

PENYAKIT KRONIS DI MASYARAKAT MODERN

Masula Ma'rifatun Nafida¹, Ainun Jariyah²

Universitas Insan Budi Utomo¹⁻²

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juli 2024

Revised Juli 2024

Accepted Juli 2024

Available online Juli 2024

Kata kunci: Penyakit Kronis,
Diabetes Militus, Hipertensi



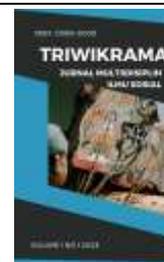
*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama*

ABSTRAK

Tujuan Artikel ini membahas faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan penyakit kronis dalam konteks masyarakat modern, dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. serta laporan ini menyoroti tantangan yang dihadapi oleh masyarakat dalam mencegah penyakit kronis dan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan masyarakat. Ini mencakup strategi untuk pencegahan, identifikasi faktor risiko utama, dan Dampaknya terhadap masyarakat mencakup peningkatan beban layanan kesehatan, penurunan produktivitas, dan ketidaksetaraan kesehatan yang semakin tajam. Upaya pencegahan yang efektif melalui edukasi kesehatan, promosi gaya hidup sehat, dan pendekatan holistik sangat penting untuk mengurangi prevalensi dan dampak penyakit kronis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup, seperti peningkatan aktivitas fisik, pola makan seimbang yang kaya akan buah dan sayuran, pengurangan asupan gula dan lemak jenuh, serta manajemen stres yang baik, sangat berperan dalam pencegahan penyakit kronis. Selain itu, intervensi kesehatan masyarakat, seperti kampanye edukasi, peningkatan akses ke layanan kesehatan preventif, dan kebijakan yang mendukung lingkungan hidup sehat, juga efektif dalam menurunkan prevalensi penyakit kronis. Penyakit kronis, termasuk diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker, telah menjadi masalah kesehatan yang dominan di masyarakat modern. Penyebab utama meningkatnya prevalensi penyakit kronis meliputi gaya hidup sedentari, pola makan yang tidak sehat, stres berlebihan, serta faktor genetik dan lingkungan. Dengan implementasi strategi pencegahan yang tepat, diharapkan angka kejadian penyakit kronis di masyarakat modern dapat dikurangi secara signifikan, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

PENDAHULUAN

Perkembangan signifikan dalam bidang kesehatan dan teknologi telah menjadi pendorong utama dalam peningkatan usia hidup manusia. Beberapa faktor utama yang telah berkontribusi terhadap perpanjangan usia hidup contohnya seperti perkembangan penelitian penyakit kronis di dalam masyarakat modern dengan lonjakan penyakit terkait dengan gaya hidup. Oleh karena itu, terus mendorong inovasi dalam bidang kesehatan dan teknologi

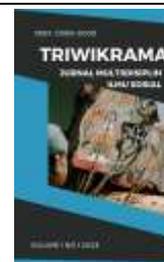


sangat penting untuk memperpanjang usia hidup dan meningkatkan kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Pentingnya memahami penyakit kronis dalam konteks masyarakat modern tidak bisa diabaikan. Faktor gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan paparan zat beracun, semuanya berkontribusi pada prevalensi penyakit kronis. Di samping itu, perkembangan teknologi dan urbanisasi telah mengubah pola hidup manusia, memperkenalkan tantangan baru dalam pencegahan, diagnosis, dan pengelolaan penyakit kronis.

Penyakit kronis telah menjadi permasalahan kesehatan utama di masyarakat modern saat ini. Dibandingkan dengan penyakit menular yang mungkin mendapat sorotan lebih besar, penyakit kronis cenderung bersifat merajalela dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan individu maupun sistem kesehatan secara keseluruhan. Seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan, serta faktor-faktor lingkungan yang semakin kompleks, prevalensi penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan penyakit kardiovaskular terus meningkat.

