

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang muncul secara bertahap terjadi dalam jangka panjang karena dipengaruhi oleh faktor genetik, biologis, lingkungan, dan perilaku individu sehingga tidak dapat ditularkan karena tidak disebabkan oleh bakteri atau virus dan bersifat kronis dan biasanya muncul secara bertahap terjadi dalam jangka panjang karena dipengaruhi oleh faktor genetik, biologis, lingkungan, dan perilaku individu. Hipertensi, stroke, diabetes melitus, asma, dan kanker adalah contoh penyakit ini. Penyakit ini disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, tidak cukup olahraga, dan riwayat penyakit keluarga (Kemenkes, 2021).

Salah satu PTM yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, yaitu hipertensi dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gangguan jantung. Karena sering terjadi tanpa menimbulkan gejala yang nyata, hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 tingkat prevalensi hipertensi di seluruh dunia sebanyak 33%. Hal ini dapat menghambat pembangunan sosial dan ekonomi serta menimbulkan ancaman signifikan terhadap kesehatan internasional. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi sebanyak 30,8%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Deli Serdang tahun 2023 prevalensi hipertensi sebanyak 90,97%, mengalami

peningkatan dibandingkan tahun 2022 yaitu sebanyak 88,34%. Penyakit tersebut menjadi masalah kesehatan masyarakat karena mengalami peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Dinas Kesehatan Deli Serdang, 2023)

Dari survei awal yang telah dilakukan di Puskesmas Bandar Khalifah tahun 2024 prevalensi hipertensi sebanyak 32,84%. Dari data prevalensi diatas peningkatan jumlah penderita hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan sehingga dilakukan pencegahan dan pengendalian PTM dengan upaya kesehatan berbasis masyarakat dengan strategi pengelolaan yang lebih efektif agar dapat menangani masalah kesehatan secara komperhensif (Puskemas Bandar Khalifah,2024).

Pasangan suami istri di mana wanita berada dalam rentang usia subur, yaitu antara 15 hingga 49 tahun, disebut pasangan usia subur (PUS) dimana wanita memiliki potensi untuk hamil dan bersalin dalam perencanaan keluarga maupun kesehatan reproduksi. Salah satu penyebab utama kematian dan morbiditas ibu selama kehamilan adalah hipertensi. dikarenakan peningkatan faktor risiko preeklampsia dan eklampsia karena dapat mengganggu kesehatan janin dan kesehatan reproduksi serta munculnya komplikasi pada periode sebelum dan sesudah melahirkan (Chowdhury *et al.*, 2023).

Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) tercatat sebesar 305 kasus pada tahun 2023, sebanding dengan 100.000 kelahiran hidup dikarenakan banyaknya ibu hamil dengan risiko tinggi mengalami hipertensi. Oleh karena itu dilakukan deteksi dini pencegahan hipertensi dengan program pencegahan dan pengendalian PTM (Kemenkes, 2023).

Pos Binaan Terpadu (Posbindu) merupakan fasilitas kesehatan masyarakat di bawah naungan puskesmas dengan tujuan meningkatkan layanan kesehatan. kesehatan masyarakat melalui pemantauan dan pengobatan penyakit yang lebih komprehensif. Posbindu berperan penting dalam deteksi dini berbagai masalah kesehatan. Upaya pemanfaatan Posbindu yaitu dengan cara peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan, edukasi dan penyuluhan kesehatan, pemantauan kesehatan, integrasi dengan sistem kesehatan nasional, dan pelayanan kesehatan terpadu (Kemenkes,2021).

Menurut Permenkes No 71 Tahun 2015 mengenai penanggulangan PTM yang berisi Upaya pelayanan kesehatan yang memprioritaskan upaya promotif dan preventif, dan tetap memperhatikan aspek kuratif, rehabilitatif, dan paliatif, dengan tujuan menurunkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian. Pelaksanaan upaya ini dilakukan secara menyeluruh, efektif, efisien, dan berkesinambungan.

Program Posbindu PTM merupakan upaya deteksi dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara terintegrasi, berkala, dan berkesinambungan. Pelaksanaan kegiatan Posbindu dilakukan di tingkat masyarakat, khususnya di lingkungan tempat tinggal seperti desa atau kelurahan. Sasaran utama dari program ini mencakup masyarakat sehat, individu dengan risiko tinggi, serta penyandang PTM yang berusia antara 15 hingga 59 tahun (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data Kemenkes tahun 2022 Posbindu PTM di Indonesia sebanyak 79.099. Merujuk pada data Dinas Kesehatan Deli Serdang tahun 2022,

terdapat sebanyak 348 Posbindu PTM. Berdasarkan survey awal penelitian menunjukkan bahwa jumlah Posbindu PTM di seluruh wilayah Puskesmas Bandar Khalifah adalah 7 unit salah satunya berada di Desa Bandar Khalifah (Puskesmas Bandar Khalifah,2024).

Berdasarkan hasil wawancara pada pemegang program Posbindu PTM Puskesmas Bandar Khalifah mengatakan jumlah penderita hipertensi di Desa Bandar Khalifah sebanyak 265 orang dengan rentang usia 25-49 tahun. Menurut data pencatatan dan pelaporan, kunjungan ke Posbindu PTM pada bulan Juni hingga November tercatat sebanyak 150 orang, dengan rata-rata kunjungan bulanan berkisar antara 15 hingga 20 orang. Kegiatan Posbindu PTM di Dusun XIII, Desa Bandar Khalifah, rutin dilaksanakan setiap tanggal 22 setiap bulannya.

