



INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 18, 2025

Revised: July, 24, 2025

Available online: July, 26, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup sehat di Rumah Sakit Bidadari

Zulkarnain Nasution*, Rosita Saragih, Preti Lestasri Tampubolon, Bayu Safrizal Nasution

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung, Medan

Korespondensi penulis: Zulkarnain Nasution. *Email: zulkarnainnasution2067@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is often referred to as a terrifying disease because it is considered a silent killer or a hidden disease. Many people do not experience symptoms and therefore are unaware of their elevated blood pressure after being examined at a health facility. The number of people with hypertension continues to increase annually. In 2013, the figure was 25.8%, increasing to 34.1% in 2018, with the majority occurring in people aged 50 to 69 years.

Purpose: To assess and describe the level of knowledge of hypertension sufferers about a healthy lifestyle.

Method: This descriptive study was conducted at Bidadari Hospital in Binjai, involving 360 people with hypertension as the population, with an average of 31 patients per month. Using an accidental sampling technique, 30 respondents were selected. Data collection was conducted directly using a questionnaire containing questions related to hypertension and lifestyle.

Results: Data obtained showed that the average age of respondents was 65.33 years with a standard deviation of 8.87 years, ranging from 45 to 78 years. The majority of respondents were 60-70 years old (12 respondents) (40.0%). The majority of respondents had a high school education (15 respondents) (50.0%), and the majority of respondents were farmers (15 respondents) (50.0%). Meanwhile, the majority of respondents' knowledge about hypertension and a healthy lifestyle was in the poor category (15 respondents) (50.0%).

Conclusion: The level of knowledge of hypertension sufferers about a healthy lifestyle is categorized as poor. Appropriate and accessible educational activities are essential to increase the knowledge of hypertension sufferers about the importance of a healthy lifestyle.

Suggestion: Continuous health promotion is important for both patients and the community, including primary, tertiary, and secondary prevention efforts, disseminated through hospital media, so that patients and their families can easily access information related to hypertension prevention and treatment.

Keywords: Hypertension sufferers; Level of knowledge; Lifestyle

Pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup sehat di Rumah Sakit Bidadari

Pendahuluan: Penyakit hipertensi sering disebut besar orang sebagai penyakit yang mengerikan karena hipertensi merupakan pembunuh diam-diam atau penyakit tersembunyi sebab banyak orang tidak merasakan keluhan sehingga tidak menyadari bahwa terjadi peningkatan tekanan darah setelah dilakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Setiap tahunnya penderita hipertensi semakin meningkat. pada tahun 2013 berada pada angka 25.8% mengalami peningkatan di tahun 2018 sebesar 34.1% mayoritas terjadi pada usia 50 hingga 69 tahun.

Tujuan: Untuk melihat dan menggambarkan tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup sehat.

Metode: Penelitian deskriptif ini dilaksanakan di RS Bidadari Binjai dengan melibatkan seluruh penderita hipertensi sebanyak 360 orang sebagai populasi, dengan rata-rata 31 pasien per bulan. Dengan menggunakan teknik *accidental sampling* mendapatkan 30 orang menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait hipertensi dan gaya hidup.

Hasil: Mendapatkan data bahwa rata-rata usia responden adalah 65.33 tahun dengan standar deviasi 8.87 tahun dalam rentang usia 45 – 78 tahun dan sebagian besar usia responden adalah 60-70 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40.0%), tingkat pendidikan responden mayoritas SMA sebanyak 15 orang (50.0%), dan sebagian besar status pekerjaan responden adalah sebagai petani sebanyak 15 orang (50.0%). Sedangkan mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dan gaya hidup sehat adalah dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang (50.0%).

Simpulan: Tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup yang sehat tergolong dalam kategori kurang. Sangat diperlukan adanya kegiatan edukasi yang sesuai dan mudah diterima sehingga dapat meningkatkan pengetahuan para penderita hipertensi tentang pentingnya pola gaya hidup yang sehat.