Masyarakat modern seringkali dihadapkan pada tantangan kesehatan yang kompleks, dimana gaya hidup yang kurang sehat, tekanan kerja yang tinggi, polusi udara, dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan yang berkualitas menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus penyakit kronis. Tidak hanya itu, kecenderungan untuk mengandalkan teknologi dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji juga turut berperan dalam meningkatkan risiko terkena penyakit kronis.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih jauh mengenai penyakit kronis dalam konteks masyarakat modern, menyoroti faktor-faktor risiko utama, dampaknya terhadap individu dan masyarakat, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Bagaimana prevalensi penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, berkembang dalam masyarakat modern dari waktu ke waktu?



METODE PENELITIAN

Metode kualitatif dapat memainkan peran penting dalam cara peneliti menyusun, memahami, dan mengidentifikasi solusi untuk mengatasi kesenjangan kesehatan. Pertama, metode-metode ini dapat memberikan wawasan mendalam mengenai konteks dunia nyata yang kompleks yang membentuk pola kesehatan dan penyakit kronis serta memperdalam wawasan mengenai fenomena atau perilaku yang masih belum tereksplorasi. Orientasi kualitatif memfasilitasi pemahaman yang bernuansa, holistik, dan kontekstual tentang faktor-faktor dan proses multi-level yang membentuk kesenjangan penyakit kronis.

Hal ini dapat membantu mendasarkan data pada pengalaman hidup komunitas dan pemangku kepentingan yang relevan (misalnya, memahami perspektif pasien dan penyedia layanan tentang bagaimana faktor sosio-ekonomi membentuk akses terhadap insulin untuk orang dewasa dengan diabetes tipe 1. Bowleg ([16](#) , hal. 678) menjelaskan pekerjaan kualitatif sebagai kunci untuk mengatasi perbedaan yang “pada dasarnya didasarkan pada diskriminasi yang disengaja, sistematis, dan terstruktur berdasarkan persilangan ras, etnis, gender, kelas, status minoritas seksual, dan kemampuan.” Melalui landasan kontekstual yang kaya ini, metode kualitatif dapat memfasilitasi tindakan yang lebih berorientasi pada keadilan dengan meningkatkan pemahaman tentang mekanisme yang menyebabkan kesenjangan ini tetap ada ([53](#) , [128](#)) dan dengan mengidentifikasi jalur yang berbeda dalam diagnosis atau manajemen penyakit (misalnya, [30](#)).

Wawasan ini kemudian dapat digunakan untuk membingkai dan secara berulang menginformasikan atau memajukan teori dan kerangka kerja yang memandu penelitian mengenai kesenjangan penyakit kronis; mereka juga dapat mendukung pengembangan dan implementasi kebijakan dan program untuk secara aktif mengatasinya

PEMBAHASAN

Penatalaksanaan pada penyakit kronis memiliki prinsip teratur untuk menjaga agar terkontrol. Penatalaksanaan tidak lepas dari manajemen diri. Manajemen diri yang dimaksud adalah kemampuan individu bekerjasama dengankeluarga, komunitas dan pemberi pelayanan



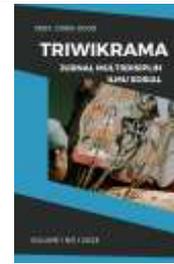
kesehatan untuk melakukan manajemen penyakit, terapi, dan perubahan gaya hidup (Richard & Shea, 2011).

Penyakit kronis telah menjadi permasalahan kesehatan utama di masyarakat modern saat ini. Dibandingkan dengan penyakit menular yang mungkin mendapat sorotan lebih besar, penyakit kronis cenderung bersifat merajalela dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan individu maupun sistem kesehatan secara keseluruhan. Seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan, serta faktor-faktor lingkungan yang semakin kompleks, prevalensi penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan penyakit kardiovaskular terus meningkat.

