

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi

Maimaznah^{1*}, Muhammad Hidayat²

^{1,2}Prodi Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: mai732373@gmail.com

Abstract

Hypertension is persistent blood pressure where the systolic pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg. In the elderly, hypertension is defined as a systolic pressure of 160 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg. The causes of hypertension include emotional disturbances, obesity, excessive alcohol consumption, excessive stimulation of coffee and tobacco, drugs and heredity. These causes include the influence of lifestyle, while the lifestyle itself is a daily habit, in English "Habits". Habits are anything that a person does on a regular basis or regularly helps shape their unique lifestyle. Hypertension data in Jambi City in 2020 was 18.82% from 20 Puskesmas with male (14.5%) and female (23.17%) divisions, and the Puskesmas that had the highest hypertension cases was Putri Ayu Danau Sipin Health Center which was 4.16 or 51.85%. Putri Ayu Health Center has several target areas, including Legok Village. Legok is located in Lake Sipin District, Jambi City. The results of the assessment of hypertension sufferers obtained in Legok Village include several RTs, namely 35 as many as 22 people, RT 26 as many as 8 people, RT 28 as many as 10 people, RT 38 also as many as 10 people with hypertension. The results of interviews with RT 28 cadres said that 80% of the residents of this RT had hypertension. The purpose of this study was to determine the level of knowledge, lifestyle and the relationship between the level of knowledge and lifestyle in hypertension patients in Legok Village, Jambi City. The method for selecting samples in this study used total sampling with a total sample of 69 people with hypertension. The results showed that there were 35 (50.7%) good knowledge of hypertension patients and a healthy lifestyle in hypertensive patients (52.2%) of 69 respondents. The results of this study indicate that the p-value = 0.37, this indicates that there is no relationship between the level of knowledge and lifestyle in hypertensive patients in Legok Village, Jambi City.

Keywords: *hypertension sufferers, lifestyle, level of knowledge*

Abstrak

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistolnya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolnya diatas 90 mmHg. Pada lansia, hipertensi didefenisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Penyebab hipertensi antara lain yaitu adanya gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol berlebihan, rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan, obat-obatan serta keturunan. Penyebab tersebut antara lain pengaruh dari gaya hidup, adapun gaya Hidup itu sendiri adalah kebiasaan sehari-hari, dalam bahasa inggris "Habits". Habits adalah segala sesuatu yang dilakukan seseorang secara rutin atau teratur membantu membentuk gaya hidup unik mereka. Data Hipertensi di Kota Jambi pada tahun 2020 ada sebanyak 18.82 % dari 20 Puskesmas dengan pembagian laki-laki (14,5%) dan perempuan (23,17%), dan Puskesmas yang memiliki kasus hipertensi tertinggi adalah Puskesmas Putri Ayu Danau Sipin yaitu 4.16 atau 51,85 %.Puskesmas Putri Ayu memiliki beberapa wilayah binaan antara lain Kelurahan Legok. Legok berada di Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi. Adapun hasil pengkajian penderita hipertensi yang diperoleh di Kelurahan Legok meliputi beberapa RT yaitu 35 yaitu sebanyak 22 orang, RT 26 sebanyak 8 orang, RT 28 terdapat 10 orang, RT 38 juga sebanyak 10 orang penderita hipertensi. Hasil wawancara dengan kader RT 28 dikatakan bahwa 80% dari warga RT ini mengalami penyakit hipertensi. Tujuan

penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan, gaya hidup dan hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada pasien hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi. Adapun metode untuk pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 69 orang penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan baik yang dimiliki penderita hipertensi sebanyak 35 (50,7%) dan gaya hidup yang sehat pada penderita hipertensi sebanyak (52,2%) dari 69 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}=0,37$, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi

Kata kunci: gaya hidup, penderita hipertensi, tingkat pengetahuan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wijaya & Putri, 2017). Hipertensi menurut Hasdianah & Suprpto (2017) merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistolnya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolnya di atas 90 mmHg. Pada lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.

