

Perilaku Pasien Hipertensi dalam Pencegahan COVID-19

Trifonia Sri Nurwela

Departemen Keperawatan Kesehatan Jiwa, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang;
ranialove0619@gmail.com (koresponden)

Maria Agustina Making

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang;
mariaagustinamaking795@gmail.com

Israfil

Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali;
ahmadisrafil6@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a chronic non-communicable disease which has become a dangerous comorbid disease in COVID-19 infection. The purpose of this study was to determine the behavior of hypertensive patients in preventing COVID-19. This research is a qualitative study with a phenomenological approach. The informants of this study were 15 hypertensive patients. Data collection was carried out using semi-structured interviews. Data were analyzed descriptively including: reduction, data display and conclusions. Three themes and several sub-themes of the behavior of hypertensive patients in preventing COVID-19 were found, namely: implementing health protocols (wearing masks, washing hands, maintaining distance, avoiding crowds and crowds); maintaining physical health (intake of nutritious food according to the hypertension diet, consumption of traditional herbs, exercise, and basking in the morning sun); and maintaining mental health (avoiding stress, positive thinking, and praying). The behavior of hypertensive patients in the prevention of COVID-19 has been well implemented. Health promotion continues to be improved to produce better adaptive behavior of hypertensive patients in preventing infection and the threat of severity of COVID-19 infection.

Keywords: COVID-19; hypertensive patients; preventive behavior

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kronis yang telah menjadi penyakit komorbid berbahaya pada infeksi COVID-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19. Penelitian ini adalah studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian ini adalah 15 pasien hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Data dianalisis secara deskriptif meliputi: reduksi, *display data* dan kesimpulan. Ditemukan tiga tema dan beberapa subtema perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19 yaitu: menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari keramaian dan kerumunan); menjaga kesehatan fisik (asupan makanan bergizi tetap sesuai diet hipertensi, konsumsi ramuan tradisional, olahraga, dan berjemur di matahari pagi); dan menjaga kesehatan psikis (menghindari stres, berfikir positif, dan berdoa). Perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19 telah dilaksanakan dengan baik. Promosi kesehatan terus ditingkatkan untuk menghasilkan perilaku adaptasi pasien hipertensi yang lebih baik dalam pencegahan infeksi dan ancaman keparahan infeksi COVID-19.

Kata kunci: COVID-19; pasien hipertensi; perilaku pencegahan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kronis berbahaya yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg/ 90 mmHg pada dua kali pemeriksaan dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat yang cukup atau dalam keadaan tenang ⁽¹⁾. Hipertensi dan diabetes melitus (DM) merupakan jenis penyakit komorbid yang paling berbahaya terhadap infeksi COVID-19. Pasien hipertensi didapatkan memiliki risiko infeksi COVID-19 sebesar 2,109 kali lebih tinggi dibanding pasien yang tidak memiliki hipertensi ⁽²⁾. Investigasi melaporkan bahwa penyakit hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular adalah penyakit penyerta atau komorbid yang paling umum dan berbahaya di antara pasien dengan infeksi COVID-19 ^(3,4).

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit infeksi menular berbahaya yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2. Infeksi ini dapat mengakibatkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) hingga kematian pada penderitanya ⁽⁵⁾. Pandemi COVID-19 telah menyebabkan jumlah kematian yang tinggi diberbagai Negara ⁽⁶⁾. Berbagai faktor risiko telah diidentifikasi dalam perkembangan COVID-19 ke tahap yang parah dan kritis yaitu usia tua, jenis kelamin laki-laki, penyakit penyerta yang mendasari termasuk hipertensi. Berbagai komplikasi terjadi termasuk cedera ginjal akut, gangguan koagulasi, tromboembolisme, limfopenia, eosinopenia dan lain lain termasuk perkembangan badai sitokin merupakan indikator keparahan penyakit COVID-19 ⁽⁶⁾. Hipertensi secara konsisten ditemukan sebagai faktor risiko paling umum pada pasien COVID-19. Hipertensi telah terbukti lebih umum ditemukan pada pasien dengan infeksi COVID-19 yang parah dengan dampak yang merugikan yaitu perawatan kritis diunit perawatan intensif, penggunaan ventilasi mekanik, atau kematian ⁽³⁾.