Berdasarkan Penelitian Wirata, Istianti (2020) pengetahuan PUS tentang PTM berhubungan erat dengan perilaku dalam memanfaatkan layanan Posbindu PTM serta mengkaji pola peningkatan akses informasi dan deteksi dini pencegahan hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perilaku pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi dengan sasaran pasangan usia subur di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan perilaku pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi pada pasangan usia subur di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui frekuensi pengetahuan, sikap, tindakan dan pemanfaatan Posbindu PTM pada pasangan usia subur tentang pencegahan hipertensi di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah tahun 2025.
- 2) Mengetahui hubungan pengetahuan dengan pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi pada pasangan usia subur di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah tahun 2025.
- 3) Mengetahui hubungan sikap dengan pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi pada pasangan usia subur di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah tahun 2025.
- 4) Mengetahui hubungan tindakan dengan pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi pada pasangan usia subur di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah tahun 2025.

D. Ruang Lingkup

Untuk melihat hubungan perilaku pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi pada PUS di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah Tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Keterkaitan antara pemanfaatan Posbindu PTM dan perilaku pencegahan hipertensi. Kemudian dapat memberi wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan layanan kesehatan berbasis masyarakat seperti Posbindu yang masih kurang dimanfaatkan. Penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana program kesehatan masyarakat dapat mempengaruhi perilaku pencegahan hipertensi .

2. Manfaat Praktis

Dari penelitian ini dapat memberi pemahaman kepada PUS mengenai pentingnya pencegahan hipertensi dapat mengurangi risiko komplikasi pada saat kehamilan dan persalinan serta meningkatkan kualitas hidup keluarga melalui pemanfaatan Posbindu PTM. Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait hipertensi PUS.

F. Keaslian Skripsi

No	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	(Reka <i>et al.</i> , 2021)	Pemanfaatan Posbindu PTM Oleh Pasien Hipertensi di Puskesmas Aro Tahun 2021	Penelitian ini melakukan penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross- sectional</i> .	Hasilnya menunjukkan bahwa ada variabel pengetahuan tentang penggunaan posbindu PTM. Pasien di wilayah Puskesmas Aro menggunakan posbindu PTM sebulan sekali untuk mencegah penyakit tidak menular muncul.	Judul, lokasi, waktu, metode

No	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
2.	(Firdaus, 2023)	Hubungan Kunjungan Posbindu PTM Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT. Puskemas Air Tiris	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 63 responden yang berkunjung ke Posbindu PTM di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris, sebanyak 48 responden (76,2%) berada dalam kelompok usia dewasa, yaitu antara 31 hingga 59 tahun.	Judul, lokasi, waktu, metode
3.	(Leni Yulinda Kesuma Agung, Khairun Nisa Berawi, 2024)	Hubungan Pengetahuan dengan Pemanfaatan Posbindu PTM	kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan baik sebanyak 153 orang (51,3%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 145 orang (48,7%), yang memanfaatkan Posbindu PTM sebanyak 133 orang (44,6%) dan tidak memanfaatkan Posbindu PTM sebanyak 165 orang (55,4%). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yang memanfaatkan Posbindu PTM adalah yang pengetahuannya baik sebanyak 68,6%, sedangkan yang tidak memanfaatkan Posbindu PTM adalah yang dengan pengetahuan kurang baik sebanyak 80,7%.	Judul, lokasi, waktu, metode

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Posbindu PTM

1. Pengertian Posbindu PTM

Posbindu PTM merupakan sarana pelayanan kesehatan yang ditujukan bagi masyarakat yang berada di bawah naungan puskesmas yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemantauan dan pengobatan penyakit yang lebih komprehensif. Posbindu berperan penting dalam deteksi dini berbagai masalah kesehatan. Upaya pemanfaatan Posbindu yaitu dengan cara peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan, edukasi dan penyuluhan kesehatan, pemantauan kesehatan, integrasi dengan sistem kesehatan nasional, dan pelayanan kesehatan terpadu (Kemenkes, 2021).

Posbindu PTM merupakan program integrasi layanan primer karena menyatukan berbagai komponen pelayanan kesehatan dalam satu sistem. Layanan ini diberikan di tingkat puskesmas atau pos pelayanan kesehatan desa yang dapat diakses oleh masyarakat dari mulai anak-anak sampai lansia. Dengan adanya integrasi ini, masyarakat dapat mendapatkan layanan kesehatan dasar, termasuk skrining kesehatan, edukasi, serta rujukan jika diperlukan, tanpa harus pergi ke rumah sakit (Kemenkes, 2021) .

Posbindu menjadi esensi utama dalam optimalisasi program pemberdayaan, pencegahan dan penanggulangan. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat, dengan strategi yang difokuskan pada peningkatan peran serta melalui

pelaksanaan deteksi dini. Posbindu yang merupakan program kesehatan pemerintah melibatkan tenaga kesehatan, serta kader masyarakat yaitu Mencakup kegiatan promosi kesehatan, identifikasi dini penyakit, pemantauan berkala, pencegahan komplikasi, serta penanganan lanjutan secara mandiri dan terpadu terhadap faktor risiko PTM. (Kaptiningsih, Suhartini and Rahmat, 2023).

Sasaran Posbindu meliputi seluruh warga negara penderita PTM, berisiko, dengan 15 tahun ke atas serta menjadi tempat edukasi kesehatan reproduksi, serta mempersiapkan tubuh agar tetap sehat selama proses sebelum kehamilan dan persalinan. mencegah risiko komplikasi kehamilan, dan berperan penting dalam mendukung penurunan AKI dan memastikan bahwa kondisi kesehatan ibu dalam keadaan optimal sebelum dan selama kehamilan (Kemenkes, 2022).

2. Klasifikasi Posbindu PTM

Klasifikasi Posbindu PTM terbagi menjadi 2 yaitu dasar dan utama. Pada penelitian ini konsep yang dibahas terkait Posbindu PTM dasar (Kemenkes, 2022).

