

## Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022

*Relationship between knowledge and behavior to prevent hypertension in hypertensive patients in the working area of the Grogol Health Center in 2022*

Elfina Yulidar<sup>1</sup>, Dini Rachmaniah<sup>2</sup>, Hudari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Faletahan, Serang-Banten, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Cilegon KM.06 Pelamunan Kramatwatu Serang Banten Indonesia

Email korespondensi : [fina.ndut@gmail.com](mailto:fina.ndut@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal. Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menyadarkan masyarakat melalui seminar hipertensi dan deteksi dini faktor risiko, yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan peran serta masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi. Penelitian ini bersifat korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah penderita hipertensi di Puskesmas Grogol sebanyak 54 orang. Hasil analisis univariat menunjukkan hampir sebagian besar penderita hipertensi memiliki pengetahuan kurang (42,6%), sebagian besar penderita hipertensi memiliki perilaku pencegahan hipertensi dalam kategori baik (64,8%). Hasil analisis bivariat didapatkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dengan hipertensi di Puskesmas Grogol 2022 ( $p$  value = 0,011, OR = 5,417). Peneliti menyarankan, pihak puskesmas meningkatkan kegiatan penyuluhan khususnya terhadap penderita hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi, sehingga dapat menjadi pengaruh positif terhadap perilaku pencegahan hipertensi berulang.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Perilaku Pencegahan Hipertensi, Penderita Hipertensi

### Abstract

*Hypertension is a condition where an increase of blood pressure above the normal threshold. Indonesia has made various efforts to sensitize the public through seminars hypertension and early detection of risk factors, which are expected to enhance the knowledge and participation of the community in the prevention of hypertension. The aim of research to determine the relationship of knowledge to the prevention of hypertension behaviors in people with hypertension. This study is the correlation with cross sectional approach. Samples were hypertensive at the health center Grogol 54 people. Results of univariate analysis showed almost the majority of patients with hypertension have less knowledge (42.6%), the majority of patients with hypertension have hypertension prevention behaviors in both categories (64.8%). The results of the bivariate analysis to get a significant relationship between knowledge about the prevention of hypertension and hypertension in Puskesmas Grogol 2022 ( $p$  value = 0.011, OR = 5.417). Researchers suggest, the health center increased outreach activities in particular against hypertension patients is expected to increase the knowledge of people with hypertension, so it can be a*

*positive influence on the behavior of the prevention of recurrent hypertension.*

**Keywords:** *Knowledge, Hypertension Prevention Behavior, Hypertension Patients*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut *World Health Organization* (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun). Penyakit ini disebut sebagai *silent killer* karena penyakit mematikan ini sering sekali tidak menunjukkan gejala atau tersembunyi (Kemenkes, 2020).

Menurut Lubis (2018), hipertensi diklasifikasikan atas hipertensi primer (esensial) (90-95%) dan hipertensi sekunder (5-10%). Dikatakan hipertensi primer bila tidak ditemukan penyebab dari peningkatan tekanan darah tersebut, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit atau keadaan seperti penyakit parenkim ginjal, serta akibat obat. Hipertensi esensial merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Peranan faktor genetik pada etiologi hipertensi didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa hipertensi terjadi di antara keluarga dekat walaupun dalam lingkungan yang berbeda. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tekanan darah antara lain obesitas, stress, peningkatan asupan natrium, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan lain-lain (Lubis, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 jumlah kasus hipertensi ada 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakin tinggi pada tahun 2025 dengan jumlah perkiraan 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. Hipertensi menyumbang 51 persen kematian akibat stroke dan 45 persen kematian akibat jantung koroner. Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan kebutaan, irama jantung tidak beraturan, dan gagal jantung (Kemenkes, 2020).

Data *American Heart Association* (AHA) tahun 2013 menunjukkan sebanyak 77.9 juta atau 1 dari 3 orang dewasa di Amerika Serikat menderita hipertensi. Sedangkan pada tahun 2011, WHO mencatat bahwa dua per tiga dari penduduk dunia yang menderita hipertensi diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Indonesia berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi

di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, dan Maldives (Kemenkes, 2020).