Masyarakat modern seringkali dihadapkan pada tantangan kesehatan yang kompleks, dimana gaya hidup yang kurang sehat, tekanan kerja yang tinggi, polusi udara, dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan yang berkualitas menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus penyakit kronis. Tidak hanya itu, kecenderungan untuk mengandalkan teknologi dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji juga turut berperan dalam meningkatkan risiko terkena penyakit kronis.

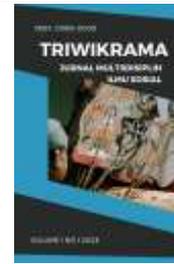
Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang penyakit kronis dalam konteks masyarakat modern menjadi sangat penting. Upaya pencegahan, diagnosis dini, dan manajemen penyakit kronis merupakan hal yang tidak dapat diabaikan. Selain itu, pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek kehidupan, mulai dari pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, hingga dukungan sosial, perlu diterapkan untuk mengatasi tantangan kesehatan ini. Penyakit kronis menjadi kunci dalam menangani masalah kesehatan yang kompleks ini. Berikut adalah beberapa strategi pencegahan yang dapat dilakukan dalam konteks masyarakat modern:

- Edukasi Kesehatan: Penyuluhan dan pendidikan tentang gaya hidup sehat menjadi langkah awal yang penting dalam pencegahan penyakit kronis. Masyarakat perlu diberikan informasi tentang pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan kebiasaan hidup lainnya yang dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis.



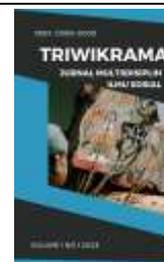
- **Promosi Gaya Hidup Sehat:** Pemerintah dan lembaga kesehatan dapat melakukan kampanye promosi untuk mendorong masyarakat agar mengadopsi gaya hidup sehat. Ini bisa meliputi program-program seperti kampanye anti-merokok, program olahraga massal, pendirian taman kota, dan inisiatif-inisiatif lain yang mempromosikan aktivitas fisik dan pola makan sehat.
- **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Penting bagi individu untuk menjalani pemeriksaan kesehatan rutin secara berkala. Pemeriksaan ini dapat membantu dalam deteksi dini penyakit kronis atau faktor risiko yang memungkinkan untuk diintervensi lebih awal.
- **Pengendalian Faktor Risiko:** Identifikasi dan pengendalian faktor risiko penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes menjadi langkah penting dalam pencegahan. Ini bisa dilakukan melalui pemantauan berat badan, konsumsi makanan bergizi, pengelolaan stres, dan menghindari kebiasaan berisiko seperti konsumsi alkohol berlebihan atau merokok.
- **Akses Terhadap Layanan Kesehatan:** Peningkatan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas juga merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit kronis. Masyarakat harus dapat dengan mudah mengakses pelayanan kesehatan primer, pemeriksaan kesehatan berkala, serta layanan rehabilitasi dan manajemen penyakit kronis.
- **Peran Teknologi:** Pemanfaatan teknologi, seperti aplikasi kesehatan dan perangkat wearable yang dapat memantau aktivitas fisik dan parameter kesehatan, juga dapat membantu individu dalam memantau dan mengelola kesehatan mereka sendiri.
- **Pembangunan Lingkungan yang Mendukung:** Membangun lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti jalur sepeda, taman-taman kota, dan fasilitas olahraga umum, juga merupakan langkah penting dalam pencegahan penyakit kronis.

Dengan mengimplementasikan berbagai upaya pencegahan tersebut secara holistik, diharapkan dapat mengurangi prevalensi penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks masyarakat modern, beberapa faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap penyakit kronis meliputi:



- Gaya Hidup Tidak Sehat: Pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, serta kurangnya konsumsi buah-buahan dan sayuran menjadi faktor risiko utama untuk penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan kanker.
- Kurangnya Aktivitas Fisik: Tingginya tingkat kegiatan yang bersifat duduk dalam masyarakat modern, seperti bekerja di depan komputer atau menonton televisi untuk waktu yang lama, dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan penyakit lainnya.
- Merokok dan Konsumsi Alkohol Berlebihan: Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan merupakan faktor risiko yang signifikan untuk berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, penyakit paru-paru, kanker, dan gangguan hati.
- Stres dan Tekanan Mental: Tingkat stres yang tinggi dan tekanan mental yang berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental serta meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan pencernaan.
- Pencemaran Lingkungan: Paparan terhadap polusi udara, air yang terkontaminasi, dan bahan kimia berbahaya dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti penyakit pernapasan, penyakit kardiovaskular, dan kanker.
- Ketidakseimbangan Hormonal: Perubahan hormon yang tidak seimbang, seperti pada menopause pada wanita atau pada gangguan hormon tertentu pada pria dan wanita, dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti osteoporosis, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.
- Faktor Genetik dan Riwayat Keluarga: Riwayat keluarga dan faktor genetik juga berperan dalam menentukan risiko seseorang terkena penyakit kronis. Meskipun tidak dapat diubah, pemahaman akan faktor ini dapat membantu dalam melakukan langkah-langkah pencegahan yang lebih efektif.

Memahami faktor-faktor risiko ini dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi paparan terhadapnya dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dalam masyarakat modern. Penyakit



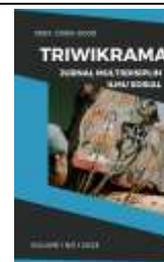
kronis memiliki dampak yang signifikan, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan:

Dampak Terhadap Individu:

- **Kualitas Hidup Menurun:** Penyakit kronis seringkali menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari, membatasi mobilitas, dan mengganggu kualitas hidup individu. Gejala yang kronis dan kadang-kadang tidak terkontrol dapat menghasilkan rasa sakit, kelelahan, dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan.
- **Beban Finansial:** Pengobatan dan perawatan jangka panjang untuk penyakit kronis seringkali memerlukan biaya yang tinggi, termasuk biaya konsultasi medis, obat-obatan, dan perawatan tambahan. Ini dapat menimbulkan beban finansial yang berat bagi individu dan keluarga.
- **Gangguan Emosional dan Mental:** Penyakit kronis dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada individu yang mengalaminya. Ketidakmampuan untuk menjalani kehidupan sebagaimana biasanya dan ketidakpastian mengenai masa depan kesehatan dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan mental.
- **Risiko Komplikasi:** Penyakit kronis seringkali menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Contohnya, diabetes yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan organ jangka panjang, seperti kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, dan amputasi.

Dampak Terhadap Masyarakat:

- **Beban Sosial dan Ekonomi:** Penyakit kronis memberikan beban yang besar pada sistem kesehatan dan ekonomi masyarakat. Biaya pengobatan, perawatan, dan rehabilitasi penyakit kronis dapat menguras sumber daya kesehatan dan mengganggu produktivitas ekonomi secara keseluruhan.
- **Penurunan Produktivitas:** Individu yang menderita penyakit kronis mungkin mengalami penurunan produktivitas di tempat kerja, absensi yang lebih sering, dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan ekonomi dan kemakmuran masyarakat secara keseluruhan.



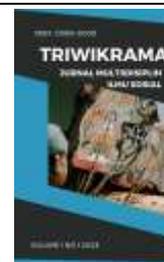
- Peningkatan Beban Layanan Kesehatan: Penyakit kronis memerlukan perawatan jangka panjang dan seringkali membutuhkan layanan kesehatan yang intensif. Hal ini menyebabkan peningkatan beban pada fasilitas kesehatan, tenaga medis, dan infrastruktur kesehatan lainnya.
- Ketidaksetaraan Kesehatan: Penyakit kronis cenderung memperburuk ketidaksetaraan kesehatan dalam masyarakat. Individu dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan, pendidikan kesehatan yang rendah, atau kondisi sosio-ekonomi yang buruk mungkin lebih rentan terhadap penyakit kronis dan memiliki hasil kesehatan yang lebih buruk.