Posbindu PTM dasar merupakan tingkat pertama dalam layanan yang fokus pada kegiatan deteksi dini dan promosi kesehatan. Masyarakat dapat memeriksa faktor risiko PTM dengan cara yang sederhana dan mudah dijangkau oleh masyarakat di tingkat desa atau kelurahan. Kegiatan terdiri dari beberapa kegiatan utama yang dilakukan untuk mendeteksi risiko terjadinya penyakit tidak menular serta pemberian penyuluhan kepada masyarakat. Pemeriksaan yang dilakukan yakni pengukuran tensi (tekanan darah), kadar gula darah, berat badan dan

tinggi badan serta pengukuran lingkar perut yaitu untuk mendeteksi risiko metabolik (Kemenkes,2021).

3. Tujuan Posbindu PTM

Posbindu PTM bertujuan untuk mendorong orang untuk berpartisipasi untuk mencegah dan mendeteksi faktor risiko penyakit, dengan fokus utama pada seseorang berusia lima belas tahun ke atas yang termasuk dalam kelompok masyarakat yang sehat, berisiko, dan tidak memiliki penyakit menular. Kegiatan ini dilaksanakan bersama dengan program kesehatan berbasis masyarakat di tempat kerja, klinik, perusahaan, institusi pendidikan dan tempat lain di mana orang berkumpul atau beraktivitas secara teratur (Kemenkes, 2021).

Tenaga kesehatan dan kader yang telah siap melaksanakan Posbindu PTM. Mengintegrasikan pelaksanaan dengan kegiatan yang sudah dilakukan juga penting, seperti memastikan waktu dan tempat yang tepat dan mendapatkan pelatihan khusus, pembinaan, atau fasilitasi bermanfaat untuk mengawasi faktor risiko dalam kelompok atau organisasi masing-masing. (Kemenkes, 2021).

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pelayanan Posbindu PTM, sebagai berikut:

- 1) Melakukan deteksi dini faktor risiko pada masyarakat sehat berusia 15 tahun ke atas dengan mengajak mereka untuk menerapkan upaya promotif dan preventif di Posbindu PTM untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas kesehatannya.

- 2) Menggapai masyarakat yang “merasa sehat” guna mendeteksi sejak awal faktor risiko PTM nya lalu mengambil langkah demi mengubah perilaku baik secara individual, kelompok ataupun pergerakan masyarakat.
- 3) Mengajak masyarakat yang mungkin menderita PTM untuk kunjung dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat pertama agar diberi penindakan sesuai standar.

4. Pelaksanaan Posbindu PTM

Kegiatan pada Posbindu yaitu melakukan wawancara, pengukuran, pemeriksaan dan tindak lanjut dini. Langkah – langkah proses aktivitas Posbindu PTM, antara lain (Kemenkes, 2021):

- 1) Meja 1 pada tahap awal melaksanakan pelayanan registrasi dan administrasi, yang mencakup pengisian Nomor Induk Kependudukan serta pencatatan data pasien sesuai dengan buku pemantauan.
- 2) Meja 2 melakukan wawancara mengenai faktor risiko penyebab PTM, seperti kebiasaan mengonsumsi minuman manis, riwayat merokok, minum alkohol, aktivitas fisik atau olahraga.
- 3) Meja 3 melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan lingkar perut; idealnya, prosedur ini dilakukan sekali sebulan.
- 4) Meja 4 Memeriksa tekanan darah dengan menggunakan tensimeter, pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat.
- 5) Meja 5 konseling dan penyuluhan penting untuk memantau faktor risiko PTM.

5. Pencatatan dan Pelaporan Posbindu PTM

Petugas puskesmas dan kader mencatat hasil kegiatan Posbindu PTM pendataan dan pelaporan ini dilaksanakan berdasarkan golongan usia sasaran dan kegiatan (Kemenkes, 2021).

1) Kartu Menuju Sehat (KMS)

Kondisi faktor risiko PTM harus diketahui oleh yang diperiksa dan yang memeriksa selama pemantauan. Untuk mencatat faktor risiko, tiap peserta harus memiliki alat pantau khusus yang disebut KMS. Kartu ini dimiliki oleh setiap peserta dan harus dibawa setiap kali pergi ke tempat pelaksanaan.

2) Buku Pencatatan Hasil Kegiatan

Buku ini berfungsi sebagai dokumen atau file data pribadi peserta Buku ini dirancang untuk mencatat semua kondisi faktor risiko PTM setiap peserta atau anggota. dapat membantu Anda mengetahui karakteristik umum peserta.

3) Pelaporan Partisipasi dan Kegiatan Posbindu PTM

Laporan periodik yaitu laporan berkala yang dikirimkan ke puskesmas atau dinas kesehatan setempat mengenai seluruh kegiatan Posbindu PTM, termasuk data pemeriksaan kesehatan, kegiatan penyuluhan, dan tindak lanjut yang dilakukan.

Laporan hasil pemantauan yaitu laporan mengenai hasil pemantauan kesehatan di masyarakat, terutama data yang bisa digunakan untuk perencanaan intervensi lebih lanjut atau pengembangan kebijakan. Dengan mengelola pencatatan dan pelaporan secara menyeluruh, dapat memantau efektivitasnya dalam menangani PTM.

B. Konsep Penyakit Tidak Menular

1. Pengertian PTM

PTM adalah kondisi kronis yang tidak disebabkan oleh bakteri atau virus dan biasanya muncul secara bertahap dalam waktu yang lama sebagai hasil dari gabungan faktor biologis, genetik, lingkungan, dan gaya hidup.. Hipertensi, stroke, diabetes melitus, asma, dan kanker adalah beberapa contoh penyakit ini. Biasanya, penyebabnya adalah gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, dan tidak melakukan cukup olahraga, meskipun tidak menular. serta turunan riwayat penyakit keluarga (Kemenkes, 2021).

2. Karakteristik PTM

Karakteristik PTM menurut (Kemenkes,2021) antara lain :

1) Tidak melalui penularan tertentu

Tidak mempunyai rantai penularan, sebab tidak bisa beralih pada satu individu ke individu lainnya. Oleh karena itu, tidak disebabkan oleh patogen tertentu tetapi banyak faktor seperti pola hidup dan perkembangan demografi.

