# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI DENGAN PENCEGAHAN KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA

**Ferawati**[1]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Corresponding Author Email : ferasacepu1@gmail.com

**Moh Roni Alfaqih**[2]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email : alfaqih817@yahoo.com

**Diah Ayu Kumala**[3]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email : kumalla128@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian hampir di seluruh negara, hipertensi sering dijumpai pada usia lanjut dan juga bisa terjadi pada usia muda. Salah satu penyebab terjadinya hipertensi tidak terkontrol adalah kurangnya tingkat pengetahuan pada lansia. Hipertensi dapat dicegah dengan cara rutin memeriksakan tekanan darah secara berkala, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik dengan baik, menghilangkan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol, dan mengelola stress dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi *cross sectional.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 responden yaitu lansia penderita hipertensi di Desa Sumengko. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang hipertensi kurang berjumlah 26 responden (74,3%). Dengan pencegahan kekambuhan hipertensi lebih dari sebagian yaitu berjumlah 22 responden (62,9%). Berdasarkan hasil uji Spearman Rho didapatkan hasil *p value* 0,034 yang berarti nilai signifikannya <0,05 dan dengan nilai r 0,359 yang berarti terdapat hubungan positif atau searah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu.

**Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Pencegahan Kekambuhan, Hipertensi**

***ABSTRACT***

*Hypertension is one of the main causes of death in almost all countries, hHypertension is often found in old age and can also occur in young people. One of the causes of uncontrolled hypertension is the lack of knowledge in the elderly. Hypertension can be prevented by regularly checking blood pressure regularly, maintaining diet, doing good physical activity, eliminating smoking and consuming alcohol, and managing stress well. The purpose of this study was to analyze the relationship between the level of knowledge about hypertension and the prevention of recurrence of hypertension in the elderly in Sumengko Village, Kalitidu District. This research design usescorrelation approachcross sectional. The sample in this study were 35 respondents, namely elderly people with hypertension in Sumengko Village. The results showed that most of the respondents had less knowledge about hypertension, amounting to 26 respondents (74.3%). By preventing recurrence of hypertension more than partially, namely 22 respondents (62.9%). Based on the results of the Spearman Rho test, the results were obtainedp value 0.034 which meansthe significance value is <0.05 and with an r value of 0.359 which means there is a positive or unidirectional relationship. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the level of knowledge about hypertension and the prevention of recurrence of hypertension in the elderly in Sumengko Village, Kalitidu District.*

***Keywords : Level of Knowledge, Prevention of Relapse, Hypertension,***

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan diatas batas normal, seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Kemenkes, 2023). Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematianhampir di seluruh negara. Penyakit hipertensi juga dapat disebut *silent killer* (pembunuh secara diam-diam) karena hipertensi tidak menghasilkan banyak gejala sampai penyakitnya mencapai taraf yang parah sehingga bisa menyebabkan berbagai komplikasi yang serius jika tidak dirawat dengan benar (Ila Munifatuzzahro, 2018).

Prevalensi penderita hipertensi di dunia menurut *World Health Organization (WHO)* diperkirakan terdapat 1,28 milyar orang dewasa berusia 30-79 tahun, penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan 63.309.620 orang (Kemenkes, 2019),penderita hipertensi di Provinsi JawaTimur pada tahun 2021 yang berusia ≥ 15 tahun sekitar 11.686.430 penduduk (profil Kesehatan provinsi jawa timur, 2021), penderita hipertensi di Bojonegoro sesuai dengan perhitungan prevalensi dari Riskesdas Tahun 2018 sebesar 385.465 orang, penderita hipertensi di kecamatan kalitidu yang berusia ≥ 15 tahun adalah 7.324 orang (Profil Kesehatan KabupatenBojonegoro, 2021).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tenaga kesehatan di Desa Sumengko diperoleh data penderita hipertensi berjumlah 139 orang, dari hasil wawancara tersebut tenaga kesehatan mengatakan banyak lansia yang mengalami hipertensi tidak terkontrol dan beberapa lansia yang mengalami hipertensi memiliki pengetahuan yang kurang untuk mengontrol tekanandarah dalam batas normal. Salah satu penyebab terjadinya hipertensi tidak terkontrol adalah kurangnya tingkat pengetahuan pada lansia. Pengetahuanmerupakan suatu sebutan yang di gunakan untuk seseorang dalam memahami tentang sesuatu. (Rachawati, 2019) dalam (Siti Wiryani, 2022). Kurangnya tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi penderita hipertensi dalam mengatasi pencegahan kekambuhan hipertensi (Arya Munang et al, 2021).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi sebagian tidak dapat dihindari dandikendalikan seperti bertambahnya usia, jenis kelamin dan genetik. Sedangkan faktor yang dapat diganti atau dikontrol adalah pola hidup sehat yang meliputi menjaga pola makan, mengatur pola aktivitas, mengelola stress dengan baik, dan menghilangkan kebiasaan merokok. Pada lansia sering terjadi komplikasi dari penyakit hipertensi yang tidak terkontrol, sehingga lansia dianjurkan untuk mengontrol penyakit hipertensi dengan baik dan melakukan pencegahan pada penyakit tersebut agar tidak semakinparah (Purnamasari, 2020) dalam (Siti Wiryani, 2022). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menelititerkait Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia dengan memberikan beberapa pertanyaan melalui kuesioner yang berisi tentang tingkat pengetahuan hipertensi dan kuesioner pencegahan kekambuhan hipertensi dan akan memberikan sedikit edukasi mengenai tingkat pengetahuan tentang hipertensi untuk para penderita yang memiliki tingkat pengetahuan kurang agar penderita hipertensi dapat melakukan pencegahan kekambuhan dengan baik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia penderita hipertensi di desa sumengko yang berjumlah 139 responden, sedangkan sampel pada penelitian ini yaitu 35 responden dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahan kekambuhan hipertensi, penelitian ini dilakukan di DesaSumengko Kecamatan Kalitidu

