sering disebutkan antara lain daun seledri, daun sambiloto, dan bawang putih. Pasien biasanya mengolahnya dalam bentuk rebusan atau mencampurnya ke dalam makanan sehari-hari.	obat tradisional atau herbal	obat tradisional	daun seledri, daun sambiloto, dan bawang putih
376	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa penggunaan obat tradisional oleh pasien aman dan tidak berinteraksi negatif dengan pengobatan medis yang mereka jalani?	Dengann eee kalo dia mengonsumsi obat dipuskesma ya obat eee kimia terlebih dahulu menjarangkan jarak minumnya jarak mengonsumsi kalo dia mengonsumsi obat di puskesmas itu mungkin ada selang nya nantik baru konsumsi obat tradisional dan obat tradisional pun kalo memang mau di konsumsi dia ee harus dibersihkan ee terlebih dahulu atau apakah dimasak ataupun harus direbus nantik baru bisa di gunakan.	obat medis dan obat tradisional	obat tradisional	memberikan jarak minum antara obat tradisional dengan obat medis
377	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu mengedukasi pasien tentang potensi manfaat dan risiko penggunaan obat tradisional? Apakah ada materi edukasi atau sesi khusus yang Bapak/Ibu berikan?	Kami selalu berusaha mengedukasi pasien mengenai potensi manfaat dan risiko penggunaan obat tradisional secara seimbang. Dalam setiap sesi konsultasi, kami memberikan penjelasan tentang bagaimana beberapa bahan herbal, seperti daun seledri atau bawang putih, dapat membantu menurunkan tekanan darah jika digunakan dengan benar. Namun, kami juga menekankan risiko yang mungkin timbul, seperti interaksi dengan obat medis, dosis yang tidak tepat, atau efek samping yang belum diketahui.	memberikan edukasi	obat tradisional	mengedukasi pasien manfaat dan efek samping dari obat tradisional
378		Bagaimana Bapak/Ibu merancang program pendidikan dan dukungan sosial untuk pasien hipertensi?	Coba ulangi maksudn nya bagaimana untuk pasien hipertensi kita melakukan kunjungan ke poswindu setiap bulan kita anjurkan dia untuk datang ke poswindu untuk cek Kesehatan nya aaa seperti itu terus kita adakan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi baik itu penyebabnya ataupun bahaya dari hipertensi tersebut			
379	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu melihat peran keluarga dan komunitas dalam mendukung pengelolaan hipertensi pasien?	Eeeee selama ini alhamdulillah peran keluarga untuk penderita hipertensi cukup baik karena eee mereka itu sudah sadar bahwa eeee penyakit hipertensi itu memang harus konsumsi obat seumur hidup jadi eee ada memang eee Sebagian yang tidak ada keluhan tidak mengkonsumsi obat jadi aa itulah yang jadi mungkin pr bagi kami untuk eeee berikan sosialisasi bahwa eeee obat hipertensi untuk rutin mengomsi.	peran keluarga cukup baik	dukungan sosial dan keluarga	peran keluarga sangat baik
380	TK 1	Apakah Bapak/Ibu memberikan edukasi kepada keluarga pasien tentang cara mendukung anggota keluarga yang hipertensi?	Ya, kami sangat menyadari bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi pasien. Oleh karena itu, kami selalu melibatkan anggota keluarga dalam program edukasi. Kami memberikan edukasi kepada keluarga tentang cara-cara mendukung anggota keluarga yang hipertensi, termasuk pentingnya menciptakan lingkungan yang sehat di rumah. Ini mencakup menyediakan makanan yang bergizi dan rendah garam, serta mendorong pasien untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang ringan, seperti jalan bersama atau senam. bahwa dukungan dari keluarga sangat penting dalam pengelolaan hipertensi yang efektif. Oleh karena itu, kami mengadakan sesi edukasi khusus yang melibatkan anggota keluarga pasien.	memberikan edukasi	dukungan sosial dan keluarga	aktif memberikan edukasi kepada keluarga pasien
381	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu mendukung peningkatan kesadaran kolektif di masyarakat tentang hipertensi?	Kami mendukung peningkatan kesadaran kolektif melalui berbagai penyuluhan dan kampanye di tingkat desa, hmmm, seperti yang kami lakukan di acara posyandu, kegiatan kesehatan masyarakat	peningkatan kolektif	dukungan sosial dan keluarga	mengadakan berbagai penyuluhan ketika posyandu dan poswindu
382	TK 1	Apakah ada tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam melibatkan keluarga atau komunitas dalam perawatan pasien?	Tantangannya adalah, hmmm, masih ada beberapa keluarga yang kurang sadar akan pentingnya pengelolaan hipertensi. Aaaa, banyak dari mereka yang merasa bahwa hipertensi tidak terlalu berbahaya dan seringkali menganggapnya sebagai penyakit yang bisa diabaikan. Selain itu, kadang-kadang ada juga keluarga yang tidak mendukung perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk pengelolaan hipertensi, seperti mengubah pola makan atau meningkatkan aktivitas fisik.	tantangan	dukungan sosial dan keluarga	tantangan nya ada bebrapa keluarga kurang sadar akan pentingya pengelolaan hipertensi
383	TK 1	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana peran dukungan sosial dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi?	Dukungan sosial itu sangat penting, hmmm, karena pasien yang mendapat dukungan dari keluarga dan komunitas lebih cenderung untuk mengikuti anjuran pengobatan dan perubahan gaya hidup. Aaaa, dukungan ini tidak hanya berupa motivasi, tetapi juga bentuk perhatian terhadap kesehatan mereka, misalnya dengan mengingatkan mereka untuk memeriksa tekanan darah secara rutin atau menghindari makanan yang tidak sehat.	dukungan sosial	dukungan sosial dan keluarga	dukungan sosial dan keluarga itu sangat penting
384	TK 1	Bagaimana kondisi fasilitas kesehatan di wilayah pesisir dalam melayani pasien hipertensi? Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan perawatan?	Eeee kalo dalam memberikan perawatan tantangan nya itu kebiasaan tadi ya walapun dia sudah tau dia menderita hipertensi tetapi kadang kadang tidak mengalami keluhan pusing ataupun sakit kepala pada tensi yang 160 keatas tidak mengalami eeee keluhan tersebut jadi mereka eee menganggap sepele untuk tidak meminum obat jadinya aaa kalo mereka tidak minum obat jadi Ketika tensinya itu bisa naik lagi bearti tensi naik dari pada biasanya	tantangan yaitu kebiasaan	akses ke layanan kesehatan	tantangan itu adalah kebiasaan
385	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu melihat akses layanan kesehatan bagi pasien hipertensi di wilayah pesisir? Apa saja upaya yang Bapak/Ibu lakukan untuk meningkatkan akses ini.	Di wilayah pesisir, akses layanan kesehatan bagi pasien hipertensi menghadapi beberapa tantangan, termasuk jarak ke fasilitas kesehatan yang cukup jauh, keterbatasan sarana transportasi, serta kurangnya tenaga medis yang tersedia secara konsisten.	jarak ke fasilitas cukup jauh	akses ke layanan kesehatan	akses ke layanan ada beberapa tantangan : jarak ke fasilitas cukup jauh, terbatas transportasi, kurang tenaga medis
386	TK 1	. Bagaimana Bapak/Ibu menyusun program edukasi dan penyuluhan kesehatan untuk pasien hipertensi? Apa saja topik utama yang Bapak/Ibu sampaikan?	kami juga menekankan perubahan gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan rendah garam dan lemak, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta pentingnya olahraga secara rutin. Aaaa, selain itu, kami juga membahas pengelolaan stres dan bagaimana cara-cara sederhana untuk mengurangi stres	perubahan gaya hidup	edukasi dan penyuluhan kesehatan	perubahan gaya hidup sehat, mengatur pola makan rendah garam dan lemak, memperbanyak sayur dan buah
387	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi yang Bapak/Ibu berikan dipahami dengan baik oleh pasien? Apakah ada metode atau pendekatan khusus yang Bapak/Ibu gunakan?	Aaaa kalo paham atau tidak pahamnya ya kadang kadang pasien ini eee kadang kadang lebih dulu paham sebelum datang ke puskemas dia mengetahu dari teman temannya yang sama sama penderita hipertensi dari mungkin keluarganya yang aaaa mungkin lebih mengetahui penyakit hipertensi jadi kalo datang kesini itu kita tinggal memberikan penjelasan mandiri penjelasan yang lebih detail lagi tentang hipertensi kalo gambaran umunya mereka rata rata sudah tau keluhannya bagaiman eeee kalo hipertensi itu begitu saja	penderita mengatahui dari teman dan keluarganya	edukasi dan penyuluhan kesehatan	terkadang pasien lebih dulu paham sebelum diberikan penyuluhan
388	TK 1	Seberapa sering Bapak/Ibu memberikan penyuluhan tentang hipertensi kepada masyarakat?	kami turun ke poswindu itu setiap bulan, disana banyak memberikan masukan kepada masyarakat	ke poswindu	edukasi dan penyuluhan kesehatan	
389	TK 1	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan edukasi dan penyuluhan kepada pasien hipertensi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	banyak pasien yang kurang memahami pentingnya pengelolaan hipertensi atau menganggap kondisi ini sepele. Beberapa pasien sulit mengubah kebiasaan makan dan gaya hidup, seperti mengurangi asupan garam atau meningkatkan aktivitas fisik.	pentingnya pengelolaan hipertensi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	turun ke poswindu setiap bulan
390	TK 1	Bagaimana Bapak/Ibu menilai efektivitas program edukasi dan penyuluhan yang Anda lakukan? Apakah ada indikator atau feedback dari pasien yang Bapak/Ibu gunakan?	kalo dibilang efektif kami belum tau karna selama ini aaa kami ga pernah ngukur efektif atau ga, tapi menurut saya efektif karena ada beberapa pasien yang bertanya dan ketika ditanya kembali yaaa mereka bisa menjawab	efektif	edukasi dan penyuluhan kesehatan	tidak bisa dibilang terlalu efektif
391		ANGGOTA KELUARGA PENDERITA				
392	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu membantu mengatur pola makan sehat di rumah?	Kami membantu mengatur pola makan sehat di rumah dengan memulai dari mengurangi penggunaan garam dalam masakan. Sebisa mungkin, kami menggunakan rempah-rempah alami seperti bawang, jahe, atau kunyit untuk memberikan rasa pada masakan tanpa harus menambahkan terlalu banyak garam.	mengatur pola makan	pola makan sehat	mengurangi penggunaan garam, menggunakan rempah rempah alami seperti bawang, jahe, atau kunyit
393	AK 1	Apakah ada jenis makanan tertentu yang Bapak/Ibu coba kurangi atau hindari dalam menu sehari-hari?		membatasi makanan yang tidak boleh dimakan	pola makan sehat	daging,perbanyak makan buah