Sampai dengan saat ini penyebab tunggal dari hipertensi masih belum bisa diidentifikasi dan kondisi ini disebut sebagai “hipertensi esensial”. Sejumlah mekanisme fisiologis terlibat dalam pengaturan tekanan darah normal, yang kemudian dapat turut berperan dalam terjadinya hipertensi esensial. Ada beberapa faktor yang telah dipelajari secara intensif yaitu asupan garam, obesitas dan resistensi insulin, sistem renin-angiotensi, dan sistem saraf simpatis (Wijaya & Putri, 2017). Adapun penyebab lain dari hipertensi menurut Hasdianah & Suprpto (2017) yaitu adanya gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol berlebihan, rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan, obat-obatan serta keturunan.

Menurut Wijaya & Putri (2017) hipertensi dapat mengakibatkan rusaknya arteri di dalam tubuh dan organ – organ lainnya seperti jantung, otak, ginjal dan mata. Menurut Manurung (2018) akibat dari perdarahan tekanan tinggi di otak yaitu stroke, atau juga akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak yang terpajan tekanan tinggi. Gagal ginjal juga terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler-kapiler ginjal, glomerulus. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita mengalami hipertensi (WHO, 2021). Data dunia menunjukkan bahwa pada kawasan Asia Tenggara, Indonesia masuk urutan ke 3 tertinggi yang mengalami hipertensi dengan presentase 21,3% (WHO, 2016).

Adapun di Indonesia, telah terjadi peningkatan dalam prevalensi penyakit tidak menular dan menjadi penyebab kematian tertinggi dimasyarakat Indonesia. Ada lima penyakit tertinggi di Indonesia, penyakit pertama adalah hipertensi, fakta menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi naik dari 20,8 % pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2020). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Risdesdas, 2018).

Hipertensi di provinsi Jambi pada tahun 2020 sebanyak 9,56% dari 11 Kabupaten/Kota di Provinsi Jambi dengan pembagian laki-laki (8,37%) dan perempuan (10,72%), dan diketahui bahwa Kabupaten/Kota yang memiliki hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Sarolangun (79,27%) sedangkan terendah ada di kabupaten Bungo (1,37%), Sedangkan Kota Jambi termasuk urutan ke 5 tertinggi yaitu dengan jumlah 20.468 atau 18,82% kasus (Dinkes Provinsi, 2020).

Data Hipertensi di Kota Jambi pada tahun 2020 ada sebanyak 18.82 % dari 20 Puskesmas dengan pembagian laki-laki (14,5%) dan perempuan (23,17%), dan Puskesmas yang memiliki kasus hipertensi tertinggi adalah Puskesmas Putri Ayu Danau Sipin yaitu 4.16 atau 51,85 % kasus (DinKes Kota, 2020). Puskesmas Putri Ayu memiliki beberapa wilayah binaan antara lain Kelurahan Legok. Legok berada di Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi. Adapun hasil pengkajian data penderita hipertensi yang diperoleh di Kelurahan Legok meliputi beberapa RT yaitu 35 yaitu sebanyak 22 orang, RT 26 sebanyak 8 orang, RT 28 terdapat 10 orang, RT 38 juga sebanyak 10 orang penderita hipertensi. Hasil wawancara dengan kader RT 28 dikatakan bahwa 80% dari warga RT ini mengalami penyakit hipertensi (Laporan Ners, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2 cara yaitu Farmakologi dan Non Farmakologi. Penatalaksanaan hipertensi dengan Farmakologi terdiri dari obat-obatan yaitu, Diuretik, Penghambat simpatetik, Betablocker, Vasodilator, ACE inhibitor, Penghambat reseptor angiotensin II, Antagonis kalsium. Sedangkan non farmakologi terdiri dari berbagai macam cara, yaitu, Mempertahankan berat badan ideal, Kurangi asupan natrium (sodium), Batasi konsumsi alkohol, Makan K dan Ca dan yang cukup dari diet, Menghindari merokok, Penurunan stres, Terapi masase (pijat). Penatalaksanaan ini menunjukkan bahwa penatalaksanaan non Farmakologi berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, terkait dengan gaya hidup (Wijaya & Putri (2017).