2) Masa inkubasi Panjang

Memerlukan waktu yang lama sebab patogen PTM tidak mikroorganisme sehingga dampak pada tubuh bergantung pada lama dan tingkat paparannya.

3) Penyakit berlangsung secara berkepanjangan

PTM sebagai respon tubuh atas paparan yang mengacau sistem kerja tubuh, bersifat *irreversible* sehingga bila seseorang terserang diabetes atau tekanan darah tinggi maka susah untuk balik ke normal dan pasien akan mengalami penyakit tersebut dalam bertahun-tahun.

3. Faktor Risiko PTM

Faktor ini berhubungan dengan kebiasaan hidup seseorang terkena PTM antara lain (Kemenkes, 2021) :

- 1) Merokok adalah penyebab utama zat berbahaya dalam asap rokok seperti nikotin dan tar dapat mengakibatkan kerusakan pada pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, serta memicu peradangan dalam tubuh.
- 2) Kurang aktivitas fisik menyebabkan obesitas, aktivitas fisik teratur sangat penting untuk menjaga keseimbangan berat badan, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan fungsi jantung.
- 3) Konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan berlemak, gula, dan garam yang berlebihan, dapat menyebabkan obesitas, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah gizi memperburuk kondisi metabolik tubuh.

C. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penyakit ini termasuk salah satu kondisi yang berisiko tinggi dan berbahaya bagi kesehatan dan umum terjadi di masyarakat yang biasa disebut darah tinggi penyakit tersebut perlu mendapat perhatian. Hal ini karena dapat menyerang tanpa munculnya gejala, pengukuran tekanan darah secara berkala merupakan langkah utama dalam mendeteksi hipertensi.. (Kemenkes, 2021).

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena umumnya tidak memberikan gejala yang terlihat. Pada awalnya, meskipun tidak berisiko menyebabkan kerusakan yang parah pada organ-organ penting seperti jantung, ginjal, dan otak apabila tidak ditangani dengan tepat dan sangat penting untuk memantau tekanan darah secara teratur dan berkala, terutama bagi orang dengan risiko. (Kemenkes, 2021).

2. Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu (Hastuti,2020):

1) Hipertensi sistolik (*isolated systolic hypertension*)

Merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik meningkat tetapi tekanan diastolik tidak, yang biasanya terjadi pada orang lanjut usia.

2) Hipertensi diastolik (*diastolic hypertension*)

Umumnya berlaku di anak-anak serta dewasa muda, didefinisikan sebagai penambahan tekanan diastolik tanpa kenaikan tekanan sistolik.

3) Hipertensi campuran

Gabungan dari tekanan darah sistolik dan diastolik, yang merupakan kombinasi dari hipertensi diastolic dan sistolik.

Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (TDS)	Tekanan Darah Diastolik (TDD)
Optimal	< 120	<80
Normal	< 130	< 85
Normal-Tinggi	130-139	85-89
Tingkat 1 (hipertensi ringan)	140-159	90-99

Sub-group : batas	140-149	90-94
Tingkat 2 (hipertensi sedang)	160-179	100-109
Tingkat 3 (hipertensi berat)	≥ 180	≥ 110
Hipertensi systole terisolasi terisolasi (isolated systolic hypertension)	≥ 140	< 90
Sub-group : batas	140-149	< 90

Sumber : (WHO, 2021)

3. Tanda dan Gejala Hipertensi

Gejala tertentu tidak terencana timbul bebarengan serta diduga berkaitan pada hipertensi. Gejala bisa bermacam-macam pada tiap orang serta memiliki kemiripan pada gejala penyakit lain. Berikut termasuk tanda gejala hipertensi (Kemenkes, 2021) :

1) Sering mengalami sakit kepala

Tanda hipertensi yang paling khas yaitu sakit kepala. Penderita pada tahap genting, dengan tekanan darah 180/120 mmHg atau lebih tinggi, dengan khas memiliki keluhan tersebut.

2) Gangguan penglihatan

Gejala hipertensi ini bisa tumbuh dengan perlahan maupun mendadak. Peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan pembuluh darah mata pecah. Akibatnya, penglihatan mata akan menurun secara tiba-tiba dan tajam.

3) Mual dan muntah

Hipertensi dapat menimbulkan gejala berupa mual dan muntah., dapat bermula akibat kenaikan tekanan di dalam kepala. Hipertensi adalah salah satu faktor risiko pendarahan internal di kepala.

4) Nyeri pada dada

Hipertensi dapat menyebabkan nyeri dada pembuluh darah pada jantung terhambat, nyeri dada sering kali diidentifikasi sebagai serangan jantung yang pula terjadi akibat hipertensi.

5) Sesak napas

Sesak napas juga adalah keluhan pasien tekanan darah tinggi. Keadaan tersebut muncul saat jantung membesar dan tidak mampu memompa darah.

6) Pusing/Vertigo

Pusing atau vertigo akibat gangguan aliran darah ke otak akibat dari peningkatan tekanan darah. Jika tekanan darah tidak dikendalikan, hal ini dapat menyebabkan gangguan keseimbangan.

4. Faktor Risiko Hipertensi

Kebiasaan yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena tekanan darah tinggi diubah dan yang tidak bisa diubah. Berikut ini adalah penjelasan mengenai faktor risiko hipertensi (Kartika, Subakir and Mirsiyanto, 2021) :

Faktor risiko hipertensi yang tidak bisa diubah antara lain:

1) Riwayat keluarga

Seseorang yang memiliki orang tua penderita hipertensi berisiko dua kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga, hal ini disebabkan oleh faktor genetic berkaitan dengan meningkatnya kadar natrium di dalam sel dan rendahnya perbandingan kalium terhadap natrium.