394	AK 1	Apakah Bapak/Ibu tahu jenis makanan yang baik atau yang harus dihindari bagi penderita hipertensi?	Contoh nya seperti diberikan kepada penderita makanan yang tidak boleh dimakan sama penderita habistu jangan makan daging biasanya ditempat acara banyak daging, saya kasih tau jangan makan daging dan saya mintak perbanyak makan buah	membatasi makanan yang tidak boleh dimakan	pola makan sehat	daging dan perbanyak makan buah
395	AK 1	Apakah ada perubahan signifikan dalam pola makan keluarga Bapak/Ibu setelah ada anggota keluarga yang didiagnosis hipertensi?	Iyaa kurangkan sedikit makan santan kalo untuk berubah secara total itu susah karena sudah menjadi kebiasaan jadi saya kasih tau untuk sallow sallow saja.	kurangi makan santan	pola makan sehat	kurangi makan santan tapi kalo untuk berubah total tidak bisa
396	AK 1	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga pola makan sehat untuk anggota keluarga yang hipertensi? Jika ya, apa saja ?	Tantangan utama yang kami hadapi dalam menjaga pola makan sehat untuk anggota keluarga yang hipertensi adalah kebiasaan makan yang sulit diubah	tantangan menjaga pola makan	pola makan sehat	kesulitan merubah pola makan karena kebiasaan
397	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang makanan yang baik untuk penderita hipertensi?	Ada apalagi sekarang sudah canggih banyak informasi yang bisa kita dapatkan dari internet sepertu apa saja makan yang bisa dimakan dan tidak bisa dimakan oleh penderita hipertensi.	informasi dari internet	pola makan sehat	banyak infromasi yang didapat dai internet
398	AK 1	Seberapa sering anggota keluarga Bapak/Ibu yang memiliki hipertensi melakukan aktivitas fisik atau olahraga?	Kami berusaha mendorong mereka untuk rutin bergerak, meskipun kadang-kadang jadwalnya tidak selalu konsisten karena kesibukan atau kondisi tubuh mereka. Jenis olahraga yang sering dilakukan adalah jalan santai di pagi atau sore hari, karena ini mudah dilakukan dan tidak terlalu berat bagi mereka.	mendoronguntuk rutin bergerak	aktivitas fisik	olaharag ringan
399	AK 1	Apakah Bapak/Ibu atau anggota keluarga lainnya mendukung atau ikut dalam aktivitas fisik tersebut?	Ya, kami berusaha mendukung anggota keluarga kami yang memiliki hipertensi dengan ikut serta dalam aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kami sering menemani mereka jalan santai di pagi atau sore hari, karena kami percaya bahwa dukungan ini membuat mereka lebih termotivasi dan merasa tidak sendirian.	mendukung anggota keluarga untuk ikut serta aktivitas fisik	aktivitas fisik	berusaha mendukung anggota keluarga untuk ikut serta dalam aktivitas fisik
400	AK 1	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga untuk tetap aktif secara fisik? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Tantangan yang kami hadapi dalam membantu anggota keluarga untuk tetap aktif secara fisik adalah kurangnya motivasi dari mereka sendiri. Kadang-kadang mereka merasa malas, lelah, atau tidak percaya bahwa olahraga benar-benar membantu menurunkan tekanan darah.	tantangan	aktivitas fisik	kurangnya motivasi dari diri mereka sendiri
401	AK 1	Bagaimana perubahan aktivitas fisik ini mempengaruhi kesehatan anggota keluarga Bapak/Ibu?	Perubahan aktivitas fisik yang lebih rutin telah memberikan dampak positif pada kesehatan anggota keluarga kami yang memiliki hipertensi. Mereka juga tampak lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan merasa lebih percaya diri karena merasa sedang berusaha untuk menjaga kesehatannya.	perubahan aktivitas fisik	aktivitas fisik	perubahan aktivitas berdampak positif pada kesehatan anggota keluarga
402	AK 1	Bagaimana cara Bapak/Ibu mendorong mereka agar tetap aktif secara fisik?	Kami berusaha mendorong mereka agar tetap aktif secara fisik dengan memberikan dukungan emosional dan motivasi setiap hari. Misalnya, kami sering mengingatkan mereka tentang manfaat aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung.	dukungan emosional dan motivasi	aktivitas fisik	mendorong agar tetap aktif secara fisik
403	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan saran medis?	Kami memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan saran medis dengan terlebih dahulu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, tentang jenis aktivitas fisik yang aman untuk anggota keluarga kami. Biasanya, mereka menyarankan aktivitas ringan hingga sedang, seperti jalan santai, senam ringan, yang tidak terlalu membebani tubuh.	aktivitas fisik sesuai medis	aktivitas fisik	aktifitas yang dilakukan sesuai saran medis dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan

404	AK 1	Menurut Bapak/Ibu, apakah anggota keluarga Anda yang hipertensi sering mengalami stres?	Ya, anggota keluarga kami yang hipertensi sering mengalami stres, Stres biasanya muncul ketika mereka merasa cemas tentang tekanan darah yang tidak stabil atau takut terkena komplikasi dari hipertensi. Selain itu, masalah pekerjaan, keuangan, atau tekanan dari kegiatan sehari-hari juga dapat meningkatkan tingkat stres mereka.	keluarga sering mengalami stres	pengelolaan stres	sering stres karena memikirkan kesehatan mereka
405	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu membantu anggota keluarga mengelola stres? Apakah ada kegiatan atau latihan khusus yang Bapak/Ibu lakukan bersama untuk mengurangi stres?	Itu kalo Latihan kusus itu tidak ada kita kan biasa aja kita rileks rileks aja semua masalah itu bisa diatasi dengan tenang pikiran damai dan jangan kita kasih pengertian yang banyak sama penderita jangan beban piker segala sesuatu tu telah ditentukan oleh Allah SWT. Jangan banyak kali pikir yang bukan bukan kita kasih dia bersenda gurau bercanda ria sehingga stress nya hilang	tidak ada latihan khusus	pengelolaan stres	laatihan kusus kita rileks rileks dan mendekat kan diri kepada Allah
406	AK 1	Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau mendapatkan informasi tentang manajemen stres untuk hipertensi?	sejauh ini tidak pernah ikut	penyuluhan manajemen stres	pengelolaan stres	manajemen stress yang diadakan oleh puskesmas setempat
407	AK 1	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga mengelola stres? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Tantangan tidak ada, karena kita kasih tau yang bagus bagus nasehat seperti jangan terlalu banyak pikiran jangan galau. Kita ngomong dengan cara lemah lembut jangan memberikan arahan dengan kasar. Dengan cara yang baik penderita akan senang jadi dengan senang dan stress itu bisa hilang dan tekanan darah penderita bisa tetap stabil	tidak ada tantangan	pengelolaan stres	kasih tau dengan cara yang bagus
408	AK 1	Apakah ada teknik atau metode yang Bapak/Ibu temukan paling efektif dalam membantu anggota keluarga mengurangi stres?	Tidak ada metode metode ataupun Teknik Teknik tertentu hanya saja dengan cara membicarakan dengan cara lemah lembut dan kasih pengertian kepada penderita akan tidak stress.	tidak ada metode apapun	pengelolaan stres	tidak ada metode dan teknik apapun
409	AK 1	Apakah anggota keluarga Bapak/Ibu menggunakan obat tradisional untuk hipertensi? Bagaimana peran Bapak/Ibu dalam penggunaan obat tradisional tersebut?	Ya benar kita gunakan karena dengan obat tradisional tersebut eee kita pakek misalnya daun daun aaa daun seri untuk menurunkan tekanan darah daun buah buah belimbing itu kita kasih minum sama saufara kita karena mengapa bisa menurunkan tekanan darah	menggunakan obat tradisional	obat tradisional	daun daun seri dan daun belimbing
410	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa penggunaan obat tradisional aman dan efektif? Apakah ada konsultasi dengan tenaga kesehatan?	Ya karna kami sudah nenek moyang kami dulu kakek kakek nenek kami sudah pakek itu apalagi itu sudah menjadi kebiasaan itukan obat tradisional dan itu sudah mandarah daging aa dipihak kami sehingga kami dengan mudah menggunakan daun itu. Kami tidak ada konsultasi dengan tenaga Kesehatan karena kami sudah memang obat itu sudah mujarab untuk megurangi hipertensi tersebut sehingga kami tidak ada konsultasi dengan tenaga medis kecuali penyakit penyakit lain seperti cek darah baru jumpain dokter	dari nenek moyang	obat tradisional	obat tradisional yang sudah dipakek sama kakek nenek moyang kami dulu
411	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang obat tradisional yang digunakan? Apakah Bapak/Ibu melakukan penelitian atau berkonsultasi dengan ahli?	Kami mendapatkan informasi tentang obat tradisional yang digunakan dari beberapa sumber. Salah satunya adalah pengalaman pribadi dan cerita dari orang lain di lingkungan sekitar, seperti tetangga atau saudara yang memiliki pengalaman serupa. Kami juga mendengar beberapa saran dari keluarga dan teman yang sudah lebih dulu mencoba berbagai obat tradisional untuk membantu mengatasi hipertensi.	pengalama pribadi dan cerita dari lingkungan sekitar	obat tradisional	pengalaman pribadi dan dari lingkungan dari keluarga maupun tetangga
412	AK 1	Apakah Anda merasa ada manfaat tertentu dari obat tradisional untuk mengontrol hipertensi?	Ya, kami merasa ada beberapa manfaat dari obat tradisional dalam membantu mengontrol hipertensi. Beberapa obat tradisional seperti jamu herbal atau ramuan dari tanaman seperti daun sirsak, kunyit, dan jahe telah kami coba karena dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah	ada manfaat obat tradisional	obat tradisional	ada manfaat obat tradisional untuk mengontrol tekanan darah
413	AK 1	Seberapa sering obat tradisional digunakan dibandingkan dengan obat medis?	aaaa kalo itu lebih sering obat dari orang kesehatan	sering obat dari kesehatan	obat tradisional	obat dari orang kesehatan
414	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu dan anggota keluarga lain mendukung penderita hipertensi dalam mengelola kondisi mereka?	kami mendorong anggota keluarga untuk mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan dengan cara menjelaskan pentingnya informasi tersebut bagi kesehatan mereka, terutama dalam mengelola hipertensi	mendorong anggota keluarga untuk program pendidikan dan penyuluhan kesehatn	dukungan sosial dan keluarga	mendorong anggota keluarga untuk program pendidikan atau penyuluhan kesehatan