Dalam keseluruhan, penyakit kronis memiliki dampak yang luas dan merugikan baik bagi individu maupun masyarakat. Oleh karena itu, upaya pencegahan, pengelolaan, dan perawatan penyakit kronis menjadi sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan umum.

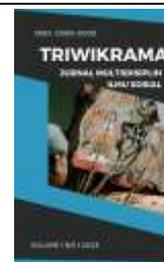
1. Jenis Jenis Diabetes dan Pencegahanya

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan perhatian dan pengelolaan jangka panjang. Pencegahan yang terpenting untuk diabetes tipe 2 dan diabetes gestasional yaitu, di mana perubahan gaya hidup sehat dapat secara signifikan mengurangi risiko. Meskipun diabetes tipe 1 sulit dicegah karena faktor genetik dan autoimun, pemahaman yang lebih baik dan penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan solusi di masa mendatang. Pencegahan dan manajemen yang efektif dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi komplikasi yang terkait dengan diabetes melitus. Diabetes melitus adalah kelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis (kadar glukosa darah tinggi) yang disebabkan oleh defisiensi insulin, resistensi insulin, atau keduanya. Penyakit ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik, termasuk kerusakan pada pembuluh darah, saraf, mata, ginjal, dan jantung. Berikut Jenis jenis diabetes beserta pencegahanya:

No	Jenis Jenis Diabetes	Pencegahanya
1	Diabetes Tipe 1 • Penyakit autoimun di mana	• Hingga saat ini, belum ada cara pasti untuk mencegah diabetes tipe 1 karena faktor genetik dan autoimun sangat



	<p>sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel beta pankreas yang memproduksi insulin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umumnya didiagnosis pada anak-anak dan dewasa • Memerlukan terapi insu 	<p>berpengaruh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terus dilakukan untuk menemukan metode
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes Tipe 2 <ul style="list-style-type: none"> • Tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan baik (resistensi insulin) atau tidak • Lebih umum terjadi pada orang dewasa, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja akibat gaya • Seringkali dapat dikelola dengan perubahan gaya hidup dan obat oral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pola Makan Sehat: <ul style="list-style-type: none"> ○ Konsumsi makanan berserat tinggi, rendah lemak, ○ Menghindari ○ Perbanyak makan buah, sayuran, dan bi • Aktivitas Fisik Teratur: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lakukan olahraga secara rutin, minimal ○ Aktivitas fisik membantu mengontrol berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin. • Pengendalian Berat Badan: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mempertahankan berat badan ideal untuk mengurangi risiko di ○ Penurunan berat badan sebesar 5-10% dapat mengurangi risiko secara signifikan. • Hindari Merokok dan Konsumsi Alkohol Lebih Banyak: <ul style="list-style-type: none"> ○ Merokok dan konsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk • Pemeriksaan Kesehatan Rutin: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin, terutama jika memiliki faktor risiko seperti riwayat keluarga
<p>3</p>	<p>Diabetes Gestasional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes yang terjadi selama kehamilan. • Biasanya menghilang setelah melahirkan, tetapi meningkatkan risiko ibu dan anak untuk menderita diabetes tipe 2 di 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemantauan Kesehatan Selama Kehamilan: <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan • Monitor kadar gula darah selama seminggu • Gaya Hidup Sehat: <ul style="list-style-type: none"> • Jaga pola makan



	kemudian	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan aktivitas fisik yang aman s • Kontrol Berat Badan: • Pertahankan berat badan sehat sebelum dan selama kehamilan.
--	----------	---

2. Penyakit Hipertensi

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius yang dapat menyerang siapa saja. Hipertensi dikenal sebagai “pembunuh diamdiam atau silent killer” karena penyebabnya sering tidak diketahui dan orang yang menderita tidak menampakkan gejala atau tanda-tanda apapun. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur dua kali dengan selang waktu selama lima dalam situasi cukup tenang atau istirahat (Kementerian Kesehatan, 2014).