2) Umur

Orang yang lebih tua biasanya memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih muda. Hal ini terjadi karena fungsi ginjal dan hati mulai menurun pada usia lanjut, sehingga pemberian dosis obat harus sangat diperhatikan. Sebagian besar kasus hipertensi memang banyak ditemukan pada usia lanjut. Pada wanita, hipertensi umumnya muncul setelah usia 50 tahun, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon setelah menopause.

3) Jenis kelamin

Hipertensi cenderung lebih sering terjadi pada pria di usia dewasa muda. Namun, setelah mencapai usia 55 tahun, hipertensi lebih banyak menyerang wanita, perubahan kadar hormon estrogen pasca menopause dikaitkan dengan kondisi ini, di mana sekitar 60% penderita adalah perempuan. Pria cenderung terkena penyakit hipertensi lebih awal dibandingkan wanita. Biasanya, pria mulai mengalami hipertensi pada usia 35 hingga 40 tahun. Penyebabnya bisa terkait dengan kebiasaan hidup yang kurang baik bagi kesehatan atau faktor genetik.

Hipertensi dapat dicegah dengan cara:

1) Kelebihan Berat Badan dan Obesitas

Makan makanan yang tidak seimbang dan tidak terkontrol dapat menyebabkan Anda bertambah berat badan. Orang yang obesitas biasanya mengonsumsi lebih banyak lemak dan protein daripada orang normal, yang meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung. Akibatnya, volume darah yang mengalir dalam pembuluh darah meningkat, memberikan tekanan lebih besar

pada dinding arteri dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Serta meningkatkan resistensi insulin yang berhubungan dengan hipertensi.

2) Kurang Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami hipertensi karena berkontribusi pada risiko kelebihan berat badan. Selain itu, orang yang kurang bergerak cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, sehingga jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi.

3) Konsumsi Garam Berlebih

Kementerian Kesehatan menyarankan untuk hanya mengonsumsi 5 gram garam dapur setiap hari atau sekitar 1 sendok teh. Hal ini disebabkan karena konsumsi garam yang tinggi dapat meningkatkan volume plasma, output jantung, dan tekanan darah, yang akhirnya memicu timbulnya hipertensi.

4) Kebiasaan mengonsumsi alkohol secara berlebihan

Konsumsi alkohol dalam jumlah berlebihan dapat memicu peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh stimulasi pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin oleh alkohol, yang menyebabkan penyempitan arteri serta penumpukan cairan dan natrium dalam tubuh.

5) Merokok

Merokok merusak pembuluh darah, mengurangi aliran darah, dan meningkatkan tekanan darah. Nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan detak jantung, yang memperburuk tekanan darah tinggi. Rokok mengandung berbagai zat yang berpotensi merusak lapisan dinding arteri dan akhirnya menyebabkan terbentuknya plak atau kerak pada arteri.

6) Stres

Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan lonjakan sementara dalam tekanan darah, dan dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada hipertensi kronis. Kebiasaan buruk yang berhubungan dengan stres, seperti makan berlebihan atau konsumsi alkohol, juga meningkatkan risiko hipertensi.

5. Pencegahan Hipertensi

Mencegah hipertensi sangat krusial untuk menurunkan risiko terjadinya komplikasi berat, seperti gangguan jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengadopsi gaya hidup sehat. Berikut adalah langkah-langkah utama yang dapat mencegah hipertensi menurut (Kemenkes, 2021) :

1) Mengatur Pola Makan

Mengatur pola makan seperti mengonsumsi kacang-kacangan, buah-buahan, dan susu rendah lemak. Kurangi konsumsi garam, pengurangan asupan garam hingga kurang dari 5-6 gram per hari dapat membantu menurunkan tekanan darah. Garam dapat meningkatkan retensi air dalam tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah serta mengurangi asupan lemak jenuh.

Salah satu jenis lemak adalah lemak jenuh, yang memiliki struktur kimia kimia dimana atom karbon di dalam rantai lemak terhubung dengan ikatan tunggal. Ini membuat molekul lemak jenuh lebih padat pada suhu ruangan dibandingkan dengan lemak tak jenuh yang memiliki ikatan rangkap. Lemak jenuh seringkali ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan serta beberapa minyak nabati tertentu. Yaitu pada daging sapi, produk olahan daging seperti sosis, keju, mentega

, dan makanan olahan seperti burger, dan pizza (Khoirunnisa, Ayu and Nafies, 2024).

2) Menjaga Berat Badan Ideal

Menurunkan berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah sebaiknya hindari obesitas perut. Oleh karena itu, menjaga lingkar pinggang tetap ideal sangat penting.

3) Aktivitas Fisik Rutin

Olahraga secara teratur, aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang, dapat membantu menurunkan tekanan darah serta dapat membantu mencegah hipertensi. Olahraga teratur sangat efektif untuk menjaga kesehatan jantung dan mengontrol tekanan darah.

4) Alkohol Berlebihan

Mengonsumsi alkohol secara berlebihan berpotensi menaikkan tekanan darah. Jika memungkinkan, lebih baik menghindari alkohol sepenuhnya.

5) Berhenti Merokok

Merokok menyebabkan pembuluh darah menyempit, yang meningkatkan tekanan darah. Berhenti merokok dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kesehatan jantung dalam jangka panjang.

6) Mengelola Stres

Mengelola stres dengan cara yang sehat sangat penting untuk pencegahan hipertensi. Teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres termasuk meditasi, yoga, relaksasi pernapasan, melakukan aktivitas yang menyenangkan.

7) Waktu Tidur yang Cukup dan Berkualitas

Tidur yang buruk atau tidak cukup dapat meningkatkan risiko hipertensi. Hindari penggunaan gadget sebelum tidur dan ciptakan rutinitas tidur yang teratur untuk kualitas tidur yang lebih baik.