Gaya Hidup itu sendiri adalah kebiasaan sehari-hari, dalam bahasa Inggris “Habits”. Habits adalah segala sesuatu yang dilakukan seseorang secara rutin atau teratur membantu membentuk gaya hidup unik mereka. Dari diet dan mengejar gaya hidup sehat untuk keluarga hingga gaya hidup yang buruk seperti merokok, semuanya adalah bagian dari gambaran. Gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu (Rumahorbo, 2014).

Prevalensi PTM di Indonesia masih tinggi yang disebabkan oleh Gaya Hidup tidak sehat. Data pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, 33,5% kurang aktif fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari, 31% obesitas sentral serta 21,8% terjadi obesitas pada dewasa (Riskesdas, 2018). Data di atas menunjukkan masih banyak masyarakat yang memiliki gaya hidup tidak sehat, ketidak tahuan masyarakat terkait gaya hidup sehat ini lah yang membuat penderita hipertensi ini semakin meningkat, pengetahuan sangat diperlukan untuk masyarakat.

Pengetahuan adalah hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Jadi pengetahuan ini diperoleh dari aktivitas pancaindra yaitu penglihatan, penciuman, peraba, dan indra perasa, sebagaimana besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Nursalam, 2015). Pengetahuan/ kognitif adalah domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan dari seseorang. Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh pendidikan, menurut Kemkes (2019) menyatakan penduduk yang tidak pernah sekolah dan penduduk yang tinggal di wilayah pedesaan memiliki proporsi yang tinggi pada ketidak patuhan pengukuran darah secara rutin, hal ini karena perilaku sehat dipengaruhi oleh pengetahuan.

Menurut penelitian yang dilakukan Dewi, Bakri & Dari (2017) di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Depok didapatkan hasil pengetahuan dan gaya hidup secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi, responden penderita hipertensi paling banyak memiliki pengetahuan pada kategori cukup tentang hipertensi sebanyak 62 responden (48,1%) sedangkan untuk gaya hidup pada kategori cukup yaitu sebanyak 53 responden (41,1%).

Berdasarkan penelitian lainnya oleh Rustandi (2017) dimana hasil penelitian membuktikan bahwa dari 99 responden terdapat 43 orang (43,3%) responden memiliki pengetahuan kurang tentang hipertensi. Didapatkan nilai pengetahuan yang signifikan $\beta = 0,000 \leq \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa dari 99 responden terdapat 43 responden yang memiliki pengetahuan kurang, dengan 31 orang (72,1%) responden mengalami hipertensi, yang artinya ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi. Pada Gaya Hidup hasil menunjukkan bahwa dari 99 responden terdapat 53 responden memiliki gaya hidup tidak sehat, dengan 41 (77,4%) responden mengalami hipertensi dan 12 (22,6%) responden tidak mengalami hipertensi, sedangkan 46 responden yang memiliki gaya hidup sehat terdapat 6 (13,0%) responden mengalami hipertensi dan 40 (87,0%) responden tidak mengalami hipertensi. Hal itu mengartikan ada hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada pasien hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu total populasi, hal ini dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100. Sampel yang akan diambil pada penelitian ini yaitu total sampling dengan jumlah 69 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi.

HASIL

Hasil Analisis Univariat

1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi (n=69)

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (100%)
1.	Baik	35	50,7
2.	Kurang baik	34	49,3
	Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pengetahuan baik terkait hipertensi pada penderita hipertensi sebanyak 35 orang (50,7%), angka ini hampir sebanding dengan pengetahuan kurang tentang hipertensi yaitu sebanyak 34 orang (49,3%).

2. Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi (n=69)

No	Gaya hidup	Jumlah	Persentase (100%)
1.	Sehat	36	52,2
2.	Kurang sehat	33	47,8
	Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa Sebagian besar penderita hipertensi memiliki gaya hidup yang sehat sebanyak 36 orang (52,2%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar dari penderita hipertensi telah menjalani gaya hidup sehat sebagai penderita hipertensi.