Saran: Pelaksanaan promosi kesehatan penting dilakukan secara terus menerus baik kepada penderita maupun masyarakat apakah itu upaya pencegahan primer, tersier dan sekunder yang disebarluaskan melalui media yang ada di RS, sehingga pasien dan keluarga dengan mudah memperoleh informasi terkait pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Kata Kunci: Gaya hidup; Penderita hipertensi; Tingkat pengetahuan

PENDAHULUAN

Tekanan darah di atas batas normal 130/80 mmHg atau lebih merupakan kondisi seseorang yang mengalami hipertensi. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa melakukan perawatan yang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan meliputi gangguan kardiovaskular, stroke dan mengancam nyawa. Penyakit hipertensi sering disebut sebagian besar orang sebagai penyakit yang mengerikan karena hipertensi merupakan pembunuh diam-diam atau penyakit tersembunyi dikarenakan banyak orang tidak merasakan keluhan sehingga tidak menyadari bahwa terjadi peningkatan tekanan darah setelah dilakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Di seluruh dunia, pengidap penyakit hipertensi sebesar 26.4% atau sekitar 972 juta orang, jumlah ini diprediksi mengalami peningkatan pada tahun 2025 menjadi 29.2%. Diperkirakan setiap tahunnya akan terjadi kematian akibat hipertensi dan penyakit penyerta lainnya sebesar 9.4 juta orang (World Health Organization, 2018).

Laporan data di Indonesia jumlah kasus hipertensi tahun 2021 ada sebanyak 34.1%, jika dibandingkan tahun 2013 kasus hipertensi ini terus mengalami kenaikan sebanyak 25.8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengingatkan masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatannya dengan menerapkan pola hidup sehat, agar hipertensi di Indonesia dapat dikendalikan. Hal ini penting karena hipertensi sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena tidak menunjukkan gejala yang jelas. Jika tidak dikontrol, tekanan darah tinggi dapat memicu berbagai masalah kesehatan serius seperti stroke dan penyakit jantung, yang tidak hanya berbiaya tinggi tetapi juga berisiko menyebabkan kematian.

Sebenarnya, hipertensi dapat dicegah dengan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, baik di rumah maupun di fasilitas kesehatan, serta dengan

Zulkarnain Nasution*, Rosita Saragih, Pretty Lestasri Tampubolon, Bayu Safrizal Nasution

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung, Medan

Korespondensi penulis: Zulkarnain Nasution. *Email: zulkarnainnasution2067@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i5.1227>

Pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup sehat di Rumah Sakit Bidadari

mengadopsi perilaku hidup sehat oleh seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi bukan hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan, tetapi merupakan tanggung jawab bersama. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat, pengendalian hipertensi dapat membantu menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit ini.

Penanganan hipertensi juga bisa dilakukan tanpa obat, yaitu melalui perilaku hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, makan dengan porsi seimbang, menghindari makanan instan, rutin berolahraga, dan mengelola stres (Sudoyo, Setiyahadi, Alwi, Simadibrata, & Setiati, 2007). Pemerintah juga menjalankan program penanggulangan dan pencegahan hipertensi melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Masyarakat dapat berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan yang membahas berbagai isu kesehatan umum seperti pencegahan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis di puskesmas. Selain promosi kesehatan, deteksi dini juga penting sebagai upaya pencegahan sekunder untuk mengidentifikasi penyakit secara cepat (Tjandra & Puspa, 2012).

Peningkatan jumlah kasus penyakit tidak menular di Indonesia, seperti hipertensi dan diabetes mellitus, merupakan konsekuensi negatif dari perubahan pola hidup masyarakat yang semakin konsumtif. Gaya hidup ini ditandai dengan kebiasaan merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, aktivitas pekerjaan yang monoton, minimnya aktivitas fisik, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola stres (Nuryati, 2009). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan merokok secara signifikan

meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami hipertensi (Apriyanti, 2012).

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat tekanan darah tinggi serta kondisi-kondisi yang tidak terduga, penerapan gaya hidup sehat menjadi sangat penting. Hal ini mencakup pola makan sehat dan teratur, mengurangi konsumsi garam, rutin berolahraga, menghindari stres, serta menjaga berat badan ideal. Berdasarkan observasi awal di lokasi penelitian dan data rekam medis di Rumah Sakit selama satu tahun terakhir, ditemukan bahwa kasus hipertensi tergolong tinggi. Kondisi ini mendorong peneliti untuk melakukan identifikasi terhadap kejadian hipertensi di RS Bidadari Binjai.