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi secara nasional adalah sebesar 25,8%. Jika saat ini penduduk Indonesia sebanyak 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi (Riskesdas, 2020). Indonesia berada dalam urutan ke empat dari deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, pertama Amerika, China, India, Indonesia, selanjutnya Myanmar, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, dan Maldives (Kemenkes, 2020).

Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menyadarkan masyarakat mengenai bahaya hipertensi, komplikasi dan cara pengendaliannya. Melalui kegiatan seminar hipertensi dan deteksi dini faktor risikonya ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan dan penanggulangan hipertensi dan faktor risikonya, sehingga sekaligus dapat menurunkan prevalensi faktor risiko dan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti stroke dan penyakit jantung koroner di Indonesia. Upaya pengendalian hipertensi ini dapat dilakukan penderitanya dengan memonitoring tekanan darah secara teratur, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan tinggi serat dan rendah garam. Tetapi kenyataan membuktikan bahwa pengendalian hipertensi tidak semudah yang diperkirakan. Banyak faktor yang harus diperhatikan baik dari penderita, tenaga kesehatan, obat-obatan maupun pelayanan kesehatan (Indriyani, 2019).

Hipertensi sebenarnya dapat dicegah dan dikontrol dengan membudayakan perilaku hidup sehat yang intinya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur kaya serat, rendah lemak dan rendah natrium (kurang dari 6 gr natrium perhari), berolahraga secara teratur, istirahat yang cukup, berpikir positif, tidak merokok, dan tidak mengkonsumsi alkohol karena rokok dan alkohol dapat meningkatkan resiko hipertensi, namun kurangnya pengetahuan masyarakat yang memadai tentang hipertensi dan pencegahannya cenderung meningkatkan angka kejadian hipertensi (Wahid, 2018).

Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi, dan

pengalaman. Pengetahuan merupakan hasil dari penggunaan pancaindera yang didasarkan atas intuisi dan kebetulan, otoritas dan kewibawaan, tradisi, dan pendapat umum (Effendy, 2016).

Hasil penelitian Sumadi (2009), menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya untuk mengendalikan hipertensi yang diderita. Menurut Soejati (2005) dalam Kristina (2018), salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya perubahan, pemahaman, sikap dan perilaku seseorang, sehingga seseorang mau mengadopsi perilaku baru, yaitu kesiapan psikologis yang ditentukan oleh tingkat pengetahuan. Dijelaskan pula oleh Green (2015) dalam Kristina (2018), bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi agar suatu sikap menjadi perbuatan.

Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Grogol didapatkan data jumlah penderita hipertensi pada bulan Oktober tahun 2015 sebanyak 121 orang. Dari angka tersebut ternyata sebanyak 53,7% atau 65 penderita merupakan penderita hipertensi. Dari hasil wawancara terhadap 5 orang penderita hipertensi tersebut diketahui 3 orang penderita kurang memahami cara mencegah hipertensi, hal tersebut terlihat dari perilaku mereka yang masih merokok, mengkonsumsi alkohol dan jarang berolah raga.

Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengetahuan penderita hipertensi tentang upaya mencegah kejadian hipertensi. Peneliti ingin melihat apakah ada hubungan pengetahuan dengan upaya mencegah kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang terdata di Puskesmas Grogol pada bulan Oktober tahun 2015, yaitu sebanyak 121 pasien. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* yaitu dengan mengambil pasien hipertensi yang memenuhi kriteria penelitian. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 54 responden.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer diperoleh dengan menggunakan instrument berupa kuesioner, digunakan untuk melihat tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi.