Tabel 3. Hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada pasien hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi (n=69)

No	Pengetahuan	Gaya Hidup				Jumlah		<i>p-value</i>
		Sehat		Kurang Sehat		Jumlah	%	
		Jumlah	%	Jumlah	%			
1	Baik	25	36,3	10	14,5	35	50,7	0,37
2	Kurang baik	11	15,9	23	33,3	34	49,3	
	Total	36	52,2	33	47,8	69	100	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui bahwa dari total 69 penderita hipertensi, 35 (50,7%) memiliki pengetahuan baik dimana 25 (36,3%) menjalani gaya hidup kategori sehat dan 10 (14,5%) menjalani gaya hidup kategori kurang sehat. Sedangkan 34 pasien lainnya yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 11 (15,2%) menjalani gaya hidup kategori sehat terkait penyakit hipertensi dan 23 (33,3%) menjalani gaya hidup kategori kurang sehat.

PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Univariat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar penderita hipertensi memiliki gaya hidup yang sehat sebesar 36 (52,2%). Hal ini menunjukkan bahwa penderita sudah memiliki gaya hidup sehat terkait penyakit yang hipertensi yang dialami. Namun mengingat jumlah yang memiliki gaya hidup kurang sehat juga hampir 50% dari penderita, maka perlu penanganan lebih lanjut untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Hasil penelitian ini ditunjang dari hasil penelitian oleh Aminuddin, Inkasari, dan Nopriyanto (2019) bahwa mayoritas pada penderita hipertensi ialah sering mengkonsumsi kopi/ kafein, kurang melakukan aktifitas fisik dan mengalami stress sedang. Hal ini merupakan bagian dari pola hidup yang tidak sehat terutama bagi penderita hipertensi. Rustandi (2017) mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya diperoleh bahwa gaya hidup menunjukkan dari 99 responden terdapat 53 responden memiliki gaya hidup tidak sehat, dengan 41 (77,4%) responden mengalami hipertensi dan 12 (22,6%) responden tidak mengalami hipertensi, sedangkan 46 responden yang memiliki gaya hidup sehat terdapat 6 (13,0%) responden mengalami hipertensi dan 40 (87,0%) responden tidak mengalami hipertensi. Saran bagi masyarakat yaitu melakukan modifikasi gaya hidup dan selalu menerapkan pola hidup sehat serta selalu mengontrol tekanan darah. Hal ini ditunjang oeh hasil penelitian Maswarni, dan Hayana (2021) bahwa aktifitas fisik yang teratur maka akan meningkatkan pengontrolan tekanan darah sebanyak 7.389 kali.

Menurut Rumoharbo (2014), gaya hidup itu sendiri adalah kebiasaan sehari-hari, dalam bahasa inggris “Habits”. Habits merupakan segala sesuatu yang dilakukan seseorang secara rutin atau teratur membantu membentuk gaya hidup unik mereka. dari diet dan mengejar gaya hidup sehat untuk keluarga hingga gaya hidup yang buruk seperti merokok, semuanya adalah bagian dari gambaran. Gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu.

Gaya Hidup sebagian dari perilaku , oleh Bloom diidentifikasi sebagai 1 dari 4 faktor penyebab penyakit dan merupakan faktor yang memiliki tingkat kesulitan untuk

mengubahnya. Gaya Hidup adalah variabel utama penyebab berbagai masalah kesehatan baik yang terkait dengan penyakit maupun yang bukan penyakit. (Rumahorbo, 2014).

Modifikasi gaya hidup untuk hipertensi dianjurkan bagi pasien hipertensi. Modifikasi ini mencakup beberapa hal yaitu, penurunan berat badan, perubahan diet, pembatasan konsumsi alkohol, merokok, peningkatan aktivitas fisik, dan penurunan stress. Praktik dan perilaku Gaya Hidup memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan. Praktik dan perilaku gaya hidup yang memiliki dampak potensial yang negatif merupakan faktor resiko. Beberapa kebiasaan merupakan faktor resiko untuk penyakit tertentu (LeMone, Burke & Bauldoff, 2012; Stockert & Hall, 2020).