415	AK 1	Apakah Bapak/Ibu pernah mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan bersama anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana program tersebut membantu Bapak/Ibu dalam memberikan dukungan? dalam aktivitas fisik tersebut?	Tidak ada karena saya ikut disebabkan oleh factor pekerjaan. Dan tenaga Kesehatan juga turun cuman informasi itu didapatkan Ketika berobat kerumah sakit (puskesmas) baru disampaikan kepada penderita.	faktor pekerjaan	dukungan sosial dan keluarga	faktor pekerjaan
416	AK 1	Bagaimana dukungan dari keluarga atau teman-teman dalam memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan?	dukungan dari keluarga dan teman-teman sangat berperan penting dalam memotivasi anggota keluarga kami untuk menjaga kesehatan.	dukungan dari keluarga teman teman	dukungan sosial dan keluarga	mencoba memberikan dorongan positif
417	AK 1	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Yaa, itu kita hadapi bawah dia ke rumah sakit (puskesmas) kasih tau secara baik baik kapan resiko yang akan terjadi jika hipertensi dibiarkan	dibawa kerumah sakiit	dukungan sosial dan keluarga	dibawa kerumah sakit
418	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu mendorong anggota keluarga untuk mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan?	Kami mendorong anggota keluarga untuk mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan dengan cara memberikan penjelasan mengenai manfaat yang bisa mereka peroleh dari mengikuti program tersebut.	mendorong anggota keluarga mengikuti program pendidikan dan penyuluhan	dukungan sosial dan keluarga	ngikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan dengan cara memberikan penjelasan mengenai manfaat
419	AK 1	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dalam membantu anggota keluarga mengakses layanan kesehatan? Apakah ada kendala yang Bapak/Ibu hadapi dan bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	pengalaman kami dalam membantu anggota keluarga mengakses layanan kesehatan cukup beragam. Secara umum, kami berusaha untuk memastikan mereka mendapatkan akses ke puskesmas, klinik, atau rumah sakit dengan mudah, terutama untuk pemeriksaan rutin dan konsultasi dengan dokter.	pengalaman membantu anggota keluarga	akses layanan kesehatan	memastikan mereka mendapatkan akses ke puskesmas, klinik, atau rumah sakit dengan mudah, terutama untuk pemeriksaan dan konsultasi dengan doker
420	AK 1	Apakah ada kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan di wilayah Anda?	Tidak ada kesulitan	tidak ada kesulitan	akses layanan kesehatan	tidak ada kesulitan
421	AK 1	Apakah Anda mendampingi mereka saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan? Jika ya, apakah Anda merasa peran Anda penting dalam hal ini?	Ya, saya sering mendampingi anggota keluarga saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.	mendampingi anggota keluarga	akses layanan kesehatan	mendampingi anggota keluarga saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan
422	AK 1	Apakah ada program atau layanan kesehatan yang membantu dalam memantau kondisi mereka?	Di wilayah kami, puskesmas menyediakan program pemeriksaan rutin dan penyuluhan kesehatan bagi masyarakat, termasuk bagi penderita hipertensi. Program ini meliputi pengukuran tekanan darah secara berkala, konsultasi dengan tenaga medis, serta edukasi tentang gaya hidup sehat dan pengelolaan hipertensi	menyediakan program pemeriksaan	akses layanan kesehatan	Program ini meliputi pengukuran tekanan darah secara berkala, konsultasi dengan tenaga medis, serta edukasi tentang gaya hidup sehat
423	AK 1	Bagaimana kualitas layanan kesehatan yang Bapak/Ibu terima, dan apa yang Bapak/Ibu harapkan bisa ditingkatkan?	Alhamdulillah kalo untuk pelayanan bagus tidak terlalu bagus dan tidak terlalu jelek Namanya juga puskesmas	pelayanan bagus	akses layanan kesehatan	pelayanan bagus tidak terlalu bagus dan tidak terlalu jelek Namanya juga puskesmas
424	AK 1	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi tentang layanan kesehatan mudah diakses oleh anggota keluarga?	Kami memastikan bahwa informasi tentang layanan kesehatan mudah diakses oleh anggota keluarga dengan beberapa cara. Pertama, kami memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi kesehatan di youtube kan adatu	memanfaatkan teknologi	akses layanan kesehatan	diyoutube
425	AK 1	Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau kegiatan edukasi tentang hipertensi?	saya hanya ke poswindu, disana saya bisa bertanya kepada tenaga kesehatan	poswindu kepada tenaga kesehatan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	kepadatenaga kesehatan
426	AK 1	Seberapa bermanfaat informasi yang Anda dapatkan dari penyuluhan tersebut dalam membantu anggota keluarga?	mereka menjelaskan apa saja yang tidak boleh dimakan dan yang bisa menyebabkan aaaaa tinggi nya tekanan darah	apa yang tidak boleh dimakan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	bisa menyeybakan tekanan darah
427	AK 1	Bagaimana cara Anda menerapkan informasi yang Anda peroleh untuk membantu anggota keluarga yang hipertensi?	setelah mendapatkan informasi dari penyuluhan atau tenaga kesehatan, saya langsung mencoba menerapkannya dalam keseharian	informasi penyuluhan atau tenaga kesehatan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	setelah mendapatkan informasi dari penyuluhan atau tenaga kesehatan
428	AK 1	Apakah Anda merasa perlu mendapatkan lebih banyak informasi tentang pengelolaan hipertensi?	Iya, saya merasa perlu mendapatkan informasi yang lebih lengkap. Kadang saya bingung tentang jenis makanan apa saja yang benar-benar aman atau bagaimana cara mengelola hipertensi selain dengan obat-obatan	mendapatkan informasi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	tentang jenis obat, dan cara pengelolaan hipertensi dan obatobatan
429	AK 1	Apakah ada topik tertentu dalam penyuluhan yang menurut Anda lebih penting dan bermanfaat untuk dipahami lebih dalam?	Menurut saya, topik tentang pola makan sehat sangat penting untuk dipahami lebih dalam, terutama makanan apa yang harus dihindari dan apa yang dianjurkan	pola makan sehat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	pola makan sehat sangat penting untuk dipahami lebih dalam
430	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu membantu mengatur pola makan sehat di rumah?	Eee untuk mengatur pola makan yang sehat itu itu contohnya seperti mengurangi garam kemudian kayak penyedap tu jangan terlalu banyak penyedap tu dulu saya menggunakan merek sasa skarang ganti ke royco karena bagi saya royco tidak terlalu banyak penyedap	pola makan sehat	pola makan sehat	mengurangi garam, penyedap seperti royco
431	AK 2	Apakah ada jenis makanan tertentu yang Bapak/Ibu coba kurangi atau hindari dalam menu sehari-hari?	Kalo untuk makanan dalam sehari hari tu yang eee dikurangi kalo sekarang masakan yang ada santannya. Kini lebih ke makanan yang banyak direbus seperti sayur sayuran tapi kalo missalnya basantan tu tidak terlalu sering seperti dulu. Biasonyo dulu seminggu kadang kadang mau tiap hari kalo kini hanyak 2x dalam seminggu.	pola makan sehat	pola makan sehat	dikurangi santan. Seperti perbanyak sayur sayuran
432	AK 2	Apakah Bapak/Ibu tahu jenis makanan yang baik atau yang harus dihindari bagi penderita hipertensi?	jangan makan daging, santan,aaa yang berminyak minyak aaa dan berlemak	pola makan sehat	pola makan sehat	makan daging, santan, berminyak dan berlemak
433	AK 2	Apakah ada perubahan signifikan dalam pola makan keluarga Bapak/Ibu setelah ada anggota keluarga yang didiagnosis hipertensi?	Ada, seperti yang saya kasih contoh tadi	ada perubahan	pola makan sehat	sepert icontoh tadi
434	AK 2	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga pola makan sehat untuk anggota keluarga yang hipertensi? Jika ya, apa saja ?	Aaa kadang kadang kalo untuk tantangan untuk tantangan itu biasanya kita sudah terapkan maksudnya kebiasaan tu susah untuk dihilangkan, kalo kebiasaan menggunakan santan tu kan setiap hari jadi tiba tiba dihilangkan itu tantangan nya kadang ada yang marah Ketika ikan dimasak tidak menggunakan santan sebenarnya ini tidak menjadi tantangan yang berat karena bisa dikasih masukan kepada orang yang bersangkutan bahwa tidak boleh terlalu sering makan santan.	tantangan	pola makan sehat	kebiasaan menggunakan santan tu kan setiap hari jadi tiba tiba dihilangkan itu tantangan nya kadang ada yang marah Ketika ikan dimasak tidak menggunakan santan
435	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang makanan yang baik untuk penderita hipertensi?	Okeee kalo masalah informasi sekarang banyak literasi seperti orang puskesmas turun ke posyandu, eeee kalo udah ke posyandu pasti literasi terkait makanan sehat ke kader kader nya. Kemudian melalui chanel chanel youtube ataupun sosial media banyak sekali informasi terkait cara pola makan yang sehat.	banyak literasi	pola makan sehat	masalah informasi sekarang banyak literasi seperti orang puskesmas turun ke posyandu
436	AK 2	Seberapa sering anggota keluarga Bapak/Ibu yang memiliki hipertensi melakukan aktivitas fisik atau olahraga?	Untuk seberapa sering nya itu bisa dibilang jarang tapi sekali kali setelah sholat subuh jalan kaki selain itu aktivitas fisik yang lain nanti seperti bekerja ke sawah itu juga merupakan beraktivitas fisik juga maksunya dalam artian tetap bergerak walapun bukan olahraga tapi sama sama mengeluarkan keringat juga.	aktivitas fisik	aktivitas fisik	holat subuh jalan kaki selain itu aktivitas fisik yang lain nanti seperti bekerja ke sawah
437	AK 2	Apakah Bapak/Ibu atau anggota keluarga lainnya mendukung atau ikut dalam aktivitas fisik tersebut?	Kalo ee untuk mendukung pastinya mendukung tapi kalo misalnya ee pastisipasi kadang kadang maklum saja kita perempuan sibuk dengan pekerjaan rumah . tapi sesekali tetap ada menemani suami jalan jalan pagi setelah subuh ee kalo untuk terlalu sering tidak ada.	mendukung	aktivitas fisik	keluarga mendukung walapun perempuan sibuk bekerja
438	AK 2	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga untuk tetap aktif secara fisik? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Aaa oke kalo misalkan tantangan itu kadang kadang harus sering diingatkan aa karena dia kan dia hipertensi. Seperti untuk orang tua kan dia malas untuk olahraga jadi saya harus sering mengingatkan seperti ngomong jalan jalan pagi lah untuk sehat badan kalo memang tidak diingatkan itu tidak akan pergi untuk olahraga.	tantangan	aktivitas fisik	jalan jalan pagi lah untuk sehat badan kalo memang tidak diingatkan itu tidak akan pergi untuk olahraga.