**HASIL**

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

| No | Kelompok Usia | Jumlah | Persen |
|---|---|---|---|
| 1. | 45-59 | 13 | 37,1% |
| 2. | 60-74 | 19 | 54,3% |
| 3. | 75-90 | 3 | 8,6% |
| 4. | >90 | 0 | 0% |
| | Jumlah | 35 | 100% |

Dari data diatas menunjukkan bahwa kurang dari sebagian responden berusia 45-59 tahun berjumlah 13 orang (37,1%), lebih dari sebagian responden berusia 60-74 tahun berjumlah 19 orang (54,3%), kurang dari sebagian responden berusia 75-90 tahun berjumlah 3 orang (8,6%).

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Persen |
|---|---|---|---|
| 1. | Laki-Laki | 4 | 11,4% |
| 2. | Perempuan | 31 | 88,6% |
| | Jumlah | 35 | 100% |

Dari data diatas kurang dari sebagian responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang (11,4%), dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 31orang (88,6%).

I.

**Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**

| No | Pendidikan | Jumlah | Persen |
|---|---|---|---|
| 1. | Tidak tamat SD | 7 | 20,0% |
| 2. | SD | 21 | 60,0% |
| 3. | SMP | 7 | 20,0% |
| 4. | SMA | 0 | 0% |
| | Jumlah | 35 | 100% |

Dari data diatas kurang dari sebagian pendidikan responden tidak tamat SD berjumlah 7 orang (20,0%), lebih dari sebagian pendidikan SD berjumlah 21 orang (60,0%), kurang dari sebagian pendidikan SMP berjumlah 7 orang (20,0%).

**Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

| No | Pekerjaan | Jumlah | Persen |
|---|---|---|---|
| 1 | Ibu Rumah Tangga | 22 | 62,9% |
| 2 | Wiraswasta | 0 | 0% |
| 3 | Petani | 13 | 37,1% |
| | Jumlah | 35 | 100% |

Dari data diatas lebih dari sebagian responden yang memiliki pekerjaan Ibu Rumah Tangga berjumlah 22 orang (62,9%), kurang dari sebagian responden memiliki pekerjaan petani yang berjumlah 13 orang (37,1%)

**Tabel 5 Variabel yang diukur Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan tentang Hipertensi di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu**

| No | Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi | Jumlah | Persen |
|---|---|---|---|
| 1. | Baik | 0 | 0% |
| 2. | Cukup | 9 | 25,7% |
| 3. | Kurang | 26 | 74,3% |
| | Jumlah | 35 | 100% |

Dari data di atas kurang dari sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan tentang hipertensi cukup berjumlah 9 orang (25,7%), dan sebagian besar responden memilikitingkat pengetahuan kurang berjumlah 26 orang (74,3%).

**Tabel 6 Distribusi frekuensipencegahan kekambuhan hipertensi di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu**

| No | Pencegahan Kekambuhan Hipertensi | Jumlah | Persen |
|---|---|---|---|
| 1. | Baik | 0 | 0% |
| 2. | Cukup | 13 | 37,1% |
| 3. | Kurang | 22 | 62,9% |
| | Jumlah | 35 | 100% |

Dari data diatas kurang dari sebagian responden yang melakukan pencegahan kekambuhan cukup berjumlah 13 orang (37,1%), dan lebih dari sebagian responden yang melakukan pencegahan kekambuhan kurang berjumlah 22 orang (62,9%).