Pemerintah telah menetapkan langkah dalam upaya pencegahan infeksi COVID-19 kepada seluruh masyarakat. Langkah penting dalam pencegahan infeksi COVID-19 adalah peningkatan perilaku sehat yang dapat dilakukan dengan melaksanakan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta

mencuci tangan pakai sabun⁽⁷⁾. Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku pencegahan COVID-19 berhubungan dengan pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, sikap dan keterampilan⁽⁸⁾. Tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat dilaporkan baik tentang bahaya dan cara pencegahan COVID-19⁽⁹⁾. Belum banyak diketahui secara khusus bagaimana perilaku kelompok pasien hipertensi dimasyarakat dalam pencegahan COVID-19. Puskesmas Sikumana Kota Kupang merupakan salah satu Puskesmas yang memiliki kasus penderita hipertensi yang cukup tinggi di Kota Kupang. Beberapa pasien hipertensi didapatkan telah mengalami komplikasi seperti *Stroke Non Haemorrhagic*, *Coronary Artery Disease*, gabungan keduanya, dan angina pectoris⁽¹⁰⁾. Kondisi ini menjadi lebih berbahaya jika pasien hipertensi terinfeksi COVID-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mendeskripsikan perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19. Jumlah informan sebanyak 15 orang. Rekrutmen informan dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel informan berdasarkan kriteria tertentu yang berguna menjawab pertanyaan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi, belum pernah terinfeksi COVID-19, bisa berbahasa Indonesia, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang, dan bersedia menjadi informan untuk diwawancara.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara wawancara terbuka dengan sifat pertanyaan semi terstruktur secara langsung kepada informan. Instrumen yang digunakan adalah lembar pedoman wawancara untuk membantu proses wawancara berlangsung baik dan terstruktur, dan handphone untuk melakukan recorder suara proses pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni-Juli tahun 2021 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Data penelitian dianalisis secara deskriptif menggunakan metode analisis data model interaktif menurut Miles dan Huberman dengan tiga tahapan yaitu 1) tahap reduksi data yaitu data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dikumpulkan, dipilah hal-hal pokok, difokuskan dan disederhanakan, 2) data display yaitu pengorganisasian, peringkasan, dan penyatuan informasi yang memungkinkan penyimpulan dan aksi, dan 3) *conclusion drawing* atau *verification* yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi untuk mengembangkan preposisi yang mengacu pada pokok permasalahan yang diteliti⁽¹¹⁾

HASIL

Karakteristik Informan

Informan merupakan pasien hipertensi yang tercatat di Puskesmas Sikumana Kota Kupang dengan jumlah sebanyak 15 orang. Sebanyak 8 orang infomasi berjenis kelamin laki-laki dan 7 orang adalah perempuan. Usia infomasi rata rata 65,4 tahun dengan usia terendah yang ditemukan adalah 49 tahun dan tertua adalah 70 tahun. Tingkat pendidikan informan mayoritas berpendidikan terakhir sekolah menengah atas (SMA) yakni 11 orang.