439	AK 2	Bagaimana perubahan aktivitas fisik ini mempengaruhi kesehatan anggota keluarga Bapak/Ibu?	Kalo untuk mempengaruhi Kesehatan yang pertama itu badan terasa berat tapi setelah dibiasakan jalan jalan pagi setelah subuh badan akan terasa lebih ringan dan untuk melakukan aktivitas selanjutnya juga terasa lebih enak.	aktivitas fisik	aktivitas fisik	jalan jalan pagi setelah subuh badan akan terasa lebih ringan
440	AK 2	Bagaimana cara Bapak/Ibu mendorong mereka agar tetap aktif secara fisik?	Aaaa kalo untuk mendorong aktivitas penderita kalo untuk sekarang maksud nya aktifitas fisik tu memang rutinitas seperti bekerja salah satu contohnya. Jadi untuk mendorong selalu aktif itu adalah olahraga, olahraga dilakukan Ketika memiliki waktu senggang. Tapi kalo misalnya untuk beratifitas seperti bekerja itu adalah rutinitas yang selalu dikerjakan.	olahraga	aktivitas fisik	olahraga dilakukan Ketika memiliki waktu senggang.
441	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan saran medis?	Untuk memastikan sesuai atau tidak nya bisa ditanyakan kepada orang rumah sakit dan sekarang kita juga bukan orang yang awam awam kali jadi sesekali bisa cek di google terkait informasi aktivitas fisik yang sesuai sengan penyakit	menanyakan kepada tenaga kesehatan	aktivitas fisik	cek di google terkait informasi aktivitas fisik
442	AK 2	Menurut Bapak/Ibu, apakah anggota keluarga Anda yang hipertensi sering mengalami stres?	ada, karena aa mungkin tidak ada pekerjaan apapun sehingga mengakibatkan stress habistu pengen uang tapi tidak ada bekerjaan itu merupakan salah satu factor yang bosa menyebabkan stress juga. Dengan tidak bekerja jadi tubuh tidak bergerak sehingga bisa meyebabkan penyakit juga.	stres akibat pekerjaan	pengelolaan stres	pekerjaan apapun sehingga mengakibatkan stress habistu pengen uang tapi tidak ada bekerjaan itu merupakan salah satu factor yang bosa menyebabkan stress juga.
443	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu membantu anggota keluarga mengelola stres? Apakah ada kegiatan atau latihan khusus yang Bapak/Ibu lakukan bersama untuk mengurangi stres?	Kalo mengelola stress yang disebabkan oleh faktof diatas saya mengajak seminngu sekali untuk refreshing ataupun makan makan Bersama itu tidak perlu jauh dipantai suak bakung pun sudah boleh. Kalo untuk program dan Latihan khusus itu tidak ada kalo dari saya seperti yang saya kasih tau tadi yaitu mnegajak refreshing.	refreshing	pengelolaan stres	refreshing ataupun makan makan Bersama itu tidak perlu jauh dipantai suak bakung pun sudah boleh.
444	AK 2	Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau mendapatkan informasi tentang manajemen stres untuk hipertensi?	Kalo untuk penyuluhan tidak ada	penyuluhan tidak ada	pengelolaan stress	tidak ada penyuluhan apapun
445	AK 2	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga mengelola stres? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Misalkan penderita lagi mengalami stress eee pas kita ajak keluar penderita tidak mau saya memberitahu dengan nada lemah lembut dengan cara yang baik seperti saya bkasih tau kepada penderita " ayo keluar jalan jalan kalo asik dirumah terus yang ada nantik kepala tambah sakit".	memberitahu dengan nada lemah lembut	pengelolaan stress	mengajak keluar dengan nada lemah lembut
446	AK 2	Apakah ada teknik atau metode yang Bapak/Ibu temukan paling efektif dalam membantu anggota keluarga mengurangi stres?	Tidak ada Teknik apapun kalo untuk itu.	tidak ada teknik	pengelolaan stress	tidak ada teknik apapun
447	AK 2	Apakah anggota keluarga Bapak/Ibu menggunakan obat tradisional untuk hipertensi? Bagaimana peran Bapak/Ibu dalam penggunaan obat tradisional tersebut?	Kalo untuk menggunakan obat tradisional tapi dalam penggunaan obat tradisional selalu berdampingan dengan obat yang diberikan oleh dokter.	obat tradisional	obat tradisional	berdampingan dengan obat medis
448	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa penggunaan obat tradisional aman dan efektif? Apakah ada konsultasi dengan tenaga kesehatan?	Kalo untuk memastikan aman atau tidaknya obat tradisional yang paling ahli dibidang itu seperti orang pintar di kampung seperti orang yang bisa berurut. Seperti yang paham terkait obat medis bagaimana aman atau tidak nya itu orang Kesehatan begitu juga dengan penggunaan obat tradisional kami sering tanyakan kepada orang kampung yang paham betul.	obat tradisional	obat tradisional	obat tradisional yang paling ahli dibidang itu seperti orang pintar di kampung seperti orang yang bisa berurut
449	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang obat tradisional yang digunakan? Apakah Bapak/Ibu melakukan penelitian atau berkonsultasi dengan ahli?	Eee kalo untuk masalah pengobatan trasidional sejauh ini belum ada penenlitian tetapi kami percaya karena orang jaman dulu kebanyakan menggunakan obat tersebut dan terbukti sembuh gara gara mengonsumsi obat tersebut.	orang pintar di kampung	obat tradisional	pengobatan trasidional sejauh ini belum ada penenlitian tetapi kami percaya karena orang jaman dulu kebanyakan menggunakan obat tersebut dan terbukti sembuh
450	AK 2	Apakah Anda merasa ada manfaat tertentu dari obat tradisional untuk mengontrol hipertensi?	Ada kadang kadang tapi kalo untuk 100 % dari obat tradisional tidak juga karena kami juga menggunakan obat medis	obat tradisional dan obat medis	obat tradisional	100 % dari obat tradisional tidak juga karena kami juga menggunakan obat medis
451	AK 2	Seberapa sering obat tradisional digunakan dibandingkan dengan obat medis?	Seimbang, karena jika kondisi emang si penderita tidak bisa ke medis kami menggunakan obat tradisional untuk dirumah jika obat dari medis tidak ada lagi. Jika sudah mendingan kami tidak perlu ke medis tapi jika tekanan darah belum stabil ataupun si pendeita masih merasa pusing kami tetap akan ke pelayanan Kesehatan.	seimbang	obat tradisional	obat tradisional untuk dirumah jika obat dari medis tidak ada lagi.
452	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu dan anggota keluarga lain mendukung penderita hipertensi dalam mengelola kondisi mereka?	Kalo untuk anggota yang lain tidak ada maksudnya disini jika penderita hipertensi biasanya di dalam tidak boleh ribut Ketika kepala sakit ataupun tekanan penderita lagi naik palingan anggota lain tidak ribut dan menjaga sikap Ketika itu. Palingan kami mengajak ngobrol santai dan ajak ketawa katawa untuk menjaga kondisi didalam rumah supaya tidak berisik dan saya memberi tau kepada anak anak untuk akan hal itu.	ngobrol santai	dukungan sosial dan keluarga	mengajak ngobrol santai dan ajak ketawa katawa untuk menjaga kondisi didalam rumah supaya tidak berisik dan saya memberi tau kepada anak anak untuk akan hal itu
453	AK 2	Apakah Bapak/Ibu pernah mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan bersama anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana program tersebut membantu Bapak/Ibu dalam memberikan dukungan? dalam aktivitas fisik tersebut?	Kalo untuk penyuluhan disini emang susah palingan dikasih tau Ketika kita kerumah sakit apa yang perlu dijaga untuk Kesehatan kalo khusus penyuluhan hipertensi tidak ada.	tidak ada rumah sakit	dukungan sosial dan keluarga	khusus penyuluhan hipertensi tidak ada.
454	AK 2	Bagaimana dukungan dari keluarga atau teman-teman dalam memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan?	Kalo untuk dukungan tetangga yang pasti silaturrahmi yang baik antar tetangga karena kalo tidak baik dengan tetangga bisa juga menjadi beban pikiran dan bisa saja menyebabkan tekanan darah naik. Palingan menjaga hubungan tetangga dan hubungan di dalam rumah	dukungan tetangga	dukungan sosial dan keluarga	dukungan keluarga pasti ada
455	AK 2	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Kalo untuk tantangan sosial itu pasti ada apalagi Ketika penderita tidak mau berobat tugas saya disini memberikan motivasi dan dukungan terhadap tujuan hidup seperti mengatakan kepada penderita " tidak mau berkumpul sama saudara sama keluarga dan apakah tidak mau melihat anak anak tumbuh besar" setelah saya memberikan motivasi penderita terkadang mau berobat	tantangan sosial	dukungan sosial dan keluarga	tantangan sosial itu pasti ada apalagi Ketika penderita tidak mau berobat tugas saya disini memberikan motivasi
456	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu mendorong anggota keluarga untuk mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan?	selalu mengingatkan untuk cek rutin ke poswindu	cek rutin	dukungan sosial dan keluarga	cek rutin ke poswindu
457	AK 2	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dalam membantu anggota keluarga mengakses layanan kesehatan? Apakah ada kendala yang Bapak/Ibu hadapi dan bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Kalo untuk pelayanan Kesehatan untuk sekarang tidak ada kendala karena factor pertama sekarang sudah canggih jadi informasi itu sudah bisa diakses di hp apalagi terkait Kesehatan	pelayanan kesehatan baik, bisa diakses di hp	akses ke layanan kesehatan	tidak ada kendala dan sekarang sudah canggih
458	AK 2	Apakah ada kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan di wilayah Anda?	Kalo untuk ke layanan Kesehatan dari rumah ke rumah sakit (puskesmas) itu terjangkau tidak susah	ke puskesmas terjangkau	akses ke layanan kesehatan	ke rumah sakit jauh
459	AK 2	Apakah Anda mendampingi mereka saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan? Jika ya, apakah Anda merasa peran Anda penting dalam hal ini?	Ya, karena suami tidak pernah konsul sendiri jadi selalu saya yang damping	selalu mendampingi suami konsul	akses ke layanan kesehatan	selalu saya dampingi
460	AK 2	Apakah ada program atau layanan kesehatan yang membantu dalam memantau kondisi mereka?	Kalo untuk program missal seperti senam pagi yang diadakan untuk penderita tidak ada palingan masukan atau dorongan dari keluarga untuk mendorong penderita untuk melakukan itu secara mandiri.	aktivitas	akses ke layanan kesehatan	palingan masukan atau dorongan dari keluarga untuk mendorong penderita untuk melakukan itu secara mandiri.