**Tabel 7. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu**

| No | Tingkat pengetahuan tentang hipertensi | Pencegahan kekambuhan hipertensi | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Kurang | | Cukup | | Baik | | | |
| | | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 1 | Kurang | 19 | 54.30% | 7 | 20.00% | 0 | 0% | 26 | 74.30% |
| 2 | Cukup | 3 | 8.60% | 6 | 17.10% | 0 | 0% | 9 | 25.70% |
| 3 | Baik | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 22 | 62,9% | 13 | 37,10% | 0 | 0% | 35 | 100.00% |

Hasil uji statistic Spearman Rho dengan program spss diperoleh hasil uji dengan nilai signifikan □=0,034 <a=0,05 yang artinya H1diterima, yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu. Besar nilai Correlation Coefficient adalah 0,359 yang berarti tingkat keeratan hubungan 2 variabel dalam kategori korelasi rendah (Sugiyono, 2017).

## PEMBAHASAN

### Hipertensi Pada Lansia Di DesaSumengko Kecamatan Kalitidu

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dari 35 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (74,3%), dan yang memiliki tingkat pengetahuan cukup berjumlah9 orang (25,7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang lebih banyak daripada yang memiliki tingkatpengetahuan cukup.

Menurut Utomo (2016) kurangnya pengetahuan responden tidak terlepas dari kemampuan untuk mengingat pengetahuan tentanghipertensi yang sebenarnya responden pernah dengar saat penyuluhan. Daya ingat yang menurun sebagai akibat proses menua mengakibatkan besarnyanilai kesalahan yang ada pada hasil jawaban kuesioner. Sedangkan menurut peneliti pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui atau suatu hal yang ingin diketahui oleh seseorang. Pengetahuan tentang kesehatan juga sangat penting untuk menjagakesehatan tubuh seperti pengetahuan tentang hipertensi sangat penting bagi penderita hipertensi agar penderita hipertensi mengetahui apa saja yang boleh dilakukan dan tidak dilakukan pada saat tekanan darah mengalami peningkatan, akan tetapi semakin bertambah usia seseorang maka tingkat pengetahuan akan semakin berkurang karena pada lansia terjadi penurunan daya ingat yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Mayoritas lansia yang berusia 60-74 tahun yang berjumlah 19 orang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Jika pengetahuan seseorang tentang hipertensi kurang maka resiko terjadinya hipertensi akan semakin tinggi, akan tetapi jika seorang penderita hipertensi memiliki pengetahuan tentang hipertensi baik maka resiko terjadi peningkatan tekanan darah akan rendah, jika terjadi peningkatan tekanan darah terus- menerus secara tidak normal dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang membahayakan dan dapat mengancam jiwa penderita hipertensi.

### Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa kurang dari Sebagian responden yang melakukan pencegahan kekambuhan hipertensi cukup sebanyak 13 orang (37,1%), dan yang melakukan pencegahan kekambuhan hipertensi kurang sebanyak 22 orang (62,9%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan pencegahan kekambuhan

hipertensi dengan kategori kurang lebih banyak daripada yang melakukan pencegahan kekambuhan dengan kategori cukup.

Menurut Ardianto et al (2023), ada beberapa faktor gaya hidup yang mempengaruhi pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia saat ini yaitu pola konsumsi makanan, lansia cenderung memilih makanan- makanan yang berlemak tinggi, makanan yang asupan garamnya tinggi, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga dapat menaikkan resiko hipertensi karena bertambah lemak didalam tubuh, kebiasaan merokok mempengaruhi karena adanya nikotin didalam rokok yang merupakan salah satu zat beracun yang bersifat adiktif, stress yang sering kali dihubungkan dengan hipertensi.

Sedangkan menurut penelitipencegahan kekambuhan sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan, seperti halnya pada penderita hipertensi yang telah mendapatkan penanganan akan tetapi mengalami masalah dengan munculnya gejala-gejala hipertensi yang sebelumnya telah dirasakan, maka hal tersebut bisa ditangani kembali dengan melakukan pencegahan kekambuhan pada hipertensi. Banyak penderita hipertensi mengalami tekanan darah tidak terkontrol yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Untuk mengatasi tekanan darah yang tidak terkontrol ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya kekambuhan pada hipertensi yaitu melakukan modifikasi gaya hidup yang sehat. Beberapa pola hidup sehat yang dapat dilakukan dalam melakukan pencegahan kekambuhan hipertensiseperti rutin memeriksakan tekanan darah secara berkala pada tenaga kesehatan terdekat, menjaga pola makan dengan baik, melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, menghilangkan kebiasaan merokok, dan menjaga fikiran agar tetap tenang dan tidak mudah stress.

**Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pencegahan KekambuhanHipertensi**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat pengetahuantentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi diketahui bahwa dari 35 responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang hipertensi kurang dengan pencegahan kekambuhan hipertensi kurang sebanyak 19 responden (54,30%), tingkat pengetahuan tentang hipertensi kurang dengan dengan pencegahan kekambuhan hipertensi cukup sebanyak 7 responden (20,00%), Sedangkan tingkat pengetahuan tentang hipertensi cukup dengan pencegahan kekambuhan hipertensi kurang sebanyak 3 responden (8,60%), tingkat pengetahuan tentang hipertensi cukup dengan pencegahan kekambuhan hipertensi cukup sebanyak 6 responden (17,10%), Dari hasil uji statistik *Spearman Rho* terdapat tingkat signifikasi bahwa nilai  value = 0,034 <a=0,05 yang artinya Ho ditolak H1 diterima, yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu.

Menurut Rachmawati, (2019) dalam Siti Wiryani (2022)Pengetahuan lansia mengenai hipertensi merupakan salah satu carapenting untuk mencegah suatu penyakit yang dapat dilakukan dengan cara meningkatkan pengetahuan individu, kelompok, atau masyarakat mengenai hipertensi. Jika lansia memiliki pengetahuan yang baik, maka akan melakukan upaya pencegahan hipertensi dengan baik, sebaliknya lansia yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian besar tidak akan melakukan upaya pencegahan hipertensi dengan baik seperti makan makanan yang sehat, kurangi konsumsi kafein dan berhenti merokok, olahraga secara teratur dan menjaga berat badan, kurangi makan berminyak, membatasi makanan tinggi lemak, dan tidak meminum alkohol.

Menurut peneliti pengetahuan yang baik akan menimbulkan pencegahan kekambuhan yang baik, sebaliknya jika tingkat pengetahuan tentang hipertensi kurang maka akan menimbulkan pencegahan kekambuhan hipertensi juga kurang. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang hipertensi pada lansia membuat lansia tidak mengetahui cara-cara melakukan pencegahan saat terjadinya kekambuhan pada penyakit

hipertensi yang diderita, hal yang dapat dilakukanlansia untuk melakukan pencegahan kekambuhan dengan baik yaitu dengan menjaga pola hidup yang sehat seperti rutin memeriksakan tekanan darah secara berkala, menjaga pola makan dengan tidak mengkonsumsi makanan tinggi garam, makanan berlemak, dan makanan minum minuman berkafein tinggi. Selain itu juga bisa melakukan aktivitas fisik dengan baik dengan cara melakukan jalan pagi setiap hari dan melakukan kegiatan rumah seperti menyapu dll. Selain itu bisa menghilangkan kebiasaan merokok karena rokok terdapat kandungan nikotin yang bisa menyebabkantekanan darah seseorang mengalami peningkatan. Dan juga bisa mengelola stress dengan baik seperti tidak sering marah-marah dan tidak memikirkan beban yang terlalu berat.

## KESIMPULAN

Ada hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensi di Desa Sumengko Kecamatan Kalitidu dengan nilai koefisien korelasi 0,359dengan tingkat signifikasi □ value =0,034

## SARAN

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pencegahan kekambuhan hipertensipada lansia

## DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan, (2023). *Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana- cara-mengendalikan-penyakit- hipertensi. Diakses Tanggal 03 Januari 2023. (08.51)

Ila Munifatuzzahro, (2018). *Pengaruh Pemberian Sari Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. Skripsi Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Arya Munang et al, (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Media Keperawatan ; Politeknik Kesehatan Makasar. Vol. 12 No. 1

Siti Wiryani, (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten Oku Timur. Skirpsi Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

WHO,(2023).Hypertension.https://www.whoint.translate.goog/newsroom/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc. Diakses Tanggal 16 Maret 2023

Kemenkes, (2019). Hari Hipertensi Dunia "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik". https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/ hari-hipertensi-dunia-2019- know-your-number-kendalikan- tekanan-darahmu-dengan- cerdik. Diakses Tanggal 17 Mei 2019

Profil Kesehatan, (2021). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro (2021). Dinas Kesehatan Bojonegoro

Prasetiyo Tri Utomo, (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan *Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Blulukan KecamatanColomadu Kabupaten Karanganyar*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oril Ardianto, dkk (2023). Gambaran Pengetahuan Tentang Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi ; Journal Of Nursing. Vol 2 No 1