D. Pasangan Usia Subur (PUS)

1. Pengertian PUS

PUS yaitu pasangan yang memiliki rentang usia dimana mereka memiliki potensi untuk memiliki anak, baik dalam konteks perencanaan keluarga maupun kesehatan reproduksi. Menurut Kemenkes PUS berada dalam rentang usia 15-49 tahun yaitu mengacu pada pasangan yang memiliki kemampuan biologis untuk terjadinya kehamilan, yang melibatkan kedua individu, yaitu wanita dan pria, pada rentang usia yang mendukung kemampuan reproduksi optimal (Kemenkes, 2021).

Usia subur pada wanita biasanya dimulai pada masa menarche yaitu haid pertama dan berakhir dengan menopause. Pada umumnya, usia subur perempuan berada antara 15 hingga 49 tahun, dengan puncak kesuburan terjadi antara usia 20 hingga 30 tahun. Usia subur pada pria tidak ada batas usia yang pasti untuk kesuburan laki-laki, tetapi kualitas sperma, termasuk jumlah, bentuk, dan motilitas, cenderung menurun setelah usia 40 tahun (Kemenkes, 2021).

PUS memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai kesehatan reproduksi yang optimal, untuk mendukung tercapainya keluarga yang sehat dan sejahtera seperti penyuluhan dan layanan kesehatan yang mendukung pasangan dalam merencanakan kehamilan, memantau kesehatan reproduksi, serta

memberikan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan yang berkaitan dengan kesuburan (Yanti *et al.*, 2023).

2. Pencegahan Hipertensi Pada PUS

Pencegahan hipertensi sangat penting, karena hipertensi tidak hanya berisiko bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, tetapi juga dapat mempengaruhi kesuburan dan kehamilan, serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan lainnya (Yanti *et al.*, 2023).

Pentingnya Pencegahan Hipertensi pada PUS sebagai berikut (Yanti *et al.*, 2023):

1) Mencegah Komplikasi Kehamilan

Hipertensi yang tidak terkontrol pada wanita hamil dapat menyebabkan preeklampsia, yaitu kondisi serius yang terjadi selama kehamilan, yang ditunjukkan dengan meningkatnya tekanan darah dan protein dalam urin. Preeklampsia dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kerusakan organ, mengurangi aliran darah ke plasenta, dapat membahayakan janin karena kekurangan oksigen dan nutrisi kelahiran prematur, dan dalam kasus yang lebih parah, dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi. Jika preeklampsia tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi eklampsia, yang dapat menyebabkan kejang, kerusakan organ vital, atau bahkan kematian.

2) Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesehatan Reproduksi

Kerusakan pembuluh darah dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak dikelola dengan baik berdampak pada kesuburan pria maupun wanita. Misalnya pria, hipertensi dapat menurunkan kualitas sperma, sedangkan pada wanita dapat mengganggu ovulasi atau siklus menstruasi. Mengelola hipertensi dengan cara yang

sehat akan membantu pasangan usia subur untuk memelihara kesehatan reproduksi dan kesuburan mereka.

3) Pencegah Penyakit Jantung dan Komplikasi Lainnya

PUS yang memiliki hipertensi perlu mengelola tekanan darah mereka untuk mengurangi risiko penyakit jantung yang dapat menyebabkan kecacatan atau kematian dini serta memengaruhi kualitas hidup dan komplikasi kesehatan lainnya.

E. Konsep Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah reaksi atau tindakan yang dilakukan oleh individu sebagai reaksi terhadap rangsangan bersumber dari faktor eksternal lingkungan dan dari dalam diri seseorang. Perilaku ini bisa bersifat eksternal seperti berbicara, berjalan, atau bekerja maupun internal seperti berpikir atau merasakan. Pengetahuan, sikap, dan tindakan merupakan manifestasi perilaku yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungan sekitar.(Setiarini, 2021).

2. Komponen Perilaku

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan pemahaman yang diperoleh seseorang dari pengalaman menerima dan memproses informasi melalui indera terhadap sesuatu seperti panca indra termasuk peraba, penciuman, perasa, pendengaran, dan penglihatan. Penginderaan pendengaran dan penglihatan mengumpulkan sebagian besar data perilaku dibentuk sebagian besar oleh pengetahuan. atau tindakan seseorang (Wijayanti, Purwati and Retnaningsih, 2024).

Menurut Notoadmodjo dalam penelitian (Wirata and Istianti, 2020) Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif terbagi ke dalam enam :

a. Mengetahui (*Know*)

Mengetahui adalah kemampuan untuk mengingat kembali informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Serta rangsangan atau materi secara keseluruhan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Kemampuan untuk memahami dan mengartikulasikan secara akurat. Mereka yang memahami suatu topik dapat menjelaskan, memberikan contoh, membuat kesimpulan, dan memprediksi hal-hal yang terkait.

c. Menerapkan (*Application*)

Pada tahap ini, informasi atau materi yang telah dipelajari digunakan dalam situasi dunia nyata. Aplikasi ini mencakup penerapan teori, prinsip, metode, atau prinsip dalam berbagai konteks kehidupan.

d. Menganalisis (*Analysis*)

Memecah suatu hal menjadi bagian yang lebih kecil sambil tetap memahami bagaimana bagian-bagian tersebut terhubung dalam struktur yang lengkap..

e. Menyintesis (*Synthesis*)

Sintesis mengacu pada kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian yang telah dipelajari menjadi satu bentuk atau struktur baru. Ini mencerminkan kemampuan untuk menciptakan formulasi atau gagasan baru dari berbagai informasi yang tersedia.

f. Mengevaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah proses menilai dan memilih sesuatu berdasarkan standar tertentu, baik yang telah ditetapkan sebelumnya maupun yang dibuat sendiri.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor berikut yang mempengaruhi pengetahuan (Wijayanti, Purwati and Retnaningsih, 2024):

1) Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan, baik di dalam maupun di luar sekolah, dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan kecenderungan seseorang untuk memperoleh informasi dari orang lain dan media.

2) Usia

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia mereka, seseorang akan berkembang seiring dengan usia, dan pengetahuan yang mereka peroleh akan menjadi lebih baik.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah sumber utama pengetahuan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain menjadi salah satu metode untuk menemukan kebenaran.