METODE

Penelitian deskriptif ini dilaksanakan di RS Bidadari Binjai dengan melibatkan seluruh penderita hipertensi sebanyak 360 orang sebagai populasi, dengan rata-rata 31 pasien per bulan. Dengan menggunakan teknik *accidental sampling* mendapatkan 30 orang menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait hipertensi dan gaya hidup. Instrumen penelitian terdiri dari 22 pernyataan untuk mengukur tingkat pengetahuan, dengan pilihan jawaban “selalu” (skor 4), “sering” (skor 3), “jarang” (skor 2), dan “tidak pernah” (skor 1). Setelah data dikumpulkan, dilakukan analisis univariat yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi guna mengidentifikasi kejadian hipertensi. Hasil data kemudian dianalisis dan dibahas dengan merujuk pada literatur dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang dikaji.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Zulkarnain Nasution*, Rosita Saragih, Preti Lestari Tampubolon, Bayu Safrizal Nasution

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung, Medan

Korespondensi penulis: Zulkarnain Nasution. *Email: zulkarnainnasution2067@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i5.1227>

HASIL**Tabel 1. Karakteristik Responden (N=30)**

Variabel	Hasil
Umur(n/%) (Rerata$\pm$SD)(Rentang)(tahun)	(65.33$\pm$8.87)(45-78)
45-59 Tahun	6/20.0
60-70 Tahun	12/40.0
71-75 Tahun	10/33.3
≥ 76 Tahun	2/6.7
Pendidikan(n/%)	
SMP	13/43.3
SMA	15/50.0
Sarjana	2/6.7
Pekerjaan(n/%)	
Tani	15/50.0
Wiraswasta	12/40.0
PNS	3/10.0
Pengetahuan(n/%)	
Baik	3/10.0
Cukup	12/40.0
Kurang	15/50.0

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 65.33 tahun dengan standar deviasi 8.87 tahun dalam rentang usia 45 – 78 tahun dan sebagian besar usia responden adalah 60-70 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40.0%), tingkat pendidikan responden mayoritas SMA sebanyak 15 orang (50.0%), dan sebagian besar status pekerjaan responden adalah sebagai petani sebanyak 15 orang (50.0%). Sedangkan mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dan gaya hidup sehat adalah dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang (50.0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak penderita hipertensi belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai penyakit ini dan pentingnya gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Usia termasuk faktor yang tidak dapat diubah, mengingat hipertensi merupakan penyakit degeneratif. Data menunjukkan bahwa pada kelompok usia 60–70 tahun, sebanyak 40% responden menderita hipertensi. Ini mengindikasikan bahwa lansia lebih rentan terhadap hipertensi karena penurunan

fungsi tubuh secara alami. Diperkirakan sekitar 90% lansia akan mengalami hipertensi (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2024).

Untuk mengurangi prevalensi hipertensi, diperlukan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Tingkat pemahaman ini sangat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, yang mendorong seseorang untuk mencari informasi tentang kesehatannya. Karena beberapa faktor penyebab hipertensi dapat dikendalikan, penyuluhan kesehatan menjadi penting agar masyarakat

Zulkarnain Nasution*, Rosita Saragih, Preti Lestasri Tampubolon, Bayu Safrizal Nasution

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung, Medan

Korespondensi penulis: Zulkarnain Nasution. *Email: zulkarnainnasution2067@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i5.1227>

Pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup sehat di Rumah Sakit Bidadari

memahami cara menjalani hidup sehat, seperti konsumsi sayur dan buah, membatasi asupan garam, berolahraga teratur, serta mengelola stres.

Pencegahan hipertensi sebaiknya dimulai dari individu, termasuk kepatuhan minum obat bagi yang telah terdiagnosis sesuai anjuran tenaga kesehatan. Keluarga juga memegang peranan penting dalam mendukung proses pengobatan dan gaya hidup sehat penderita. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sangat berkaitan dengan kebiasaan hidup sehari-hari. Makan secara teratur, membatasi garam, menghindari stres, serta menjaga berat badan ideal merupakan langkah efektif dalam menurunkan risiko hipertensi (Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, & Darmawan, 2008). Pasien yang memiliki pengetahuan tentang penyakitnya akan cepat mengakses lingkungan perawatan yang sesuai dengan yang dibutuhkannya (Sasmito, Sumartini, Prasetya, Mulyati, Haryanti, Darmawardana, & Munandar, 2024).

Gaya hidup memegang peran utama dalam menentukan status kesehatan. Pola makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, stres berlebihan, merokok, dan pola tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko hipertensi (Kurnia, 2020; Anggara & Prayitno, 2013). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dengan durasi dan intensitas yang tepat terbukti menurunkan tekanan darah (Maskanah, Suratun, Sukron, & Tiranda, 2019). Selain itu, konsumsi kafein berlebih juga berpotensi memicu peningkatan tekanan darah karena kandungan zat yang dapat menstimulasi sistem kardiovaskular frekuensi dan lamanya waktu yang sesuai akan membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darahnya. Menurut (Purnomo, Werdiastu, Raissa, Widodo, & Wijayaningrum, 2019).