Peneliti melakukan uji validitas instrumen di Wilayah Kerja Puskesmas

Kramatwatu dengan menggunakan 20 responden. Dari uji validitas didapatkan semua pertanyaan dalam kuesioner memiliki nilai r hitung > 0,444 dengan demikian kuesioner tersebut memiliki validitas yang tinggi. Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan diperoleh nilai alpha 0,916, dan kuesioner pencegahan hipertensi diperoleh nilai alpha 0,895, jadi nilai-nilai alpha tersebut > 0,444, sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh pertanyaan dalam kedua kuesioner reliabel. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas diketahui bahwa kuesioner pengetahuan dan kuesioner pencegahan hipertensi layak dijadikan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Penderita Hipertensi

<b>Pengetahuan</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Kurang	23	42,6%
Baik	31	57,4%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat terlihat bahwa dari 54 penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol, hampir sebagian besar (42,6%) atau sebanyak 23 penderita memiliki pengetahuan kurang tentang hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pencegahan Hipertensi

<b>Pencegahan Hipertensi</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Kurang	19	35,2%
Baik	35	64,8%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2 bahwa dari 54 penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol, sebagian kecil (35,2%) atau sebanyak 19 penderita memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahan Hipertensi

<b>Pengetahuan</b>	<b>Pencegahan Hipertensi</b>		<b>Total</b>	<b>p value</b>	<b>OR</b>
	<b>Kurang</b>	<b>Baik</b>			
Kurang	13 (56,5%)	10 (43,5%)	23 (100%)		
Baik	6 (19,4%)	25 (80,6%)	31 (100%)	0,011	5,417
<b>Total</b>	<b>19</b> <b>(35,2%)</b>	<b>35</b> <b>(64,8%)</b>	<b>45</b> <b>(100%)</b>		

Berdasarkan Tabel 3 diketahui dari 23 penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 13 penderita memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik (56,5%). Sedangkan dari 31 penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan baik, hanya terdapat 6 penderita yang memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik (19,4%).

Hasil uji statistik diperoleh  $p \text{ value} = 0,011$ , pada  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku pencegahan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. Hasil analisis juga diperoleh nilai OR (*Odd Ratio*) = 5,417 dibulatkan menjadi 6, artinya penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang memiliki resiko 6 kali lebih besar untuk memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik dibandingkan penderita hipertensi dengan pengetahuan baik.

## **PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Univariat**

#### **Gambaran pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi**

Hasil penelitian menggambarkan bahwa hampir sebagian besar penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol memiliki pengetahuan kurang tentang hipertensi. Menurut Notoatmodjo (2017) pengetahuan adalah suatu hasil yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan berupa melihat, mendengar, mencium, merasa dan meraba terhadap suatu objek tertentu sehingga orang tersebut menjadi tahu.

Pengetahuan tentang hipertensi sangat penting untuk penderita hipertensi, karena dengan pengetahuan tersebut penderita bisa melakukan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya hipertensi pada dirinya. Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi, dan pengalaman. Jadi sebagai seorang penderita hipertensi seharusnya wajib mencari tahu hal-hal mengenai hipertensi yang dideritanya, seperti cara pencegahan dan penanggulangannya.

Dari hasil distribusi jawaban kuesioner tentang pengetahuan didapatkan data bahwa rata-rata penderita hipertensi tidak mengetahui apakah hipertensi dapat dicegah, penderita tidak tau bagaimana cara mencegah hipertensi, penderita tidak mengetahui gejala-gejala hipertensi, penderita tidak mengetahui bagaimana mengatur pola makan pada penderita

hipertensi, dan penderita tidak mengetahui apa saja yang bisa menjadi penyebab hipertensi.

Masih banyaknya penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang bisa disebabkan banyak faktor, salah satunya tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh saat penelitian diketahui bahwa sebagian besar berpendidikan rendah, yaitu SLTP ke bawah, bahkan ada yang tidak pernah bersekolah.

Selain tingkat pendidikan, kurang teraksessnya penderita hipertensi terhadap sumber-sumber informal seperti media cetak maupun elektronik juga dapat menyebabkan penderita kurang informasi tentang hipertensi sehingga menjadikan pengetahuannya kurang. Selain hal-hal tersebut, kurangnya interaksi penderita hipertensi dengan petugas kesehatan juga menyebabkan penderita hipertensi kurang mendapatkan informasi yang cukup tentang hipertensi. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa responden, selama ini di Wilayah Kerja Puskesmas telah diadakan penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan dari Puskesmas, tapi menurut mereka bahwa kegiatan penyuluhan tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama, yaitu 3 bulan sekali, bahkan kadang lebih, hal tersebut membuat para penderita menjadi mudah lupa tentang materi-materi penyuluhan yang telah diberikan.

Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Notoatmodjo (2017) bahwa pengetahuan dapat diperoleh diantaranya melalui pendidikan formal, non formal, pengalaman dan media masa. Menurut peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi perlu dukungan dari berbagai pihak, salah satunya petugas kesehatan. Petugas kesehatan perlu meningkatkan peran dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dengan cara terjun ke masyarakat memberikan penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan cara pengelolaannya. Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan penderita hipertensi dapat berdampak positif pada perilaku pencegahan dan penanganan hipertensi.

### **Gambaran pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi**

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian kecil penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik. Pencegahan hipertensi adalah upaya pengendalian hipertensi dengan cara memonitoring

tekanan darah secara teratur, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan tinggi serat dan rendah garam.

Masih kurangnya pencegahan hipertensi pada sebagian kecil penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Grogol terlihat dari distribusi jawaban kuesioner tentang pencegahan hipertensi. Dari distribusi jawaban kuesioner diketahui masih terdapat penderita kadang-kadang masih mengkonsumsi alkohol, penderita kadang-kadang masih merokok dan penderita jarang berolah raga.

Menurut peneliti, kurangnya pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi seharusnya dapat dihindari, karena hipertensi yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi penyakit yang lebih berbahaya seperti gagal jantung, gagal ginjal dan stroke. Menurut asumsi peneliti, kurangnya pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi tersebut salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan penderita tentang hipertensi. Maka untuk meningkat pengetahuan penderita hipertensi tersebut, perlu dilakukan penyuluhan tentang hipertensi oleh petugas kesehatan.

Wahid (2018) menjelaskan bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan membudayakan perilaku hidup sehat yang intinya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur kaya serat, rendah lemak dan rendah natrium (kurang dari 6 gr natrium perhari), berolahraga secara teratur, istirahat yang cukup, berpikir positif, tidak merokok, dan tidak mengkonsumsi alkohol.

### **Hasil Analisis Bivariat**

#### **Hubungan antara pengetahuan dengan pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi**

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan pencegahan hipertensi, diketahui bahwa penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang, hampir sebagian besar memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik. Sedangkan penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan baik, sangat sedikit yang memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku pencegahan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. Penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang memiliki resiko 6 kali lebih besar untuk memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik dibandingkan penderita hipertensi dengan pengetahuan baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2017), yang mengatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik demikian juga sebaliknya. Pengetahuan dapat membentuk tindakan seseorang. Perilaku seseorang dapat berubah jika perubahan tersebut didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif.

Green dalam Notoatmodjo (2017) juga menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor pendukung (*predisposing factor*) terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Secara teoritis perubahan perilaku seseorang dalam mengadopsi perilaku baru umumnya mengikuti tahap-tahap proses perubahan yang meliputi pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktek (*practice*). Pengetahuan bisa diperoleh dari pendidikan formal, atau dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber misalnya media massa, media elektronik, kerabat dekat dan sebagainya. Pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai keyakinan tersebut (Notoatmodjo, 2017).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sumadi (2018) di Posyandu Lansia Puskesmas Semin I Gunung Kidul Yogyakarta yang mendapatkan hasil salah satunya adalah adanya hubungan antara pengetahuan lansia mengenai hipertensi dengan upaya lansia untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya untuk mengendalikan hipertensi yang diderita.

Menurut Soejati (2015) dalam Kristina (2018), salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya perubahan, pemahaman, sikap dan perilaku seseorang, sehingga seseorang mau mengadopsi perilaku baru, yaitu kesiapan psikologis yang ditentukan oleh tingkat pengetahuan. Dijelaskan pula oleh Green (2015) dalam Kristina (2018), bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi agar suatu sikap menjadi perbuatan.