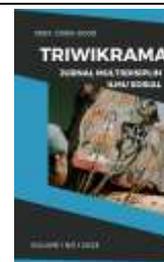
Hipertensi merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas, tekanan darah pada tahap sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang dipompa oleh jantung dan tahap diastolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014). dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur sebanyak dua kali atau lebih (Smeltzer, Bare et al., 2012).

3. Klasifikasi Penyakit Hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut World Health Organization (WHO) dan International Society of Hypertension (ISH) adalah:

Tabel Klasifikasi hipertensi menurut WHO dan ISH

Kategori	Sistolik(mmHg)	Diastolik(mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	< 85
Normal – Tinggi	130 – 139	85 – 89



Hipertensi ringan	140 – 159	90 – 99
Hipertensi Sedang	160 – 179	100 – 109
Hipertensi Berat	>180	>110
Hipertensi sistolik	<u>≥140</u>	<90

Sumber: Suparto (2010) dalam (Pramana, 2016)

4. Etiologi Penyakit Hipertensi

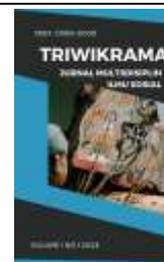
Penyakit hipertensi dibagi menjadi dua jenis tergantung pada penyebabnya. Sebanyak sepuluh persen kasus hipertensi digolongkan sebagai hipertensi sekunder dan 90% kasus lainnya sebagai hipertensi primer (Sherwood, 2018). Adapun penjelasan dari hipertensi sekunder dan hipertensi primer adalah sebagai berikut:

- Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang disebabkan kondisi medis yang mengonsumsi penggunaan obat-obatan tertentu. Ini lebih jarang terjadi, sekitar 5-10% dari semua kasus hipertensi. Hipertensi Sekunder: Memiliki penyebab yang spesifik, dan jika penyebab yang mendasarinya diobati atau dikontrol, hipertensi sering kali dapat diatasi atau dikurangi.
- 1) Hipertensi primer adalah jenis hipertensi yang tidak memiliki penyebab medis yang jelas. Ini adalah jenis hipertensi yang paling umum, sekitar 90-95% dari semua kasus hipertensi. Hipertensi Primer: Tidak memiliki penyebab yang jelas, berkembang secara bertahap seiring waktu.

Penting untuk mengenali jenis hipertensi yang seseorang miliki, karena pendekatan pengobatan dapat bervariasi tergantung pada penyebab dan jenis hipertensi.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "silent killer" karena banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memilikinya sampai terjadi komplikasi serius. Namun, ada beberapa tanda dan gejala yang mungkin muncul, terutama jika tekanan darah sudah sangat tinggi. Berikut adalah tanda dan gejala umum hipertensi:

- 1) Sakit Kepala: Sakit kepala parah, terutama di bagian belakang kepala, dapat menjadi tanda hipertensi berat.



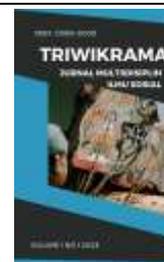
- 2) Pusing: Rasa pusing atau kepala terasa ringan dapat terjadi, terutama jika tekanan darah sangat tinggi.
- 3) Penglihatan Kabur: Penglihatan bisa menjadi kabur atau ada titik-titik cahaya yang muncul di bidang penglihatan.
- 4) Nyeri Dada: Nyeri atau tekanan di dada dapat terjadi, yang juga bisa menjadi tanda serangan jantung atau angina.
- 5) Sesak Napas: Kesulitan bernapas atau sesak napas, terutama saat beraktivitas.
- 6) Mimisan: Mimisan yang sering atau tidak biasa bisa menjadi tanda hipertensi berat.
- 7) Denyut Jantung Tidak Teratur: Detak jantung yang cepat, tidak teratur, atau berdebar-debar (palpitasi).
- 8) Kelelahan atau Kebingungan: Rasa lelah yang berlebihan atau kebingungan bisa terjadi, terutama jika ada kerusakan pada organ akibat hipertensi.
- 9) Darah dalam Urine: Adanya darah dalam urine bisa menjadi tanda kerusakan ginjal akibat hipertensi.