2.1.3 Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Pertanyaan dapat disesuaikan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden, seperti tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. (Wijayanti, Purwati and Retnaningsih, 2024).

Mengukur presentase pertanyaan yang terjawab dari kuesioner yaitu (Arikunto, 2022) : $Presentase = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$

Kategori Tingkat Pengetahuan Berdasarkan (Arikunto, 2022) :

1) Tingkat Pengetahuan Baik

Kategori ini diberikan kepada responden yang memiliki penguasaan materi secara maksimal atau hampir sempurna. Mereka dapat menjawab sebagian besar atau hampir semua soal dengan benar dan menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap topik yang diuji.

2) Tingkat Pengetahuan Cukup

Kategori ini diberikan kepada responden yang memiliki pemahaman yang cukup terhadap materi yang diuji, meskipun ada beberapa bagian yang kurang dikuasai. Mereka bisa menjawab sebagian besar soal dengan benar, tetapi ada beberapa kesalahan atau ketidaktepatan dalam menjawab soal.

3) Tingkat Pengetahuan Kurang

Kategori ini diberikan kepada responden yang memiliki pemahaman yang kurang terhadap materi yang diuji. Mereka cenderung kesulitan menjawab sebagian besar soal dengan benar dan menunjukkan kurangnya penguasaan terhadap materi yang diuji.

Berdasarkan persentase nilai yang diperoleh, kategori Tingkat pengetahuan (Arikunto, 2022) :

1. Baik : 76-100 % Memiliki pengetahuan baik
2. Cukup : 56-75% Memiliki pengetahuan cukup
3. Kurang : <55% Memiliki pengetahuan kurang

2.2 Sikap

2.2.1 Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi seseorang untuk merespons objek, orang, peristiwa, atau situasi tertentu dengan cara yang konsisten, baik itu dalam bentuk perasaan, keyakinan, atau perilaku tertentu. Sikap tidak hanya merupakan reaksi sesaat, tetapi lebih pada disposisi atau kecenderungan yang lebih stabil untuk bertindak dalam cara tertentu (Setiarini, 2021).

2.2.2 Pengukuran Sikap

Untuk mengetahui sikap orang, Anda dapat memanfaatkan angket skala likert. Skala Likert yaitu alat pengukuran dalam bentuk angket yang digunakan untuk mengukur keyakinan atau perspektif seseorang. Skala ini menilai sikap yang ingin diketahui peneliti melalui serangkaian pertanyaan yang diberikan kepada responden, responden diberi beberapa pilihan untuk menjawab dengan pernyataan yang bisa bersifat positif, netral, atau negatif. (Setiarini, 2021).

Penilaian sikap terhadap jawaban atau pilihan responden umumnya dengan memberikan skor dari tiap item pertanyaan atau pernyataan responden.

Menggunakan Teori *Taxonomy Bloom* sikap dapat dibagi dalam 3 kategori: positif, netral dan negatif telah dikonversi ke persen seperti berikut ini:

1. Sikap positif jika skor 80-100%.
2. Sikap netral jika skor 60-79%.
3. Sikap negatif jika skor < 60%.

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase sikap berdasarkan jawaban yang diberikan adalah sebagai berikut.

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

2.3 Tindakan

2.3.1 Pengertian Tindakan

Reaksi seseorang terhadap sesuatu yang memiliki nilai dan kemudian menjadi kebiasaan dikenal sebagai tindakan ada dua jenis respons adalah pasif dan aktif. (Setiarini, 2021).

Menurut kualitasnya, tindakan dibagi menjadi tiga, yaitu (Usman ,2021) :

1) Praktik dipimpin (*guide response*)

Dengan mengikuti aturan dan pedoman yang sesuai, segala sesuatu menjadi mungkin untuk dilakukan, dan hal ini dapat menjadi acuan awal dalam menetapkan standar praktik yaitu ketika seseorang melakukan pencegahan hipertensi namun masih memerlukan panduan sebagai acuan

2) Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila tindakan sudah dilakukan secara tanpa sadar karena telah menjadi kebiasaan, maka hal tersebut menandakan bahwa individu tersebut sudah berada di tahap kedua dalam proses latihan, contohnya dalam melakukan pencegahan hipertensi secara otomatis.

3) Adopsi (*adoption*)

Perilaku yang berkembang menunjukkan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya rutinitas biasa, tetapi telah dimodifikasi menjadi tindakan yang lebih bermakna dan berkualitas.

2.3.2 Pengukuran Tindakan

Penilaian tindakan terhadap jawaban atau pilihan responden umumnya dengan memberikan skor dari tiap item pertanyaan atau pernyataan responden.

Mengenai tindakan, menggunakan Teori *Bloom's Taxonomy*. Sikap dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu tindakan baik (*good*), tindakan cukup (*moderate*), dan tindakan kurang (*poor*) yang telah dikonversi ke persen seperti berikut ini:

1. Tindakan baik jika skor 80-100%.
2. Tindakan Cukup jika skor 60-79%.
3. Tindakan Kurang jika skor < 60%.

Rumus yang di gunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang di dapat dari kuesioner menurut yaitu :

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

2.3.3 Pengukuran Pemanfaatan Posbindu PTM

Kategori Pemanfaatan Menurut Teori *Blooms Taxonomy* dibedakan menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

1. Memanfaatkan Layanan

Jika pemanfaatan Posbindu PTM >60%, hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar masyarakat telah mencapai tingkatan kognitif menengah hingga

tinggi dalam teori *Blooms Taxonomy*. Artinya, masyarakat tidak hanya mengetahui dan memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