Rendahnya pengetahuan penderita hipertensi dapat ditingkatkan melalui berbagai media, baik formal maupun non-formal. Pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, tetapi juga melalui pengalaman dan media informasi seperti radio dan televisi. Sebagian besar informasi diserap melalui penglihatan dan pendengaran, sehingga peran indra sangat penting dalam proses pembelajaran (Ekarini, 2012).

Metode tradisional seperti trial and error juga dapat digunakan oleh penderita untuk menemukan cara hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhannya (Wawan & Dewi, 2010). Pengalaman hidup pun dapat menjadi panduan dalam membentuk strategi menjaga kesehatan secara mandiri.

Pengetahuan mampu mengubah seseorang dari tidak tahu menjadi tahu, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat (Notoatmodjo, 2005). Peningkatan pengetahuan mampu mendorong individu untuk menjalani pola hidup sehat, seperti menghindari kebiasaan merokok dan memilih makanan sehat secara konsisten (Purwati, Bidjuni, & Babakal, 2014) perubahan perilaku didasari dengan pengetahuan mampu membawa perubahan positif pada diri individu untuk menjaga kualitas hidup dengan berusaha mencari dan melakukan pola makan yang sehat dan tidak mudah terpengaruh oleh kebiasaan yang buruk seperti merokok.

Pendekatan pola makan sehat seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang meliputi menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga, berhenti merokok, dan menghindari alkohol, sangat dianjurkan untuk mencegah serta mengontrol hipertensi. Upaya ini juga mencakup penerapan gizi seimbang serta pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, baik bagi individu yang sehat maupun yang telah terdiagnosis hipertensi.

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup yang sehat tergolong dalam kategori kurang. Sangat diperlukan adanya kegiatan edukasi yang sesuai dan mudah diterima sehingga dapat meningkatkan pengetahuan para penderita hipertensi tentang pentingnya pola gaya hidup yang sehat.

SARAN

Kegiatan promosi kesehatan sebaiknya dilakukan secara terus menerus kepada penderita maupun masyarakat sebagai upaya pencegahan primer, tersier dan sekunder melalui media yang ada di RS, sehingga pasien mudah memperoleh informasi terkait pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Zulkarnain Nasution*, Rosita Saragih, Preti Lestasri Tampubolon, Bayu Safrizal Nasution

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung, Medan

Korespondensi penulis: Zulkarnain Nasution. *Email: zulkarnainnasution2067@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(1), 20-25.
- Apriyanti, M. (2012). Meracik sendiri obat dan menu sehat bagi penderita asam urat.
- Dalimartha, S., Purnama, B. T., SpGK, M. S., Sutarina, N., Mahendra, B., Akp, I., & Darmawan, R. (2008). *Care your self, Hipertensi*. Penebar Plus+.
- Ekarini, D. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kepatuhan klien hipertensi dalam menjalani pengobatan di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Kurnia, R. E. M. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gaya Hidup (Life Style) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Krokeh Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2024) High Blood Pressure. Diakses dari: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/high-blood-pressure/causes>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuryati, S. (2009). Gaya Hidup dan Status Gizi Serta Hubungannya Dengan Hipertensi dan Diabetes Melitus Pada Pria dan Wanita Dewasa di DKI Jakarta.
- Purnomo, A. M., Werdiastu, D., Raissa, T., Widodo, R., & Wijayaningrum, V. N. (2019). Algoritma genetika untuk optimasi komposisi makanan bagi penderita hipertensi. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*, 7(1), 1-6.
- Purwati, R. D., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi di puskesmas bahu manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 108004.
- Sasmito, P., Sumartini, S., Prasetya, F. I., Mulyati, L., Haryanti, E., Darmawardana, A., ... & Munandar, I. H. (2024). Prehospital and in-hospital factors that influence acute stroke management in the emergency department: A literature review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(6), 682-692.
- Sudoyo, A. W., Setiyahadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2007). *Buku ajar ilmu penyakit dalam; Jilid 2*. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta.
- Tjandra, C., & Puspa, J. (2012). Social Marketing In Promoting Health Behavior: A Role Of Psychological Set. *Jurnal Siasat Bisnis*, 16(2).
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 12.
- World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Diakses dari: <https://www.who.int/docs/default-source/gho->

Zulkarnain Nasution*, Rosita Saragih, Preti Lestari Tampubolon, Bayu Safrizal Nasution

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung, Medan

Korespondensi penulis: Zulkarnain Nasution. *Email: zulkarnainnasution2067@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i5.1227>