Asumsi peneliti bahwa gaya hidup yang sebagian besar masih kurang baik pada penderita hipertensi di kelurahan Legok besar kemungkinan bahwa penderita belum mendapatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan perawatannya serta belum mampu untuk menerapkan perilaku yang sehat terkait hipertensi.

B. Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penderita yang mengalami hipertensi yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai hipertensi hampir sebanding dengan pasien yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik. Hasil ini ditunjang dengan hasil penelitian yang dilakukan Rustandi (2017) bahwa dari 99 responden terdapat 43 orang (43,3%) responden memiliki pengetahuan kurang tentang hipertensi. Artinya hampir 50% responden memiliki pengetahuan kurang mengenai hipertensi. Begitu juga dengan hasil penelitian oleh Mapagerang, Alimin, dan Anita (2018) dapat diketahui bahwa dari 30 responden menyatakan pengetahuan responden yang baik sebanyak 16 orang (53,3%), dan pengetahuan responden yang kurang sebanyak 14 orang (46,7%).

Pengetahuan/ kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan dari seseorang. Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh pendidikan. Pengetahuan merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Jadi pengetahuan ini diperoleh dari aktivitas pancaindra yaitu penglihatan, penciuman, peraba, dan indra perasa, sebagaimana besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Nursalam,2015).

Pengetahuan atau kognitif adalah domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Wawan & Dewi, 2019). Hal ini ditunjang hasil penelitian oleh Priyanto, Abdillah dan Zaitun (2021) yang mana didapatkan bahwa penderita hipertensi setelah diberikan media poster didapatkan peningkatan pengetahuan hipertensi sebanyak 13 (93%) responden. Hal ini dimaksudkan bahwa dengan menggunakan media dalam memberikan edukasi akan lebih mudah meningkatkan pengetahuan dan ini juga menunjang terbentuknya perilaku dengan dasar ilmu pengetahuan.

Asumsi peneliti bahwa pengetahuan baik dan kurang baik mengenai hipertensi pada penderita hipertensi hampir memiliki jumlah yang sama atau hampir sebanding. Hal ini bisa terjadi bisa ditunjang dari lokasi Puskesmas (PKM) yang berada dekat dengan pemukiman warga dan ketika berkunjung ke PKM pasien sering diberikan edukasi terkait hipertensi oleh petugas yang sedang tugas, namun demikian dari hasil wawancara dengan warga/ masyarakat Kelurahan Legok masih ada juga warga/

masyarakat yang belum mengunjungi PKM meskipun sudah merasakan gejala sakit khususnya gejala penderita Hipertensi seperti sering pusing dan sakit kepala, sakit pada tengkuk, dll.

Hasil penelitian ini dengan menggunakan uji statistic *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0,37$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muflih, dan Halimizami (2021) bahwa tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup penderita hipertensi dengan upaya pencegahan stroke. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Zaenurrohmah dan Rachmayanti tahun 2017 bahwa hasil uji chi square yang diperoleh sebesar $p = 1,00$ dengan $\alpha = 0,05$. Maka diperoleh $p > \alpha$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia.

Notoatmojo (2014) mendefinisikan pengetahuan tentang kesehatan adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara Kesehatan. Sedangkan Rumoharbo (2014) mendefinisikan gaya hidup merupakan hal yang menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu. Gaya Hidup juga merupakan variabel utama penyebab berbagai masalah kesehatan baik yang terkait dengan penyakit maupun yang bukan penyakit. Gaya Hidup sebagian dari perilaku, oleh Bloom diidentifikasi sebagai 1 dari 4 faktor penyebab penyakit dan merupakan faktor yang memiliki tingkat kesulitan untuk mengubahnya.

Faktor risiko penyakit jantung koroner yang diakibatkan Perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi antaranya merokok, diet rendah serat, kurang aktivitas gerak, berat badan berlebihan konsumsi alkohol hiperlipidemia atau hiperkolesterolemia, stres dan konsumsi garam berlebihan sangat berhubungan dengan hipertensi.