Temuan Tema dan Sub Tema

Tema dan sub tema merupakan hasil penelitian yang dirumuskan berdasarkan jawaban informan terhadap pertanyaan wawancara selama proses pengumpulan data berlangsung. Penelitian ini menemukan 3 tema dengan beberapa sub tema dari jawaban informan sebagai berikut :

Tema: Protokol kesehatan

Sub tema: memakai masker

Kategori ini disampaikan oleh informan (1), (3) s.d (13), dan (15) sebagai berikut: “pakai masker kalau keluar rumah ” (1), “ iya tetap jaga protokol kesehatan” (2), “iya saya pakai masker jika keluar rumah” (3), “pakai masker kalau keluar rumah” (4), “Iya tetap pakai masker” (5), “iya pakai masker” (6), “saya dan keluarga memakai masker kalau keluar rumah” (7), “pakai masker” (8), “saya selalu pakai masker” (9), “iya saya pakai masker jika keluar rumah” (10), “iya saya pakai masker jika keluar rumah” (11), “Iya tetap pakai masker” (12), “Iya tetap pakai masker” (13), “ iya tetap jaga protokol kesehatan” (14), “pakai masker” (15)

Sub tema: Mencuci tangan

Kategori ini disampaikan oleh informan (1) s.d (15) sebagai berikut: “saya sering cuci tangan” (1), “iya selalu cuci tangan, sekarang corona (2), “selalu cuci tangan” (3), “iya selalu cuci tangan, sekarang corona (4), “ selalu mencuci tangan kalau memegang sesuatu” (5), “selalu mencuci tangan dan menyiapkan tempat cuci tangan” (6), “ selalu mencuci tangan agar tidak tertular corona” (7), “ selalu mencuci tangan” (8), “ mencuci tangan dan menyiapkan tempat cuci tangan” (9), “saya sering cuci tangan” (10), “selalu cuci tangan” (11), “iya selalu cuci tangan, sekarang corona (12), “ selalu mencuci tangan agar tidak tertular corona” (13), “saya sering cuci tangan” (14), “selalu mencuci tangan dan menyiapkan tempat cuci tangan” (15),

Sub tema: Menjaga jarak

Kategori ini disampaikan oleh informan (1) s.d (15) sebagai berikut: “iya selalu jaga jarak (1), “jaga jarak (2), “jaga jarak kalau banyak orang (3), “iya, jaga jarak” (4), “sekarang sedang ada corona, katanya harus menjaga jarak” (5), “Jaga jarak supaya tidak tertular corona” (6), “saya selalu jaga jarak” (7), “sekarang wajib untuk jaga jarak” (8), “saya menjaga jarak” (9), “jaga jarak kalau banyak orang (10), “Saya mengikuti aturan untuk menjaga jarak” (11), “saya menjaga jarak” (12), “Jaga jarak supaya tidak tertular corona” (13) “iya, saya jaga jarak” (14) “saya menjaga jarak agar tidak kena corona” (15)

Sub tema: Menghindari keramaian dan kerumunan

Kategori ini disampaikan oleh informan (1) s.d (15) sebagai berikut: “ke tempat ibadah, ke tempat pesta jarang, sekarang selama covid sudah jarang” (1), “tidak ke tempat pesta” (2), “sedang corona lebih baik menghindari

kerumunan” (3), “Sekarang ini tidak boleh ke tempat yang banyak orang” (4), “Anak saya mengatakan kami orang tua tidak boleh ikut acara berkumpul dengan banyak orang” (5), “Iya saya di rumah saja, kadang-kadang belanja online” (6), “tidak ke pesta, kalau ibadah gereja online dari rumah” (7), “tidak, ibadah gereja online dari rumah” (8), “Kalau ke pasa tidak berlama-lama” (9), “saya memilih tidak mengikuti acara berkumpul dengan keluarga” (10), “sekarang di rumah saja, kalau ada keluhan ke puskesmas” (11), “sudah jarang keluar rumah, karena takut tertular covid-19” (12), “tidak ada lagi acara kumpul keluarga, kalau ada hanya titip saja” (13), “saya tidak pernah keluar rumah lagi karena di suruh untuk di rumah saja” (14) “keluar kalau ke pasar dan tidak mau berlama-lama di kerumunan” (15)

Tema: Kesehatan Fisik

Sub tema: Asupan makanan tetap memperhatikan diet hipertensi

Kategori ini disampaikan oleh informan (6) s.d (8), dan (14) sebagai berikut: “makan lebih terjaga dengan kurangi minyak, garam dan berlemak” (6) “kurang makan daging” (7) “makan ketimun, tidak makan daging” (8), “kurangi garam dan daging karena sedang hipertensi” (14).