5. Tanda dan Gejala pada Kasus Hipertensi Krisis

Dalam kasus hipertensi krisis (tekanan darah sangat tinggi, biasanya di atas 180/120 mmHg), gejala yang lebih serius bisa muncul, seperti:

- 1) Kebingungan atau Penurunan Kesadaran: Gangguan kesadaran atau kebingungan parah.
- 2) Kesulitan Bernapas Parah: Sesak napas yang ekstrem.
- 3) Nyeri Dada Parah: Nyeri dada yang hebat, bisa menyebar ke lengan, leher, atau punggung.
- 4) Penglihatan Berkurang Parah: Kehilangan penglihatan mendadak atau parah.
- 5) Keadaan Darurat Medis Lain: Tanda-tanda kerusakan organ seperti gagal jantung, stroke, atau kerusakan ginjal.

Karena banyak orang dengan hipertensi tidak mengalami gejala, sangat penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, terutama jika memiliki faktor risiko seperti riwayat keluarga dengan hipertensi, obesitas, atau gaya hidup yang tidak sehat.



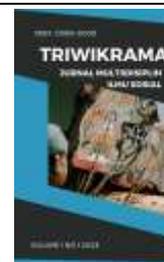
Diagnosis dan penanganan dini dapat membantu mencegah komplikasi serius. tengkuk terasa berat, pembengkakan pada pergelangan kaki, denyut jantung yang cepat, kuat dan tidak teratur, serta perdarahan.

Penyakit Hipertensi akan menyebabkan rusaknya endothel arteri dan mempercepat atherosclerosis. Komplikasi Penyakit hipertensi dapat merusak organ organ tubuh seperti jantung, mata, pembuluh darah, dan Ginjal. Hipertensi adalah faktor utama terjadinya penyakit serebrovaskuler yakni transient, struk, ischemic attack, penyakit arteri koroner yakni dementia, gagal ginjal, dan atrial fibrilasi dan Apabila penderita hipertensi mempunyai faktor risiko kardiovaskuler maka kemungkinan terjadi hal peningkatan mortalitas dan morbiditas akibat gangguan kardiovaskulernya.

6. Faktor Risiko Penyakit Hipertensi

Faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi terdiri atas 2 faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat dikontrol dan faktor risiko yang dapat dikontrol. Beberapa faktor risiko hipertensi (tekanan darah tinggi) yang tidak dapat dikontrol meliputi:

- 1) Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Tekanan darah cenderung naik seiring bertambahnya usia karena pembuluh darah menjadi lebih kaku.
- 2) Jenis Kelamin: Sampai usia 64 tahun, pria lebih mungkin mengembangkan hipertensi dibandingkan wanita. Setelah usia 65 tahun, wanita lebih mungkin mengalami hipertensi.
- 3) Riwayat Keluarga: Memiliki anggota keluarga dengan hipertensi meningkatkan risiko seseorang untuk mengembangkan kondisi yang sama. Faktor genetik berperan dalam predisposisi terhadap tekanan darah tinggi.
- 4) Ras atau Etnis: Orang dari beberapa kelompok etnis, seperti Afrika-Amerika, lebih mungkin mengembangkan hipertensi dan cenderung mengembangkan penyakit pada usia lebih muda dibandingkan dengan orang dari kelompok etnis lain.