Kegemukan adalah persentase normalitas lemak yang dinyatakan dalam indeks massa tubuh atau IMT yaitu perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat dalam meter kaitannya dengan kelebihan berat badan dan kenaikan tekanan darah telah dilaporkan oleh beberapa studi berat badan dan IMT berkorelasi langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik (Ernawati, Fandinata & Permatasari (2020). Saat penyebaran kuesioner, peneliti dapat melihat bahwa sebagian penderita memiliki tubuh dengan berat badan lebih.

Selain kelebihan berat badan, kandungan dalam rokok seperti zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok masuk ke dalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan mengakibatkan proses arterosklerosis serta tekanan darah tinggi hasil autopsi membuktikan kaitan erat antara kebiasaan merokok dengan adanya arteriosklerosis pada seluruh pembuluh darah. Merokok dapat meningkatkan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung. Merokok pada hipertensi semakin meningkatkan risiko kerusakan pada pembuluh darah arteri (Ernawati, Fandinata & Permatasari (2020). Pada penderita laki-laki di Kelurahan Legok masih banyak yang merokok saat berbicara dan berkumpul Bersama-sama warga lainnya maupun saat pertemuan dengan peneliti.

Olahraga teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan bermanfaat bagi penderita hipertensi ringan. pada orang-orang tertentu dengan melakukan olahraga aerobik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah tanpa perlu sampai

berat badan turun. WHO menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur kurang dari 5 gram setiap hari asupan natrium yang berlebihan terutama dalam bentuk natrium klorida dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan hipertensi (Ernawati, Fandinata & Permatasari (2020). Penderita hipertensi saat bertemu penyebaran kuesioner mengatakan tidak pernah olahraga dan masih suka makan makanan yang asin-asin dan bersantan. Beberapa hal diatas seperti kelebihan berat badan, perilaku yang masih sering merokok, tidak pernah olahraga, dan perilaku konsumsi makanan asin dan bersantan (berlemak) yang masih sering, masih ditemukan pada penderita hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi.

Praktik dan perilaku Gaya Hidup memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan. Praktik dan perilaku gaya hidup yang memiliki dampak potensial yang negatif merupakan faktor resiko. Beberapa kebiasaan merupakan faktor resiko untuk penyakit tertentu (Stockert & Hall, 2020). Menurut LeMone, Burke & Bauldoff (2012) modifikasi gaya hidup untuk hipertensi dianjurkan bagi pasien hipertensi. Modifikasi ini mencakup beberapa hal yaitu, penurunan berat badan, perubahan diet, pembatasan konsumsi alkohol, merokok, peningkatan aktivitas fisik, dan penurunan stress. Modifikasi gaya hidup yang dilakukan adalah sebagai berikut : Pertahankan berat badan normal: turunkan berat badan jika kelebihan berat, lakukan modifikasi diet, makan diet kaya buah, sayuran, dan produksi susu rendah lemak, mengurangi asupan natrium, mengurangi asupan kolesterol, lemak total dan jenuh, batasi asupan alkohol tidak lebih dari 1 ons etanol (1/2 ons untuk wanita dan orang berbobot lebih ringan) per hari, ikut senam aerobik selama 30 menit setiap hari kerja (5 sampai 6 hari), berhenti merokok, dan menggunakan tehnik pengolahan stress seperti terapi relaksasi. Modifikasi gaya hidup ini penting disampaikan kepada masyarakat saat pemberian edukasi terkait pencegahan dan perawatan mengenai hipertensi terutama oleh pihak PKM Putri Ayu yang menjadi pusat pelayanan bagi masyarakat Kelurahan Legok Kota Jambi. Pemberian edukasi bisa dilaksanakan saat penderita berkunjung ke PKM Putri Ayu atau saat petugas Promkes turun ke lapangan/ masyarakat.

Hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup penderita hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi. Namun penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan gaya hidup yang tepat bagi penderita hipertensi mengingat bahwa masih banyak penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan yang kurang baik dan gaya hidup yang masih kurang baik terkait hipertensi.