Sub tema: Konsumsi ramuan tradisional

Kategori ini disampaikan oleh informan (3), (11), (13) sebagai berikut: “minum ramuan tradisional agar sehat (jahe, sere, kunyit)” (3) “banyak minum terutama rebus ramuan tradisional” (11), “kurangi nasi, olahraga jalan kaki, minum rebusan jahe dan bawang putih” (13).

Sub tema: Olahraga

Kategori ini disampaikan oleh informan (1), (3) s.d (6), (9), (12), (14), (15) sebagai berikut: “olahraga jalan jalan naik turun tangga, jalan jalan di halaman rumah” (1), “olahraga jalan kaki setiap pagi” (3) “olahraga di rumah seperti siram bunga dan menyapu halaman” (4) “tetap olahraga jalan kaki setiap pagi” (5) “biasanya jalan kaki keluar, tetapi sekarang gerak-gerak badan di rumah” (6), “jalan jalan gerakan badan” (9), “selalu jalan pagi” (12), “menyapu halaman dan merawat bunga dan hewan peliharaan” (14) “mengikuti senam setiap hari jumat dan sabtu sore dengan anak saya di rumah” (15)

Sub tema: Berjemur dibawah sinar matahari pagi

Kategori ini disampaikan oleh informan (2), dan (8) sebagai berikut: “Berjemur pada pagi hari (2), “banyak gerak dan berjemur pagi” (8).

Tema: Kesehatan Mental

Sub tema: Menghindari stres

Kategori ini disampaikan oleh informan (1), (3) s.d (10), (12) s.d (15) sebagai berikut: “mendengar lagu, bersihkan rumput di halaman, ada rasa takut juga dengan covid ini (1), “membayangkan yang menyenangkan” (3) “tidak mau banyak pikiran” (4) “kalau ada masalah selalu cerita dengan istri” (5) “sekarang sedang bencana covid, tidak boleh stres” (6) “tidak bertemu anak-anak, kalau rindu kami telpon” (7) “agar hati tenang menyiram bunga dan membersihkan halaman” (8) “menjaga tidak emosi dengan mengerjakan pekerjaan rutin di rumah” (9) “agar hati tenang, biasa olahraga setiap pagi” (10), “banyak istirahat dan tetap menjaga kesehatan” (12) “selalu berkumpul bersama istri dan anak-anak di rumah” (13) “saya kadang-kadang sedih kalau anak-anak tidak datang ke rumah” (14) “tidak boleh banyak pikiran, kalau ada masalah” (15)

Sub tema: Menjaga pikiran positif

Kategori ini disampaikan oleh informan (1) s.d (4), (6) s.d (11), (13), (15) sebagai berikut: “kalau jenuh saya dengar lagu-lagu lama agar tidak banyak pikir yang aneh-aneh” (1) “sering batelpon dengan keluarga, dengan anak anak (2) “telepon dengan anak anak” (3) “bercerita dengan tetangga tetapi jarak jauh” (4), “Anak saya bilang harus sehat pikiran agar tidak sakit” (6) “berkumpul dan bercerita dengan keluarga biar tidak kepikiran” (7) “cerita dengan suami, rasa takut mati” (8) “takut dengan orang yang meninggal karena covid, jadi harus jaga kesehatan” (9) “tidak mau berpikir yang susah” (10) “tidak ada masalah dengan pikiran” (11) “tidak boleh banyak pikiran, nanti tensi naik” (13) “tidak mau banyak berpikir supaya sehat terus” (15)