Menurut peneliti, untuk mewujudkan perilaku pencegahan hipertensi yang baik pada penderita hipertensi diperlukan pengetahuan yang cukup tentang hipertensi serta dukungan keluarga. Karena dengan pengetahuan yang baik, akan membuat penderita

menyadari bahwa hipertensi adalah penyakit yang berbahaya, meskipun tidak mematikan secara langsung namun bisa menimbulkan penyakit lain yang mematikan, seperti serangan jantung, gagal ginjal, ataupun stroke. Dan perilaku pencegahan tersebut akan lebih efektif karena didukung dan diawasi oleh keluarga.

Melihat hasil penelitian ini maka perlu diadakan usaha untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi oleh berbagai pihak terkait, salah satunya adalah petugas kesehatan di Puskesmas sebagai ujung tombak pemeliharaan kesehatan di masyarakat. Petugas kesehatan perlu meningkatkan pemberian pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi dengan memperbanyak penyuluhan-penyuluhan untuk menyadarkan masyarakat mengenai apa itu hipertensi, bahaya hipertensi, komplikasi dan cara pengendaliannya. Melalui kegiatan penyuluhan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan partisipasi, serta kemandirian masyarakat dalam pencegahan dan penanggulangan hipertensi dan faktor risikonya.

Upaya pengendalian hipertensi ini dapat dilakukan penderitanya dengan memonitoring tekanan darah secara teratur, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan tinggi serat dan rendah garam.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan yaitu, hampir sebagian besar penderita hipertensi memiliki pengetahuan kurang (42,6%), sebagian besar penderita hipertensi memiliki perilaku pencegahan hipertensi kategori baik (64,8%). Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pencegahan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022 ( $p \text{ value} = 0,011$ ,  $OR = 5,417$ ).

### **Saran**

Peneliti menyarankan, pihak Puskesmas meningkat kegiatan penyuluhan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi, dan bisa berpengaruh positif terhadap perilaku pencegahan terjadinya hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adib, M. (2019). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung, dan Stroke*. Yogyakarta : Dianloka Printika.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Ed. Revisi 2018*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Clinic, M. (2015). *Hipertensi: Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Intisari.
- Effendy, R. (2016). *Konsep Dasar Pengetahuan*. Dibuka 27 Oktober 2022 dari. PDF-Adobe Reader.
- Hastono, SP. (2017). *Analisa Data Kesehatan*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2011). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Indriyani, W.N. (2019). *Deteksi Dini Kolesterol, Hipertensi, dan Stroke*. Jakarta : Milestone.
- Kemendes RI. (2020). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Hipertensi*. Infodatin
- Kristina. (2018). *Perilaku Pengobatan Sendiri yang Rasional pada Masyarakat Kecamatan Depok dan Cangkringan Kabupaten Sleman*. Jakarta: Majalah Farmasi Indonesia. <http://majalahfarmasi.com>. Diakses pada tanggal 24 November 2022
- Lubis, H. R. (2018). *Hipertensi dan Ginjal*. Medan : USU Press.
- Marliani, L. (2017). *100 Questions & Answers Hipertensi*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Nursalam. (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palmer, A., & William, B. (2017). *Tekanan Darah Tinggi*, (Diterjemahkan oleh : Elisabeth Yasmine), Jakarta : Erlangga.
- Riskesdas (2020). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Rohaendi. (2018). *Hipertensi*. Diakses tanggal 26 Oktober 2022 dari <http://dimasmis.blogspot.com/html>.
- Saragih, D.H. (2017). *Pengetahuan dan Sikap Perawat CVCU dalam Menghadapi Kegawatan Miokard Infark Akut di RSUP HAM Medan*. Skripsi Fakultas Keperawatan USU Medan. <http://usu.karyailmiah.ac.id/skripsi/archive>. Diakses pada tanggal 24 November 2022
- Suheni, Y. (2017). *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 40 Tahun ke Atas di Badan Rumah Sakit Daerah Cepu*. Diakses Desember 11, 2022 dari <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archive/HASH0197/a25eed54.dir/doc.pdf>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuratif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan 7. Bandung : CV. Alfabeta.
- Wahid, Ibnu Dian. (2018). *Hipertensi pada Lansia*. Diakses 10 Oktober 2022 dari <http://diyoyen.blog.friendster.com/2008/09/hipertensi-pada-lansia/>