461	AK 2	Bagaimana kualitas layanan kesehatan yang Bapak/Ibu terima, dan apa yang Bapak/Ibu harapkan bisa ditingkatkan?	Kalo menurut saya untuk layanan Kesehatan yang perlu ditingkatkan contohnya seperti perbanyak penyuluhan terhadap masyarakat terutama pada orang orang tuan mungkin kalo seusia saya masih bisa mencari informasi melalui internet atau sebagainya sedangkan untuk orang tua mereka susah untuk mendapatkan informasi itu dan juga masih banyak yang tidak tau bagaimana bahaya bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit seperti hipertensi ini.	layanan kesehatan perlu ditingkatkan	akses ke layanan kesehatan	erbanyak penyuluhan terhadap masyarakat terutama pada orang orang tuan mungkin kalo seusia saya masih bisa mencari informasi melalui internet
462	AK 2	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi tentang layanan kesehatan mudah diakses oleh anggota keluarga?	Kalo untuk akses ke rumah sakit (puskesmas) kalo daerah sini mudah dan jalan untuk kerumah sakit (puskesmas) juga bagus .	jalan ke puskesmas mudah	akses ke layanan kesehatan	akses mudah
463	AK 2	Seberapa bermanfaat informasi yang Anda dapatkan dari penyuluhan tersebut dalam membantu anggota keluarga?	Informasi yang saya dapatkan sangat bermanfaat, hmmm, terutama mengenai cara mengenali gejala hipertensi dan bagaimana pengelolaannya. Aaaa, informasi tentang pola makan sehat, olahraga, dan pentingnya pemantauan tekanan darah sangat membantu kami dalam merawat anggota keluarga yang hipertensi	gejala hipertensi, pola makan, olahraga dan pemantauan tekanan darah	edukasi dan penyuluhan kesehatan	pola makan sehat, olahraga, dan pentingnya pemantauan tekanan darah sangat membantu kami dalam merawat anggota keluarga yang hipertensi
464	AK 2	Bagaimana cara Anda menerapkan informasi yang Anda peroleh untuk membantu anggota keluarga yang hipertensi?	Saya biasanya mengingatkan mereka untuk, ya, mengurangi konsumsi garam, misalnya dengan memasak makanan yang lebih sehat di rumah. Saya juga membantu mereka mengatur pola makan, seperti memastikan ada sayuran segar dan mengurangi makanan yang digoreng atau diawetkan	makanan konsumsi garam	edukasi dan penyuluhan kesehatan	memasak makanan yang lebih sehat
465	AK 2	Apakah Anda merasa perlu mendapatkan lebih banyak informasi tentang pengelolaan hipertensi?	Ya, saya merasa masih perlu banyak informasi, terutama tentang makanan apa saja yang benar-benar aman untuk dikonsumsi sehari-hari, dan bagaimana cara mengatur porsinya.	makanan yang benar benar aman	edukasi dan penyuluhan kesehatan	mengatur porsinya

466	AK 2	Apakah ada topik tertentu dalam penyuluhan yang menurut Anda lebih penting dan bermanfaat untuk dipahami lebih dalam?	tidak terlalu fokus topik yang disampaikan, terkadang bahas hipertensi, diabetes juga ada	fokus topik hipertensi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	tidak terlalu fokus kadang bahas hipertensi kadang bahas diabetes
467	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu membantu mengatur pola makan sehat di rumah?	Saya mencoba mengatur makanan keluarga dengan lebih memperhatikan asupan yang rendah garam dan lemak. Ee Saya juga lebih sering memasak makanan yang menggunakan bahan segar dari hasil tangkapan laut, seperti ikan, yang lebih sehat daripada makanan olahan.	mengatur pola makan keluarga	pola makan sehat	Saya mencoba mengatur makanan keluarga dengan lebih memperhatikan asupan yang rendah garam dan lemak
468	AK 3	Apakah ada jenis makanan tertentu yang Bapak/Ibu coba kurangi atau hindari dalam menu sehari-hari?	Ee Iya, saya coba mengurangi makanan yang banyak mengandung garam dan santan, seperti ikan asin atau makanan dengan bumbu instan	mengurangi makanan yang mengandung banyak garam dan santan	pola makan sehat	garam dan santan, seperti ikan asin atau makanan dengan bumbu instan
469	AK 3	Apakah Bapak/Ibu tahu jenis makanan yang baik atau yang harus dihindari bagi penderita hipertensi?	Ee Saya tahu makanan yang kaya akan sayuran hijau, buah-buahan, dan ikan segar sangat baik. Aa Sementara itu, saya tahu harus menghindari makanan yang mengandung garam berlebihan, seperti makanan pedas atau ikan asin	makanan yang kaya sayuran hijau, buah dan ikan segar	pola makan sehat	sayuran hijau, buah-buahan, dan ikan segar sangat baik. Aa Sementara itu, saya tahu harus menghindari makanan yang mengandung garam berlebihan, seperti makanan pedas atau ikan asin
470	AK 3	Apakah ada perubahan signifikan dalam pola makan keluarga Bapak/Ibu setelah ada anggota keluarga yang didiagnosis hipertensi?	Ada perubahan besar. Kami lebih berhati-hati dalam memilih bahan makanan dan lebih memilih makanan yang lebih sehat. Sebelumnya, kami sering makan pedas eeee dan berlemak, tapi sekarang lebih banyak sayuran dan ikan	memilih makan yang sehat	pola makan sehat	makan pedas eeee dan berlemak, tapi sekarang lebih banyak sayuran dan ikan
471	AK 3	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga pola makan sehat untuk anggota keluarga yang hipertensi? Jika ya, apa saja ?	Eee Tantangannya adalah kebiasaan lama yang sulit diubah. Kadang keluarga masih suka minta makanan yang lebih berlemak atau gurih	kebiasaan lama yang sulit diubah	pola makan sehat	makanan yang lebih berlemak atau gurih
472	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang makanan yang baik untuk penderita hipertensi?	Saya biasanya mendapatkan informasi dari puskesmas atau dari teman-teman sesama nelayan yang lebih tahu tentang kesehatan. Kadang juga saya cari di internet tentang makanan yang baik untuk hipertensi.	dapat informasi dari puskesmas dari teman teman	pola makan sehat	cari di internet tentang makanan yang baik untuk hipertensi.
473	AK 3	Seberapa sering anggota keluarga Bapak/Ibu yang memiliki hipertensi melakukan aktivitas fisik atau olahraga?	Anggota keluarga saya yang hipertensi biasanya beraktivitas fisik setiap hari, terutama ketika kami melaut atau melakukan pekerjaan fisik lain. Meskipun tidak ada waktu khusus untuk olahraga, aktivitas sehari-hari sudah cukup menguras tenaga.	beraktivitas setiap hari	aktivitas fisik	khusus untuk olahraga, aktivitas sehari-hari sudah cukup menguras tenaga.
474	AK 3	Apakah Bapak/Ibu atau anggota keluarga lainnya mendukung atau ikut dalam aktivitas fisik tersebut?	Iya, saya sering ikut membantu	saya sering ikut membantu	aktivitas fisik	saya sering ikut membantu
475	AK 3	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga untuk tetap aktif secara fisik? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Tantangannya adalah cuaca dan kelelahan setelah bekerja seharian. Ee Terkadang anggota keluarga merasa lelah dan tidak punya energi untuk berolahraga. Saya juga saya coba mengingatkan mereka agar meluangkan waktu untuk berjalan kaki atau berolahraga ringan setelah bekerja.	Tantangannya adalah cuaca dan kelelahan setelah bekerja seharian	aktivitas fisik	meluangkan waktu untuk berjalan kaki atau berolahraga ringan setelah bekerja.