Sub tema: Berdoa

Kategori ini disampaikan oleh informan (1) s.d (15) sebagai berikut: “berdoa bersama di rumah” (1) “doa bersama dikeluarga” (2) “selalu berdoa Bersama” (3) “sejak ada covid kami doa Bersama dalam rumah” (4) “semua anggota keluarga berdoa Bersama di rumah” (5) “mengikuti misa secara online” (6) “kadang-kadang ke gereja kalau gereja buka untuk umat” (7) “selalu berdoa kepada Tuhan agar sehat” (8) “selalu berdoa bersama dalam keluarga” (9) “ibadah online” (10) “sejak corona kami semua ibadah di rumah” (11) “kami berdoa bersama di rumah” (12) “Berdoa bersama di rumah” (13) “terus berdoa agar tetap sehat” (14) “Berdoa bersama anggota keluarga di rumah” (15)

Ringkasan Temuan Perilaku Pasien Hipertensi dalam Pencegahan COVID-19

Perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19		
▼ Menerapkan Protokol Kesehatan 1. Memakai masker 2. Mencuci tangan 3. Menjaga jarak 4. Menghindari keramaian & kerumunan	▼ Menjaga Kesehatan Fisik 1. Asupan makanan bergizi, sesuai diet hipertensi 2. Konsumsi ramuan tradisional 3. Olahraga 4. Berjemur dimatahari pagi	▼ Menjaga kesehatan psikis 1. Menghindari stres 2. Berfikir positif 3. Berdoa

Gambar 1. Gambaran perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang bulan Juni-Juli 2021

Gambar 1 menunjukkan bahwa perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang terdiri dari tiga yaitu 1) menerapkan protokol kesehatan dengan cara memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari keramaian dan kerumunan, 2) menjaga kesehatan fisik dengan cara asupan makanan bergizi tetap sesuai diet hipertensi, konsumsi ramuan tradisional, olahraga, dan berjemur dimatahari pagi, 3) menjaga kesehatan psikis dengan cara menghindari stres, berfikir positif, dan berdoa.

PEMBAHASAN

Menerapkan Protokol Kesehatan

Pencegahan infeksi COVID-19 harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan sesuai peraturan dan pedoman pemerintah. Penggunaan masker, cuci tangan pakai sabun, handsanitizer, penerapan etika batuk/bersin dan physical distancing menimbulkan persepsi manfaat yang berhubungan dengan perilaku pencegahan COVID-19 pada pasien ⁽¹²⁾. Pemakaian masker efektif dalam pencegahan infeksi virus saluran pernapasan, termasuk SARS-CoV-2. Penularan COVID-19 dapat terjadi melalui droplets yang berasal dari batuk dan bersin, kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan, menyentuh benda atau permukaan yang terpapar virus kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan ⁽¹³⁾. Orang-orang yang lebih berisiko mengalami komplikasi berat akibat COVID-19 seperti berusia ≥ 60 tahun dan dengan kondisi penyerta seperti penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi, penderita diabetes melitus, penyakit paru kronis, kanker, penyakit serebrovaskular, atau immunosupresi harus memakai masker untuk mencegah masuknya droplet ke dalam sistem pernapasan dari percikan batuk atau bersin orang lain ⁽¹⁴⁾. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat kurang lebih selama 40 detik adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi COVID-19. Cuci tangan pakai sabun terbukti lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan tanpa sabun. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19 dan membuat virus COVID-19 menjadi tidak aktif ⁽¹⁵⁾. Menjaga jarak dan menghindari kerumunan adalah cara yang tepat dalam mencegah terinfeksi COVID-19. Menjaga jarak atau sosial distancing dan membatasi interaksi fisik atau physical distancing dapat dilakukan dengan menghindari kerumunan atau keramaian, hindari berpergian ke tempat wisata, tidak menerima tamu berkunjung, jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter, dan bekerja di rumah dan beribadah di rumah ⁽¹³⁾.