Gambar 1. Penjelasan pengisian kuesioner



Gambar 2. Masyarakat Legok Saat Pengambilan Data

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan baik yang dimiliki penderita hipertensi di Legok Kota Jambi terkait hipertensi sebanyak 35 (50,7%) dari 69 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup yang sehat pada penderita hipertensi di Legok Kota Jambi sebanyak (52,2%) dari 69 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,37$, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPPM dan Universitas Baiturahim yang telah mendanai penelitian ini hingga selesai. Kepada Kepala Puskesmas dan jajarannya serta Masyarakat Kelurahan Legok atas izin dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M., Inkasari, T., dan Nopriyanto, D. 2019. Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan pasak bumi Kalimantan (JKPBK)*. Vol 2, no.1
- Dewi, U, E., Bakri, H, M dan Dari, Y.2017.Hubungan antara pengetahuan dan gaya hidup dengan Hipertensi di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Depok Slamen. *Journal of health*. STIKes Guna Bangsa, Yogyakarta
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2020. Hasil data pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, Jambi
- Ernawati, I., Fandinata, S, S dan Permatasari, N, S. 2020.Kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi. Gresik: Graniti
- Hasdianah, HR dan Suprpto, I, S. 2017. *Patologi & Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hidayat, A, A, A. 2018.*Metodelogi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Hipertensi si pembunuh senyap. <https://www.kemkes.go.id/article/view/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Penyakit tidak menular kiniancam usia muda. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html>. Diakses 25 September 2021
- Laporan Ners. 2021. Laporan Keperawatan Komunitas Kelurahan Legok. Jambi
- LeMone, P., Burke, K, M dan Beuldooff, G. 2012. *Medical-Surgical Nursing: Critikal Thinking in Patient Care*, Edisi 5. Subekti, B, N., Linda, A, Penerjemah. 2012. *Keperawatan Medikal Bedah*. EGC. Jakarta
- Manuntung, A. 2018.*Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media
- Manurung, N. 2018. *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan Nanda NIC NOC Solusi cerdas lulus UKOM bidang keperawatan jilid 2*. Jakarta: Trans Info Media
- Maswarni, dan Hayana. 2021. hubungan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah terhadap aktifitas fisik di rw 024 desa pandau jaya kab. Kampar. *Jurnal MENARA Ilmu*, Vol. XV No.02
- Meylen Suoth, Hendro Bidjuni, Reginus Malara*. 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Vol 2, No 1

- Mien, dan Saranani, M. 2020. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan: Jurnal Penelitian Disiplin Ilmu Keperawatan*. Vol 4 No 01
- Muflih & Halimizami. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Upaya Pencegahan Stroke pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Medan. *Indonesian Trust Health Jurnal*. Volume 4, No.2
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2015. *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam praktik Keperawatan Profesional edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika
- Priyanto, A., Abdillah, A., dan Zaitun, T. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat pengetahuan hipertensi menggunakan media poster dan audio visual pada pasien hipertensi. *JURNAL NURSING UPDATE*. Vol. 12, no.3
- Priyoto. 2014. *Teori Sikapa dan Perilaku Dalam Kesehatan: Dilengkapi Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf. Diakses 26 September 2021
- Rostini Mapagerang, R., Alimin. M., dan Anita. 2018. Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *JIKP©Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*. Volume 7 Nomor 1. ISSN:2089-9394
- Rumahorbo, H. 2014. *Mencegah Diabetes Melitus dengan Perubahan Gaya Hidup*. Bogor: In Media
- Rustandi, H. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan kejadian Hipertensi di wilayah kerja puskesmas basuki Rahmad Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dehasen Bengkulu, Bengkulu
- Swarjana, K, I. 2015. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Tarwoto dan Wartolah. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika
- Wawan, A dan Dewi, M. 2019. *Teori & Pengetahuan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wijaya, A, S dan Putri Y, M. 2017. *KMB1 Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan dewasa teori dan contoh askep*. Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization. 2016. *Data Hipertensi Global*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206498/9789241565264_eng.pdf;jsessionid=18C4A0745BB151F524B9689324A13CA5?sequence=1. Diakses 27 September 2021
- World Health Organization. 2021. *Hypertenstion*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Diakses 25 September 2021
- Zaenurrohmah, DH & Rachmayanti, RD. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *J Berk Epidemiol*.174-84.