476	AK 3	Bagaimana perubahan aktivitas fisik ini mempengaruhi kesehatan anggota keluarga Bapak/Ibu?	Setelah mulai lebih aktif bergerak, mereka merasa lebih segar dan jarang merasa pusing atau sesak napas. Jadi, aktivitas fisik membantu menjaga tekanan darah mereka tetap stabil.	olahraga ringan	aktivitas fisik	merasa lebih segar dan jarang merasa pusing atau sesak napas
477	AK 3	Bagaimana cara Bapak/Ibu mendorong mereka agar tetap aktif secara fisik?	memberitahu dengan cara yang baik tanpa ada pemaksaan, karenaa… jika dipaksa akan membuat mereka tidak mau	memberitahu dengan cara yang baik	aktivitas fisik	jangan dengan cara pemaksaan
478	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan saran medis?	Saya berkonsultasi dengan dokter di puskesmas tentang aktivitas fisik yang tepat. Dokter menyarankan agar mereka tetap melakukan aktivitas fisik yang tidak terlalu berat, jadi saya pastikan kegiatan fisik yang dilakukan tetap ringan dan tidak membebani."	konsultasi dengan dokter di puskesmas	aktivitas fisik	Dokter menyarankan agar mereka tetap melakukan aktivitas fisik yang tidak terlalu berat,
479	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang makanan yang baik untuk penderita hipertensi?	Biasanya saya mendapatkan informasi dari dokter atau kadang-kadang dari teman sesama nelayan yang lebih tahu tentang kesehatan. Selain itu, saya juga sering mencari informasi melalui internet dan media sosial	informasi dari dokter	pengelolaan stres	dari dokter dan teman teman
480	AK 3	Menurut Bapak/Ibu, apakah anggota keluarga Anda yang hipertensi sering mengalami stres?	"Ya, kadang-kadang anggota keluarga saya yang hipertensi mengalami stres, terutama ketika cuaca buruk dan hasil tangkapan laut tidak baik. Hal itu membuat mereka cemas dan merasa tertekan	kadang kadang mengalami stres	pengelolaan stres	cuaca buruk dan hasil tangkapa menurun
481	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu membantu anggota keluarga mengelola stres? Apakah ada kegiatan atau latihan khusus yang Bapak/Ibu lakukan bersama untuk mengurangi stres?	Saya biasanya mengajak mereka berbicara untuk mengeluarkan kekhawatiran atau kecemasan. Kami juga kadang berjalan kaki di pantai atau duduk bersama di luar rumah, menikmati udara segar, itu bisa membantu mereka merasa lebih tenang	mengajak mereka berbicara untuk mengeluarkan kekhawatiran atau kecemasan	pengelolaan stres	berjalan kaki di pantai atau duduk bersama di luar rumah, menikmati udara segar, itu bisa membantu mereka merasa lebih tenang
482	AK 3	Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau mendapatkan informasi tentang manajemen stres untuk hipertensi	Iya, pernah. Saya pernah mengikuti penyuluhan yang diselenggarakan oleh puskesmas tentang cara mengelola stres bagi penderita hipertensi. Diajarkan juga tentang pentingnya relaksasi dan istirahat yang cukup	penyuluhan oleh orang puskesmas	pengelolaan stres	pentingnya relaksasi dan istirahat yang cukup
483	AK 3	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam membantu anggota keluarga mengelola stres? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Tantangannya adalah kadang-kadang mereka merasa stres karena pekerjaan yang menumpuk atau cuaca buruk. Saya mencoba mengingatkan mereka untuk tidak terlalu khawatir dan mengajak mereka beristirahat, serta melibatkan mereka dalam kegiatan yang menyenangkan seperti berbicara atau makan bersama	tantangan	pengelolaan stres	cuaca buruk, perbanyak istirahat dan melibatkan mereka dalam kegiatan yang menyenangkan
484	AK 3	Apakah ada teknik atau metode yang Bapak/Ibu temukan paling efektif dalam membantu anggota keluarga mengurangi stres?	Teknik yang paling efektif adalah berbicara dengan mereka secara terbuka dan mengajak mereka untuk melakukan kegiatan fisik ringan seperti berjalan kaki di pantai. Itu membantu mereka melepaskan stres dan merasa lebih tenang.	teknik yang paling efektif	obat tradisional	berbicara dengan mereka secara terbuka dan mengajak mereka untuk melakukan kegiatan fisik ringan seperti berjalan kaki di pantai
485	AK 3	Apakah anggota keluarga Bapak/Ibu menggunakan obat tradisional untuk hipertensi? Bagaimana peran Bapak/Ibu dalam penggunaan obat tradisional tersebut?	Iya, anggota keluarga saya menggunakan obat tradisional seperti ramuan dari daun sambiloto dan pare. Peran saya biasanya membantu menyiapkan bahan-bahannya dan mengingatkan mereka untuk meminumnya secara rutin	keluarga saya menggunakan obat tradisional	obat tradisional	ramuan dari daun sambiloto dan pare
486	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa penggunaan obat tradisional aman dan efektif? Apakah ada konsultasi dengan tenaga kesehatan?	Kami biasanya berkonsultasi dengan dokter di puskesmas untuk memastikan apakah ramuan tersebut aman atau tidak. Dokter memberi tahu kami tentang cara yang tepat untuk mengonsumsinya dan apakah ada efek samping yang perlu diperhatikan	berkonsultasi dengan dokter di puskesmas	obat tradisional	mengonsumsinya dan apakah ada efek samping yang perlu diperhatikan
487	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang obat tradisional yang digunakan? Apakah Bapak/Ibu melakukan penelitian atau berkonsultasi dengan ahli?	Saya biasanya mendapatkan informasi dari orang-orang di sekitar, seperti tetangga atau teman sesama nelayan. Kadang saya juga mencari informasi lewat internet atau bertanya langsung pada orang yang lebih berpengalaman	biasanya mendapatkan informasi dari orang-orang di sekitar, seperti tetangga atau teman sesama nelayan.	obat tradisional	Kadang saya juga mencari informasi lewat internet atau bertanya langsung pada orang yang lebih berpengalaman
488	AK 3	Apakah Anda merasa ada manfaat tertentu dari obat tradisional untuk mengontrol hipertensi?	Saya merasa ada manfaatnya, karena setelah rutin mengonsumsi obat tradisional, tekanan darah mereka sedikit lebih terkontrol. Meskipun begitu, kami tetap menggunakan obat medis sesuai anjuran dokter	rutin mengonsumsi obat tradisional	obat tradisional	obat medis sesuai anjuran dokter
489	AK 3	Seberapa sering obat tradisional digunakan dibandingkan dengan obat medis?	Obat tradisional kami gunakan hampir setiap hari, tetapi obat medis lebih jarang digunakan, hanya ketika tekanan darah cukup tinggi atau jika ada keluhan lain. Jadi, obat medis masih lebih jarang, tetapi tetap menjadi bagian dari pengobatan	Obat tradisional kami gunakan hampir setiap hari	dukungan sosial dan keluarga	obat medis jarang digunakan
490	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu dan anggota keluarga lain mendukung penderita hipertensi dalam mengelola kondisi mereka?	Kami saling mendukung dengan cara menjaga pola makan dan berolahraga bersama. Saya juga selalu mengingatkan mereka untuk menghindari makanan yang tinggi garam dan memastikan mereka rutin memeriksakan tekanan darah."	menjaga pola makan dan berolahraga bersama	dukungan sosial dan keluarga	makanan yang tinggi garam dan memastikan mereka rutin memeriksakan tekanan darah
491	AK 3	Apakah Bapak/Ibu pernah mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan bersama anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana program tersebut membantu Bapak/Ibu dalam memberikan dukungan?	Iya, kami pernah mengikuti penyuluhan di puskesmas. Penyuluhan tersebut memberi kami banyak informasi tentang bagaimana cara mengelola hipertensi dengan pola makan sehat dan olahraga. Setelah itu, saya jadi lebih memahami cara mendukung mereka untuk hidup lebih sehat	penyuluhan puskesmas	dukungan sosial dan keluarga	informasi tentang bagaimana cara mengelola hipertensi dengan pola makan sehat dan olahraga
492	AK 3	Bagaimana dukungan dari keluarga atau teman-teman dalam memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan?		Keluarga dan teman-teman sering memberikan semangat	dukungan sosial dan keluarga	dengan melakukan kegiatan fisik bersama, seperti berjalan kaki atau berkebun
493	AK 3	Apa saja tantangan yang Bapak/Ibu hadapi dalam memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga yang hipertensi? Bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Tantangannya adalah ketika mereka merasa lelah dan tidak ingin berolahraga atau terlalu stres dengan pekerjaan mereka. Untuk itu, saya selalu mencoba berbicara dengan mereka, memberikan dukungan emosional, dan mengingatkan mereka untuk tidak terlalu memaksakan diri	tantangan	dukungan sosial dan keluarga	merasa lelah dan tidak ingin berolahraga atau terlalu stres dengan pekerjaan mereka
494	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu mendorong anggota keluarga untuk mengikuti program pendidikan atau penyuluhan kesehatan?	Saya selalu memberi tahu mereka tentang pentingnya mengikuti penyuluhan dan program kesehatan. Saya juga memberi contoh dengan ikut serta dalam program tersebut dan menjelaskan manfaatnya bagi kesehatan mereka	penyuluhan dan program kesehatan	akses layanan kesehatan	memberi contoh dengan ikut serta dalam program tersebut dan menjelaskan manfaatnya bagi kesehatan mereka
495	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa anggota keluarga Bapak/Ibu memahami pentingnya pemantauan mandiri dan konsisten melakukannya?	Saya selalu memberi tahu mereka bahwa memantau tekanan darah itu sangat penting untuk mengetahui kondisi kesehatan mereka. Saya juga memberi contoh dengan ikut serta memantau tekanan darah, dan mereka jadi lebih disiplin melakukannya	memantau tekanan darah itu sangat penting	akses layanan kesehatan	ikut serta memantau tekanan darah, dan mereka jadi lebih disiplin
496	AK 3	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dalam membantu anggota keluarga mengakses layanan kesehatan? Apakah ada kendala yang Bapak/Ibu hadapi dan bagaimana Bapak/Ibu mengatasinya?	Saya biasa membantu anggota keluarga untuk pergi ke puskesmas atau rumah sakit ketika diperlukan. Kendalanya kadang karena jarak yang cukup jauh dan biaya transportasi yang mahal. Untuk mengatasinya, saya mengatur jadwal berkunjung dengan baik agar bisa meminimalisir biaya dan waktu yang terbuang	anggota keluarga untuk pergi ke puskesmas atau rumah sakit	akses layanan kesehatan	kendala adalah jarak yang cukup jauh dan biaya transportasi yang mahal
497	AK 3	Apakah ada kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan di wilayah Anda?	mmmm kalo untuk ke rumah sakit sulit karna harus 1 jam tapi jika ke puskesmas tidak sulit	ke rumah sakit sulit, ke puskesmas tidak sulit	akses layanan kesehatan	kendala jarak
498	AK 3	Apakah Anda mendampingi mereka saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan? Jika ya, apakah Anda merasa peran Anda penting dalam hal ini?	Iya, saya selalu mendampingi mereka, karena saya bisa membantu menjelaskan kondisi mereka kepada dokter dan memastikan mereka mengikuti saran medis dengan baik. Peran saya penting agar tidak ada yang terlewat atau kurang dipahami	mendampingi anggota keluarga	akses layanan kesehatan	mendampingi mereka, karena saya bisa membantu menjelaskan kondisi mereka kepada dokter
499	AK 3	Apakah ada program atau layanan kesehatan yang membantu dalam memantau kondisi mereka?	Di puskesmas, ada program untuk memantau kesehatan, termasuk pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kami juga mendapatkan informasi tentang bagaimana mengelola hipertensi dengan lebih baik	di puskesmas	akses layanan kesehatan	program untuk memantau kesehatan, pemeriksaan tekanan darah secara rutin
500	AK 3	Bagaimana kualitas layanan kesehatan yang Bapak/Ibu terima, dan apa yang Bapak/Ibu harapkan bisa ditingkatkan?	Secara keseluruhan layanan di puskesmas cukup baik, tapi kami berharap fasilitas yang ada bisa lebih lengkap dan tenaga medisnya bisa lebih banyak agar pelayanan lebih cepat	layanan puskesmas cukup baik	akses layanan kesehatan	erharap fasilitas yang ada bisa lebih lengkap dan tenaga medisnya bisa lebih banyak agar pelayanan lebih cepat