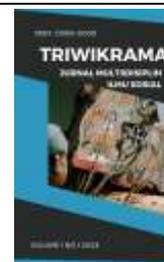


Faktor-faktor ini merupakan bagian dari risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Namun, penting untuk tetap fokus pada faktor-faktor yang bisa dikontrol, seperti diet, olahraga, dan gaya hidup sehat, untuk mengelola dan mencegah hipertensi

KESIMPULAN

Manajemen diri yang dimaksud adalah kemampuan individu bekerjasama dengankeluarga, komunitas dan pemberi pelayanan kesehatan untuk melakukan manajemen penyakit, terapi, dan perubahan gaya hidup. Dibandingkan dengan penyakit menular yang mungkin mendapat sorotan lebih besar, penyakit kronis cenderung bersifat merajalela dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan individu maupun sistem kesehatan secara keseluruhan. Seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan, serta faktor-faktor lingkungan yang semakin kompleks, prevalensi penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan penyakit kardiovaskular terus meningkat. Masyarakat modern seringkali dihadapkan pada tantangan kesehatan yang kompleks, dimana gaya hidup yang kurang sehat, tekanan kerja yang tinggi, polusi udara, dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan yang berkualitas menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus penyakit kronis.

Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang penyakit kronis dalam konteks masyarakat modern menjadi sangat penting. Upaya pencegahan, diagnosis dini, dan manajemen penyakit kronis merupakan hal yang tidak dapat diabaikan. Selain itu, pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek kehidupan, mulai dari pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, hingga dukungan sosial, perlu diterapkan untuk mengatasi tantangan kesehatan ini. Penyakit kronis menjadi kunci dalam menangani masalah kesehatan yang kompleks. Ini bisa meliputi program-program seperti kampanye anti-merokok, program olahraga massal, pendirian taman kota, dan inisiatif-inisiatif lain yang mempromosikan aktivitas fisik dan pola makan sehat. Pemeriksaan ini dapat membantu dalam deteksi dini penyakit kronis atau faktor risiko yang memungkinkan untuk diintervensi lebih awal. Oleh karena itu, upaya pencegahan, pengelolaan, dan perawatan penyakit kronis menjadi sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan umum.



Daftar Pustaka

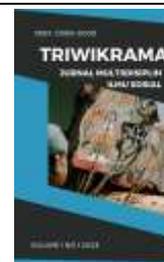
- Wulansari, W., Ayu, R., & Mustain, M. (2020). Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan Terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Keluarga Dengan Penyakit Kronis. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(1), 1-9.
- SUHARMANTO, Suharmanto. Pengetahuan tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan dengan Kualitas Hidup Petani. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2022, 4.3: 1011-1016.
- WARDANI, Ayunytyah Eka, et al. *Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pada Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kabupaten Soppeng*. 2020. PhD Thesis. Universitas Hasanuddin.
- DHIAN LULUH ROHMAWATI, Endri Ekayamti, Rini Komalawati. "Pemberdayaan Masyarakat dalam Melakukan Manajemen Penyakit Kronis sebagai Langkah Preventif Terjadinya Komplikasi Penyakit Ginjal Kronik", *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (pkm)*, 2022
- Raup Padillah, Hari Pamungkas, Muhammad Nidomuddin, Havid Yusuf, Nurcholis 22 Sunuyeko, Adi Sucipto. "The unseen victims: psychological effects of food insecurity on children in low-income families". *Journal of Public Health*, 2023
- World Health Organization. (2020). **Global status report on noncommunicable diseases 2019**. Geneva: World Health Organization. Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Chronic Diseases in America*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- Anderson, G. F., & Horvath, J. (2004). The growing burden of chronic disease in America. *Public Health Reports*, 119(3), 263-270.
- Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*, 291(10), 1238-1245.

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial

Volume 4, Number 4, 2024 pp 132-147

E-ISSN: 2988-1986

Open Access:



- Bauer, U. E., Briss, P. A., Goodman, R. A., & Bowman, B. A. (2014). Prevention of chronic disease in the 21st century: elimination of the leading preventable causes of premature death and disability in the USA. *The Lancet*, 384(9937), 45-52.
- Yach, D., Hawkes, C., Gould, C. L., & Hofman, K. J. (2004). The global burden of chronic diseases: overcoming impediments to prevention and control. *JAMA*, 291(21), 2616-2622.
- Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Medicine*, 3(11), e442.
- GBD 2015 Risk Factors Collaborators. (2016). Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 388(10053), 1659-1724.