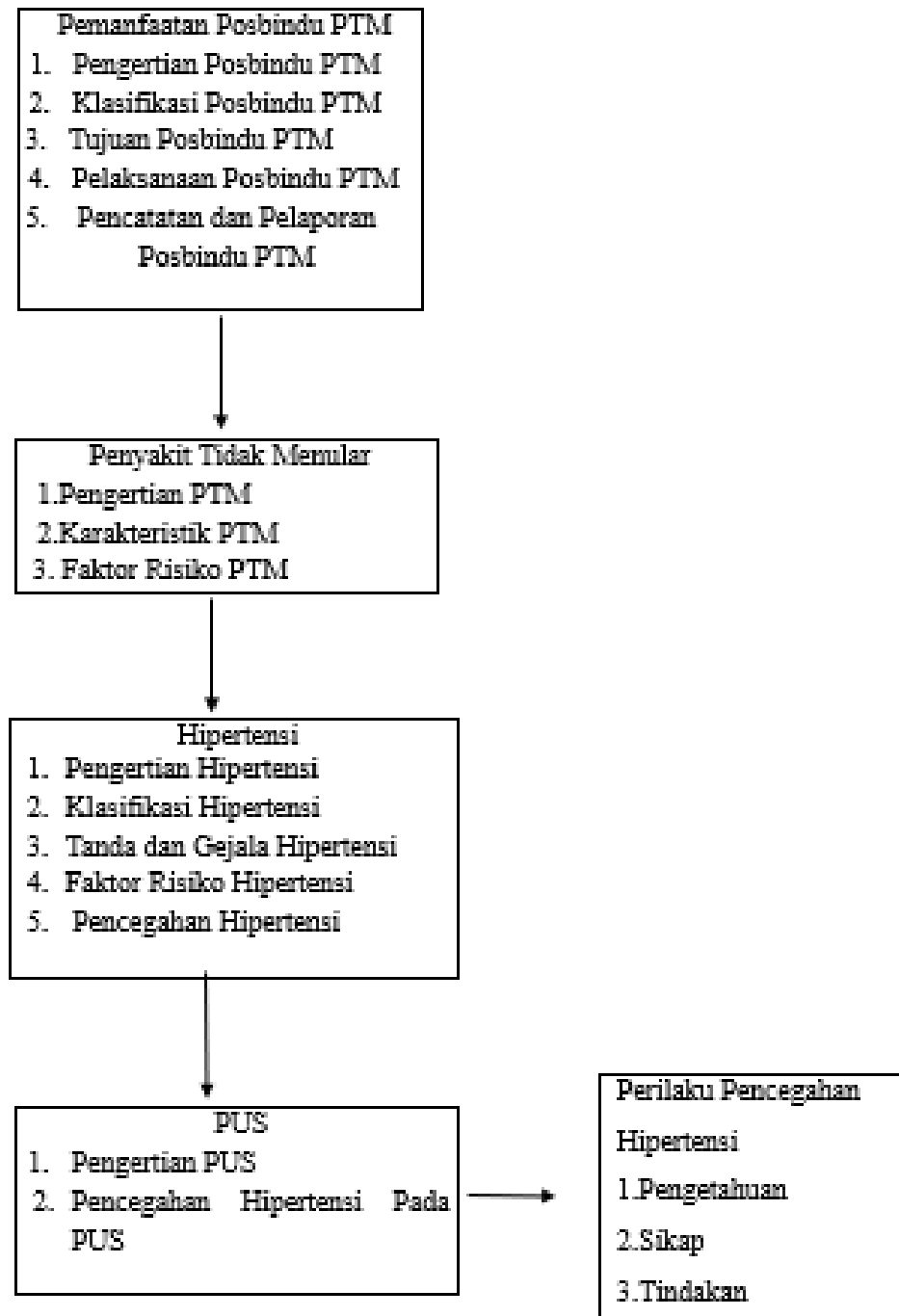
2. Tidak Memanfaatkan Layanan

Jika pemanfaatan Posbindu PTM <60%, mencerminkan bahwa sebagian besar masyarakat masih berada pada tingkatan kognitif dasar, yaitu hanya sampai pada tahap mengingat atau memahami. Mereka mungkin hanya mengetahui keberadaan Posbindu atau pernah mendengar manfaatnya, tetapi belum merasa penting untuk datang dan memanfaatkannya.

Rumus yang di gunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang di dapat dari kuesioner menurut yaitu :

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

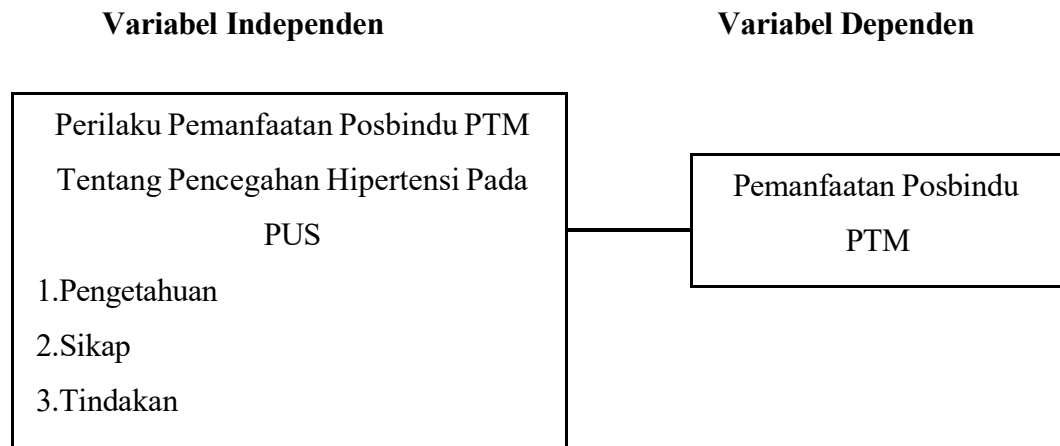
F. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

G. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep Penelitian Perilaku Pemanfaatan Posbindu PTM Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Pasangan Usia Subur di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

1. Ada hubungan perilaku pemanfaatan Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi pada PUS di Dusun XIII Desa Bandar Khalifah tahun 2025