501	AK 3	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi tentang layanan kesehatan mudah diakses oleh anggota keluarga?	Saya selalu mencari tahu informasi terbaru di puskesmas atau dari teman-teman yang bekerja di sana. Saya juga ikut mendengarkan saat ada penyuluhan atau pertemuan kesehatan untuk mendapatkan informasi yang tepat	mencari tahu informasi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	informasi terbaru di puskesmas atau dari teman-teman yang bekerja di sana
502	AK 3	Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau kegiatan edukasi tentang hipertensi?	Iya, saya pernah mengikuti penyuluhan tentang hipertensi yang diadakan di puskesmas. Penyuluhan itu sangat membantu kami untuk lebih memahami kondisi hipertensi dan cara-cara pengelolaannya	penyuluhan tentang hipertensi yang diadakan di puskesmas	edukasi dan penyuluhan kesehatan	membantu kami untuk lebih memahami kondisi hipertensi dan cara-cara pengelolaannya
503	AK 3	Seberapa bermanfaat informasi yang Anda dapatkan dari penyuluhan tersebut dalam membantu anggota keluarga?	Sangat bermanfaat, terutama mengenai pola makan dan pentingnya berolahraga secara rutin. Kami jadi lebih paham cara-cara yang bisa dilakukan di rumah untuk menjaga kesehatan anggota keluarga yang hipertensi.	sangat bermanfaat	edukasi dan penyuluhan kesehatan	pola makan dan pentingnya berolahraga secara rutin
504	AK 3	Bagaimana cara Anda menerapkan informasi yang Anda peroleh untuk membantu anggota keluarga yang hipertensi?	Setelah penyuluhan, saya mulai lebih memperhatikan pola makan mereka, seperti mengurangi makanan yang tinggi garam dan lemak. Kami juga rutin berolahraga bersama, meskipun hanya berjalan kaki.	memperhatikan pola makan	edukasi dan penyuluhan kesehatan	Kami juga rutin berolahraga bersama, meskipun hanya berjalan kaki
505	AK 3	Apakah Anda merasa perlu mendapatkan lebih banyak informasi tentang pengelolaan hipertensi?	Iya, saya rasa perlu. Meskipun sudah banyak yang kami pelajari, masih ada beberapa hal yang perlu kami ketahui lebih dalam, terutama tentang cara menangani hipertensi jika kondisi tiba-tiba memburuk	perlu edukasi	edukasi dan penyuluhan kesehatan	masih ada beberapa hal yang perlu kami ketahui lebih dalam
506	AK 3	Apakah ada topik tertentu dalam penyuluhan yang menurut Anda lebih penting dan bermanfaat untuk dipahami lebih dalam?	Topik tentang pola makan sehat dan pengelolaan stres sangat penting. Saya rasa ini adalah dua hal yang sangat berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Kami juga perlu lebih memahami bagaimana cara mengelola stres secara efektif	Topik tentang pola makan sehat dan pengelolaan stres	edukasi dan penyuluhan kesehatan	dua hal yang sangat berhubungan dengan tekanan darah tinggi
507		**TOKOH MASYARAKAT**				
508	TM	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana kebiasaan makan masyarakat di wilayah ini, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan?	Kalo makan maklum saja lah karena di kampung karena ekonomi masing masing karena tidak ada dari pemerintah, dan juga 4 sehat 5 sempurna itu tercapai kalo di kampung cuman ada beberapa yang tercukupi masalah itu tapi kalo secara kseluruhan itu masih dibilang dibawah layak kalo secara umum	faktor ekonomi	pola makan sehat	ekonomi masing masing karena tidak ada dari pemerintah, dan juga 4 sehat 5 sempurna itu tercapai
509	TM	Bagaimana Bapak/Ibu menyebarkan informasi tentang pentingnya pola makan sehat di komunitas? Apakah ada kampanye atau program edukasi yang Bapak/Ibu jalankan?	Kalo menurut saya tatacara nya diundang untuk diadakan penyuluhan di kantor desa ataupun di TPA terkait Kesehatan terutama kepada bapak bapak dan ibu ibu yang mengalami penyakit darah tinggi.	mengundang tenaga kesehatan dan mengadakan penyuluhan	pola makan sehat	penyuluhan di kantor desa ataupun di TPA terkait Kesehatan terutama kepada bapak bapak dan ibu ibu yang mengalami penyakit darah tinggi
510	TM	Bagaimana respon masyarakat terhadap informasi tentang pola makan sehat? Apakah ada perubahan yang signifikan dalam kebiasaan makan mereka?	Perasaan saya kalo itu sangat sulit untuk dirubah karena kebiassan disini 75 % kalo tidak makan santan mungkin selera untuk makan itu berkurang kecuali mungkin orang yang tidak menginsumsi santan tersebut orang sudah tau dampak nya dan sudah merasakan sakit nya seperti orang yang sudah terkena struk karena sudah dilarang sama dokter kemungkinan besar jika belum terkena untuk tidak makan santan itu sangat sulit di wilayah ini	sulit untuk dirubah	pola makan sehat	kebiassan disini 75 % kalo tidak makan santan mungkin selera untuk makan itu berkurang
511	TM	Seberapa mudah masyarakat di sini mengakses bahan makanan sehat? Apakah terdapat kendala?	sejauh ini, masyarakat di sini, hmmm, sebenarnya cukup mudah untuk mendapatkan bahan makanan sehat, terutama yang berasal dari hasil laut dan pertanian lokal, seperti ikan, sayur, dan buah-buahan.	cukup mudah untuk mendapatkan bahan makanan sehat	pola makan sehat	dari hasil laut dan pertanian lokal, seperti ikan, sayur, dan buah-buahan.
512	TM	Bagaimana Bapak/Ibu, sebagai tokoh masyarakat, membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat, terutama bagi penderita hipertensi?	Kalo menurut saya kalo memang ada program dari pemerintah mungkin bisa untuk mengatur pola makan tapi memang tidak ada masyarakat kurang mampu membeli 4 sehat 5 sempurna tersebut susah untuk tercapai mungkin dapat ikan dapat sayur dan tidak dapat tempe, semuanya tergantung pada ekonomi .	program dari pemerintah	pola makan sehat	masyarakat kurang mampu membeli 4 sehat 5 sempurna tersebut susah untuk tercapai mungkin dapat ikan dapat sayur dan tidak dapat tempe, semuanya tergantung pada ekonomi
513	TM	Apakah ada adat atau kebiasaan setempat yang memengaruhi pola makan di wilayah ini?	Seperti sudah jadi kebiasaan seperti goreng ikan pakek sayur ataupun santan. Kalo saya sendiri saya suka gulai tanpa santan tapi keluarga saya tidak suka jika tidak ada santan anak anak saya makan Cuma pakek telur dan cuman saya yang makan gulai tanpa santan tersebut.	kebiasaan	pola makan sehat	goreng ikan pakek sayur ataupun santan
514	TM	Bagaimana Bapak/Ibu memastikan bahwa informasi tentang pola makan sehat dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat, termasuk mereka yang mungkin memiliki keterbatasan akses?	Kami memastikan informasi tentang pola makan sehat sampai ke masyarakat dengan cara sederhana tetapi efektif. Misalnya, kami memanfaatkan kegiatan keagamaan seperti pengajian atau khotbah Jumat untuk menyisipkan pesan kesehatan.	informasi tentang pola makan sehat	pola makan sehat	kami memanfaatkan kegiatan keagamaan seperti pengajian atau khotbah Jumat untuk menyisipkan pesan kesehatan
515	TM	Bagaimana Bapak/Ibu melihat kebiasaan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga?	Kalo saya lihat olahraga sangat rendah baik itu dari laki laki maupun perempuan palingan Cuma beberapa yang melakukan olahraga. Seperti bermain volley di sore hari dan juga jalan pagi setelah sholat subuh	olahraga sangat rendah	aktivitas fisik	Cuma beberapa yang melakukan olahraga. Seperti bermain volley di sore hari dan juga jalan pagi setelah sholat subuh
516	TM	Apakah ada fasilitas atau program olahraga di komunitas ini yang bisa diakses oleh penderita hipertensi?	setau saya sejauh ini hmmm tidak ada program khusus	tidak ada program khusus	aktivitas fisik	tidak ada program khusu
517	TM	Bagaimana masyarakat merespons pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, khususnya bagi penderita hipertensi?	Awalnya, masih banyak masyarakat yang kurang peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik, terutama karena mereka merasa lelah dengan pekerjaan sehari-hari seperti melaut atau bertani. Namun, setelah mendapatkan arahan dari petugas kesehatan dan mereka mulai lebih tertarik.	banyak masyarakat yang kurang peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik	aktivitas fisik	merasa lelah dengan pekerjaan sehari-hari seperti melaut atau bertani
518	TM	Apakah Anda memiliki peran dalam mengajak atau mengedukasi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin?	Saya juga sering mengingatkan warga saat ada pertemuan, bahwa aktivitas fisik tidak perlu mahal atau sulit. Jalan kaki keliling kampung atau membersihkan halaman rumah sudah cukup untuk menjaga kesehatan.	sering mengingatkan warga saat ada pertemuan	aktivitas fisik	alan kaki keliling kampung atau membersihkan halaman rumah
519	TM	Adakah kendala yang dihadapi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di wilayah ini?	Termasuk sibuk kdua tidak mengerti apakah bagaimana manfaat olahraga terkait keseharan. Biasanya yang paling banyak olahraga adalah anak anak sekolah karena memang da pelajaran dan langsung di praktekkan. Banyak Ketika tanya ke masyarakat olahraga mereka lebih sering pekerjaan saya sudah lebih dari olahraga kalo ditanya kepada perempuang mereka sering menjawab pekerjaan dirumah sudah lebih dari olahraga.	tidak mengerti apakah bagaimana manfaat olahraga	aktivitas fisik	Banyak Ketika tanya ke masyarakat olahraga mereka lebih sering pekerjaan saya sudah lebih dari olahraga kalo ditanya kepada perempuan mereka sering menjawab pekerjaan dirumah sudah lebih dari olahraga
520	TM	Menurut Bapak/Ibu, apa saja sumber stres utama bagi masyarakat di wilayah ini?	Aaa ekonomi (ekonomi dibawah dari cukup)	ekonomi	pengelolaan stres	ekonomi dibawah dari cukup
521	TM	Bagaimana masyarakat biasanya mengatasi atau mengelola stres?	Kalo menurut saya tatacara menurunkan darah tinggi itu harus yakin untuk berobat ke puskesmas dan selalu menjaga pola makan yang baik karena itu memang kunci awal nya agar tekanan darah tetap stabil.	tatacara menurunkan darah tinggi	pengelolaan stres	menjaga pola makan yang baik
522	TM	Apakah ada kegiatan sosial atau komunitas yang dapat membantu masyarakat dalam mengurangi stres?	Di sini, kami sering mengadakan kegiatan sosial seperti gotong royong, pengajian, atau arisan keluarga. Kegiatan ini bukan hanya untuk mempererat hubungan antarwarga, tetapi juga membantu masyarakat melupakan beban pikiran dan merasa lebih santai.	mengadakan kegiatan sosial	pengelolaan stres	bukan hanya untuk mempererat hubungan antarwarga, tetapi juga membantu masyarakat melupakan beban pikiran dan merasa lebih santai
523	TM	Sebagai tokoh masyarakat, apakah Bapak/Ibu berperan dalam membantu masyarakat memahami pentingnya manajemen stres?	Karena saya sekarang menjabat sebagai Tengku imam disini saya berperan di mimbar masjid setelah sholat subuhh melakukan ceramah dan saya selipkan di dalam ceramah pagi itu terkait Kesehatan tetapi tidak terlalu spesifik karena saya juga kurang paham betul. Yang paling paham betul adalah tenaga Kesehatan dan setiap desa juga sudah ada kader kader posyandu karena pemerintah sangat mendukung program apapun yang dilakukan untuk Kesehatan dan juga bisa dianggarkan menggunakan dana desa. Program itu sangat bermanfaat karena langsung dengan masyarakat dan juga terfokus kepada anak anak seperti masalah gizi dan juga stunting. Tetapi setiap bulan selalu ada poswindu yang dimana tenaga Kesehatan turun ke masyarakat untuk memeriksa Kesehatanmasyarakat.	menjabat sebagai Tengku imam	pengelolaan stres	tenaga Kesehatan dan setiap desa juga sudah ada kader kader posyandu karena pemerintah sangat mendukung program apapun yang dilakukan untuk Kesehatan
524	TM	Apakah ada adat atau tradisi lokal yang mendukung ketenangan atau relaksasi untuk mengelola stres?	aaaa ada juga kebiasaan duduk bersama di sore hari di rumah-rumah warga untuk berbincang sambil minum teh atau kopi. Ini adalahcara sederhana yang secara tradisional kami gunakan untuk saling mendukung dan mengurangi stres.		pengelolaan stres	kebiasaan duduk bersama di sore hari di rumah-rumah warga untuk berbincang sambil minum teh atau kopi.