Menjaga Kesehatan Fisik

Informan juga ditemukan tetap menjaga kesehatan fisik dan memperhatikan upaya pengendalian penyakit hipertensi selama masa pandemic COVID-19. Informan ditemukan tetap mematuhi diet hipertensi seperti mengurangi makanan berlemak; daging, terapi herbal pengontrol tekanan darah juga dilakukan seperti mengkonsumsi buah ketimun, dan melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian membuktikan bahwa terapi mengkonsumsi mentimun terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi ⁽¹⁶⁾. Asupan makanan berlemak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien. Individu yang memiliki asupan lemak $> 30\%$ total kalori dalam sehari berisiko 3,6 kali lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah ⁽¹⁷⁾. Ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi. Pasien yang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah ⁽¹⁸⁾. Peningkatan kekebalan tubuh terhadap infeksi COVID-19 dilakukan informan dengan cara berolahraga, konsumsi ramuan tradisional dan berjemur dibawah matahari pagi. Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan produksi antibody yang akan melindungi tubuh dari infeksi termasuk paparan COVID-19 ⁽¹⁹⁾. Paparan sinar matahari dapat meningkatkan vitamin D yang adekuat meningkatkan imunitas. Berjemur dibawah sinar matahari efektif memenuhi kebutuhan vitamin D pada seseorang. Waktu terbaik untuk berjemur guna meningkatkan vitamin D dalam pencegahan COVID-19 adalah jam 09.00-10.00 dengan durasi maksimal 15 menit atau sampai kulit mulai kemerahan setiap 2-3 kali per minggu. ⁽²⁰⁾

Menjaga Kesehatan Psikis

Informan meningkatkan kesehatan mental atau menjaga kesehatan psikologi dengan cara menghindari stres, berfikir positif dan berdoa atau ibadah yang dilaksanakan secara individu maupun bersama keluarga di rumah atau ibadah di gereja secara online. Dukungan suatu sistem atau dukungan sosial keluarga sangat dibutuhkan bagi pasien hipertensi khususnya ditengah pandemic COVID-19. Dukungan keberhasilan keluarga akan memudahkan, memotivasi dan mendukung gaya hidup sehat pasien hipertensi dan kegiatan yang bersifat promotif dan preventif dengan baik ⁽²¹⁾. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Pasien hipertensi yang memiliki dukungan spiritual yang baik akan memiliki kemampuan mengontrol tekanan darah dengan baik ⁽²²⁾. Spiritual memiliki hubungan dengan kemampuan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Semakin tinggi tingkat spiritual pasien hipertensi maka semakin bisa lansia hipertensi dalam mengontrol tekanan darah yang sangat penting bagi pasien ditengah kondisi pandemi COVID-19 ⁽²³⁾. Berfikir positif dan berperilaku optimis sangat penting menjadi kunci imun menjadi kuat. Sikap optimis akan meningkatkan imunitas tubuh semakin naik yang sangat dibutuhkan dalam pencegahan COVID-19. Stres dan berfikir negatif akan mempengaruhi fungsi imunitas sehingga

masyarakat diminta untuk menjaga pola pikir yang positif yaitu dengan cara optimis, mengikuti protocol kesehatan sesuai anjuran pemerintah dan melaksanakan ibadah bersama keluarga di rumah. ⁽²⁴⁾