525	TM	Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai penggunaan obat tradisional di komunitas?	Ada tapi sudah terbilang jarang karena sekarang masyarakat kalo terasa tidak enak badan segera ke layanan Kesehatan mau it uke puskesmas ataupun ke klinik. Kalopun menggunakan obat tradisional itu cuman penambah saja seperti daun pilauit. Saya sudah pernah tanyakan khasiat obat tadi dan dokter bilang itu bagus. Dan seperti daun pucuk babi.	cukup mudah untuk mendapatkan bahan makanan sehat	obat tradisional	khasiat obat tadi dan dokter bilang itu bagus

526	TM	Bisakah Bapak/Ibu memberikan contoh obat tradisional yang umum digunakan di komunitas dan bagaimana penggunaannya?	Buah mengkudu, daun sirsak di rebus, daun bemimbing serta putih nya di remas dan langsung diminum itu bisa menurunkan tekanan darah, daun seledri diremas dan juga diminum.	obat tradisional	obat tradisional	Buah mengkudu, daun sirsak di rebus, daun bemimbing serta putih nya di remas dan langsung diminum itu bisa menurunkan tekanan darah, daun seledri diremas dan juga diminum
527	TM	Dari mana masyarakat umumnya memperoleh informasi atau rekomendasi tentang obat tradisional?	Masyarakat di sini biasanya mendapatkan informasi tentang obat tradisional dari orang tua atau sesepuh desa yang sudah lama menggunakan ramuan herbal. Selain itu, ada beberapa dukun atau praktisi pengobatan tradisional yang menjadi rujukan masyarakat jika membutuhkan saran	obat tradisional dari orang tua atau sesepuh desa	obat tradisional	ada beberapa dukun atau praktisi pengobatan tradisional yang menjadi rujukan masyarakat jika membutuhkan saran
528	TM	Apakah Anda mendukung penggunaan obat tradisional atau menganjurkan pengobatan lain?	Kalo saya mendukung cuman tidak juga terlalu mengarahkan karena saya tidak tau apa efek samping dari obat tersebut	Kalo saya mendukung	obat tradisional	saya tidak tau apa efek samping dari obat tersebut
529	TM	Bagaimana masyarakat menilai efektivitas obat tradisional dalam pengelolaan hipertensi?	Sebagian besar masyarakat masih percaya bahwa obat tradisional cukup efektif, terutama karena mereka sudah menggunakan bahan-bahan seperti daun salam, seledri, atau kulit manggis secara turun-temurun. Mereka melihat hasilnya dari pengalaman pribadi atau cerita orang lain, misalnya tekanan darah lebih stabil setelah rutin mengonsumsi ramuan herbal.	saya tidak tau apa efek samping d ari obat tersebut	obat tradisional	mereka sudah menggunakan bahan-bahan seperti daun salam, seledri, atau kulit manggis secara turun-temurun
530	TM	Bagaimana masyarakat di sini mendukung penderita hipertensi dalam menjalani pola hidup sehat?	Sudah jelas mendukung tapi kalo ditanya kepada saya bagaimana cara untuk menurunkan saya lagsung sarankan harus ke puskesmas untuk berobat ke dokter dan sering sering control	mendukung	dukungan sosial dan keluarga	bagaimana cara untuk menurunkan saya lagsung sarankan harus ke puskesmas untuk berobat ke dokter dan sering sering control
531	TM	Apakah Bapak/Ibu melihat adanya kesadaran kolektif dalam mendukung mereka yang mengalami hipertensi?	Memang masyarakat disini 30 % emang malas untuk berobat karena disebabkan oleh pekerjaan kecuali mereka sudah tidak sanggup lagi untuk menahan. Seharusnya kalo sudah terasa gaenak badan segera untuk ke puskemas untuk periksa dan puskesmas pasti masih bisa memberikan dosis yang rendah kalo sudah parah baru sujuk ke tapaktuan	malas untuk beroba	dukungan sosial dan keluarga	disebabkan oleh pekerjaan kecuali mereka sudah tidak sanggup lagi untuk menahan
532	TM	Adakah inisiatif dari masyarakat untuk memberikan dukungan atau edukasi bagi penderita hipertensi?	hmmm untuk itu seperti nya tidak ada	tidak ada	dukungan sosial dan keluarga	tidak ada
533	TM	Bagaimana Bapak/Ibu sebagai tokoh masyarakat terlibat dalam memberikan dukungan sosial atau mengedukasi masyarakat tentang hipertensi?	Sebagai tokoh masyarakat, saya merasa bertanggung jawab untuk membantu meningkatkan kesadaran warga tentang hipertensi . Saya sering menggunakan kesempatan di acara desa, seperti pertemuan RT atau pengajian, untuk mengingatkan pentingnya menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan kesehatan secara rutin.	ebagai tokoh masyarakat, saya merasa bertanggung jawab	dukungan sosial dan keluarga	seperti pertemuan RT atau pengajian, untuk mengingatkan pentingnya menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan kesehatan secara rutin.
534	TM	Apakah ada kelompok atau komunitas yang didirikan untuk mendukung penderita hipertensi?	hmmm untuk itu sejauh ini tidak ada	sejauh ini tidak ada	dukungan sosial dan keluarga	sejauh ini tidak ada
535	TM	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana akses masyarakat ke layanan kesehatan di wilayah ini?	Sangat mudah ke layanan Kesehatan tapi kebiasaan masyarakat sudah parah baru berkunjung ke puskesmas	Sangat mudah ke layanan Kesehatan	akses layanan kesehatan	masyarakat sudah parah baru berkunjung ke puskesmas
536	TM	Apakah ada tantangan dalam mengakses layanan kesehatan bagi penderita hipertensi?	Kalo untuk lokasi jauh tidak tetapi waktu karena pekerjaan tadi sekiranya masih sanggup kerja masih bekerja, kalo masalah biaya tidak karena berobat ke puskesmas gratis kcuali ke klinik. Kalo masalah jalan ke puskesmas tidak susah karna bisa dibilang tiap rumah sudah ada kendaraan pribadi kecuali emang malas untuk berobat	lokasi tidak jauh	akses layanan kesehatan	jalan ke puskesmas tidak susah karna bisa dibilang tiap rumah sudah ada kendaraan pribadi kecuali emang malas untuk berobat
537	TM	Bagaimana masyarakat di sini mengatasi kendala dalam akses kesehatan?	untuk kendala ke layanan kesehatan tidak ada karena bisa dibilang setiap rumah sekarang sudah ada sepeda motor	kendala	akses layanan kesehatan	karena bisa dibilang setiap rumah sekarang sudah ada sepeda motor
538	TM	Apakah Bapak/Ibu mendukung atau terlibat dalam inisiatif untuk meningkatkan akses layanan kesehatan?	tentu saja mendukung...	tentu saja mendukung	akses layanan kesehatan	tentu saja mendukung
539	TM	Bagaimana tanggapan Bapak/Ibu tentang kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan bagi penderita hipertensi?	Kalo pelayanan Kesehatan menurut saya sudah sangat bagus cuman kalo untuk memadai 100 % itu belum terkadang masyarakat sudah lama menunggu dan dokter belum juga masuk apalagi kalo berobat siang pasien bisa menunggu 1 sejam setengah. Tapi menurut saya itu normal mungkin istirahat setelah shalat.	pelayanan bagus	akses layanan kesehatan	sangat bagus cuman kalo untuk memadai 100 % itu belum terkadang masyarakat sudah lama menunggu dan dokter belum juga masuk apalagi kalo berobat siang pasien bisa menunggu 1 sejam setengah
540	TM	Seberapa sering masyarakat menerima penyuluhan kesehatan, khususnya tentang hipertensi?	Kalo untuk penyuluhan khusus itu tidak terkecuali kita bertanya baru dijelaskan	penyuluhan khusus	edukasi dan penyuluhan kesehatan	terkecuali kita bertanya baru dijelaskan
541	TM	Apakah ada kegiatan edukasi yang Bapak/Ibu ikuti atau dukung untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi?	Tidak pernah saya ikuti	tidak pernah saya ikuti	edukasi dan penyuluhan kesehatan	tidak pernah
542	TM	Menurut Bapak/Ibu, seberapa penting kegiatan penyuluhan ini bagi masyarakat?	Menurut saya sangat penting apalagi terkait dengan kesehatan	sangat penting	edukasi dan penyuluhan kesehatan	terkait dengan kesehatan
543	TM	Bagaimana respons masyarakat terhadap kegiatan edukasi atau penyuluhan kesehatan?	masyarakat selalu mau ikut di dalam kegaiatan apapun, mereka selalu tepat waktu di dalam kegiatan apapun yang diadakan di desa	masyarakat selalu ikut	edukasi dan penyuluhan kesehatan	di dalam kegiatan apapun yang diadakan di desa
544	TM	Apakah Bapak/Ibu memiliki saran atau harapan mengenai penyuluhan kesehatan yang lebih efektif di komunitas ini?	Kalo saran dari saya pertama pihak desa bisa bekerja sama dengan puskesmas untuk mengadakan penyuluhan penyuluhan di desa mau itu tekanan darah tenggi kolesterol atau apalah itu. Kalo untuk biaya bisa menggunakan dana desa dan undang masyarakat untuk ikut, sejauh ini masyarakat mau untuk mengikuti hal demikian	kalo saran dari saya pertama pihak desa bisa bekerja sama dengan puskesmas	edukasi dan penyuluhan kesehatan	untuk mengadakan penyuluhan penyuluhan di desa mau itu tekanan darah tenggi kolesterol atau apalah itu