KESIMPULAN

Perilaku pasien hipertensi dalam pencegahan COVID-19 telah dilaksanakan dengan baik. Perilaku pencegahan COVID-19 dilaksanakan dengan cara menerapkan protocol kesehatan sesuai arahan pemerintah, menjaga kesehatan fisik, dan menjaga kesehatan psikis. Menerapkan protocol kesehatan dilakukan dengan cara memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari keramaian dan kerumunan. Menjaga kesehatan fisik dengan cara asupan makanan bergizi tetap sesuai diet hipertensi, konsumsi ramuan tradisional, olahraga, dan berjemur dimatahari pagi. Menjaga kesehatan psikis dengan cara menghindari stres, berfikir positif, dan berdoa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Pusdatin Hipertensi. Infodatin. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
2. Nanda CCS, Indaryati S, Koerniawan D. Pengaruh Komorbid Hipertensi dan Diabetes Mellitus terhadap Kejadian COVID-19. *J Keperawatan Florence Nightingale* 2021;4(2):68–72.
3. Tadic M, Cuspidi C, Grassi G, Mancia G. COVID-19 and arterial hypertension: Hypothesis or evidence? *J Clin Hypertens (Greenwich)* 2020.
4. Israfil I, Wiliyanarti PF, Selasa P. Literature Review: Risk of Death in Covid-19 Patients. *Unnes J Public Heal* 2020;9(2):141–7.
5. Kemenkes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
6. Gao Y dong, Ding M, Dong X, Zhang J jin, Azkur AK, Azkur D, et al. Risk factors for severe and critically ill COVID-19 patients: A review. *Eur Acad Allergy Clin Immunol John Wiley Sons Ltd.* 2020
7. Satgas Covid-19. Pengendalian Covid-19 Dengan 3M, 3T, Vaksinasi, Disiplin, Kompak, Konsisten. Jakarta: Satgas Covid-19; 2021.
8. Suharmanto. Perilaku Masyarakat dalam Pencegahan Penularan COVID-19. *Juke.* 2020;4(2):91–6.
9. Natun DA, Junias MS, Sahdan M. Pengetahuan dan Sikap Pedagang Ikan tentang Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 di Pasar Kasih Kota Kupang. *Media Kesehat Masy* 2021;3(2):146–54.
10. Israfil. MAM. Blood Glucose Level, Blood Pressure, and Medication Behavior are related to Cardiovascular Complication in Hypertension Patient at Sikumana Public Health Center. *Unnes J Public Heal.* 2020;9(1).
11. Yusuf A, PK RF, Tristiana RD, Aditya RS. Riset Kualitatif dalam Keperawatan. Surabaya: Penerbit Mitra Wacana Media; 2017.
12. Prastyawati M, Fauziah M. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan COVID-19 Mahasiswa FKM UMJ pada Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *AN-NUR J Kaji dan Pengemb Kesehat Masy* 2021;1:173–84.
13. Kemenkes RI. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
14. WHO. Penggunaan Masker Dalam Konteks COVID-19. Geneva: World Health Organization; 2020.
15. Direktur Kesehatan Lingkungan. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Kesehat Lingkung* 2020;1–34.
16. Tukan R. Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Borneo Holist Heal* 2018;Volume 1 N(1):43–50.
17. Kartika LA, Afifah E, Suryani I. Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *J Gizi dan Diet Indones.* 2017;4(3):139.
18. Hasanudin, Adriyani VM, Perwiraningtyas P. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *J Nurs News* 2018;3(1):787–99.
19. Kemenkes. Pandua Gizi pada Masa Pandemi COVID-19. Kementerian. *Kesehat. Republik Indones.* 2020;31.
20. Muliani. Waktu Berjemur Terbaik Guna Meningkatkan Vitamin D Dalam Pencegahan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *J Media Kesehat* 2021;14(1):66–74.
21. Fajriyah N, Abdullah A, Amrullah A. Dukungan Sosial Keluarga Pada Pasien Hipertensi. *J Ilm Kesehat* 2016;9(2):97000.
22. Inas Mudrika A, Utami S, Sofia Rhosma D. Hubungan Spiritualitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Ambulu Kabupaten Jember. *Jember: Unmuh Jember;* 2019.
23. Kirnawati A, Susumaningrum LA, Rasni H, Susanto T, Kholida D. Hubungan Tingkat Spiritual dan Religiusitas dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jkep.* 2021;6(1):26–39.
24. Partono, Rosada A. Sikap Optimis Dimasa Pandemi COVID-19. *Al-Insiyiroh J Stud Keislam* 2020;6(2).