

Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata

Sri Mulyani¹ *, Agnes Erlita Distriani Patade², I Made Rio Dwijayanto³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: srimumlyaaani07@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7753>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 Aug 2026

Revised: 27 Aug 2026

Accepted: 5 September 2026

Kata kunci

Hipertensi, Gaya Hidup, Pengetahuan

Keywords

Hypertension, Lifestyle, Knowledge



ABSTRACT

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Pengetahuan dan gaya hidup merupakan faktor yang berperan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok. **Tujuan:** Teranalisis hubungan pengetahuan dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata. **Metode:** Desain dalam penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita penyakit hipertensi di bulan Maret-mei 2025, sebanyak 412. Sampel sebanyak 80 responden. **Hasil Penelitian:** Uji statistik *spearman* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,005 ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan derajat hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata. Uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,007 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap penyakit hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata. **Simpulan:** Ada Hubungan pengetahuan terhadap penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata dan Ada Hubungan Gaya Hidup dengan penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata. **Saran:** Kepada Puskesmas untuk terus meningkatkan kegiatan edukasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat kepada masyarakat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi

*Background: Hypertension is a non-communicable disease which can increase the risk of various complications if not properly controlled. Knowledge and lifestyle are factors which play an important role in preventing and controlling hypertension. The lifestyle factors in this study include physical activity, dietary patterns, resting habits, and smoking habits. Aim: To analyze the relationship between knowledge and lifestyle and hypertension cases at Kayuwou Community Health Center, Sindue Tobata District. Method: The study employed a quantitative research design. The population consisted of 412 patients with hypertension during March-May 2025. The sample was 80 respondents. Result: The Spearman Statistical Test showed a *p-value* 0.005 (<0.05), indicating significant correlation between knowledge and severity of hypertension at Kayuwou Community Health Center, Sindue Tobata District. The statistical test showed a *p-value* 0.007 (<0.05), indicating significant correlation between lifestyle and severity of hypertension at Kayuwou Community Health Center, Sindue Tobata District. Conclusion: There was a correlation between knowledge and hypertension disease at Kayuwou Community Health Center, Sindue Tobata District and there is also a correlation between lifestyle and hypertension disease at Kayuwou Community Health Center, Sindue Tobata District. Suggestion: The Community Health Center should continue strengthening health education and promoting healthy lifestyle to the people as an act of hypertension prevention and control efforts*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Sri Mulyani et al (2026). Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7753>

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan, baik di tingkat global maupun di Indonesia (Jannah *et al.*, 2025). Penyakit ini kerap dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari adanya peningkatan tekanan darah hingga dilakukan pemeriksaan kesehatan (Suprpto *et al.*, 2025). Apabila tidak ditangani dan dikendalikan secara optimal, hipertensi dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, stroke, gagal jantung, infark miokard, demensia, dan gangguan penglihatan (Sambu *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organization* (2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang setara dengan kurang lebih 22% dari total populasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang membutuhkan perhatian serius, khususnya karena sebagian besar kasus terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Selain itu, prevalensi hipertensi diperkirakan terus meningkat hingga mencapai 29,2% pada tahun 2025.

Menurut Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) (2023), hipertensi banyak ditemukan pada kelompok usia 31–44 tahun sebesar 31,6%, pada usia 45–54 tahun sebesar 45,3%, dan pada usia 55–64 tahun sebesar 55,2%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 55–64 tahun memiliki prevalensi hipertensi tertinggi, sedangkan yang terendah terdapat pada kelompok usia 31–44 tahun. Diperkirakan terdapat 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dengan jumlah kematian mencapai 427.218 jiwa. Secara nasional, hipertensi menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak setelah stroke dan tuberkulosis, yaitu sebesar 6,7% dari seluruh kasus kematian di berbagai kelompok usia (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Sulawesi Tengah tahun 2023, tercatat sebanyak 576.620 orang menderita hipertensi, sedangkan jumlah penderita yang memperoleh pelayanan kesehatan sesuai standar mencapai 311.158 orang (54%). Capaian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan pelayanan telah memenuhi target sebesar 30% sebagaimana yang ditetapkan dalam rencana strategis tahun 2023. Kabupaten Donggala tercatat memiliki jumlah penderita hipertensi yang menerima pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 30.781 dari total 69.809 penderita (44,1%). Sementara itu, Kabupaten Morowali Utara tercatat memiliki 5.168 penderita hipertensi dan seluruhnya telah memperoleh pelayanan kesehatan sesuai standar, yaitu sebanyak 5.168 orang (100%) (Dinkes Sulawesi Tengah, 2023).

Penderita hipertensi di Puskesmas Kayuwou pada tahun 2023 tercatat sebanyak 1.474 jiwa, dan meningkat pada tahun 2024 sebesar 1.490 jiwa. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun terkait penderita hipertensi di Puskesmas Kayuwou. Sementara itu pada tahun 2025 dari bulan maret-mei tercatat sebanyak 412 penderita hipertensi yang di dapatkan dari koordinator bidang penyakit tidak menular di Puskesmas Kayuwou (Profil kesehatan Puskesmas Kayuwou, 2025).

Ada berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi, seperti faktor keturunan, usia, jenis kelamin, dan kebiasaan hidup sehari-hari. Gaya hidup mencakup hal-hal penting seperti seberapa sering seseorang berolahraga, bagaimana pola makannya, serta kebiasaan tidur dan istirahat. Semua kebiasaan ini sangat memengaruhi kesehatan, sehingga gaya hidup menjadi faktor yang berperan besar dalam terjadinya hipertensi (Auliani *et al.*, 2024).

Kurangnya kesadaran serta minimnya informasi yang dimiliki masyarakat menjadi hambatan dalam mengubah perilaku menuju gaya hidup sehat (Maulidina *et al.*, 2025). Salah satu faktor pemicu hipertensi adalah gaya hidup dan tingkat pengetahuan, namun pemahaman masyarakat mengenai pencegahan hipertensi masih rendah sehingga banyak orang belum menyadari pentingnya menjaga kebiasaan sehat untuk mencegah penyakit ini. Kurangnya pengetahuan tentang kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko hipertensi membuat sebagian individu tidak menyadari bahwa aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari dan pola makan sangat memengaruhi tekanan darah. Konsumsi makanan modern menjadi salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi. Asupan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh, terutama kolesterol, yang kemudian berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan volume darah sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi. Selain itu, pola makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi garam secara berlebihan, serta rendahnya

konsumsi buah dan sayuran, merupakan faktor risiko penting yang dapat meningkatkan penyakit hipertensi (Setiandari *et al.*, 2025).

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 Mei 2025 pada 10 orang penderita penyakit hipertensi, didapatkan 7 orang penderita penyakit hipertensi mengatakan mereka masi bingung makanan apa yang baik harus mereka konsumsi agar tidak mengalami peningkatan tekanan darah dan mereka juga mengatakan masi sulit memodifikasi gaya hidup seperti masi sering begadang dan masi memiliki kebiasaan merokok, 3 orang orang lainnya mengatakan bahwa mereka sudah memodifikasi makanan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal tersebut yang menjadi latar belakang peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi pada bulan Maret–Mei 2025 sebanyak 412 orang. Penelitian ini melibatkan sebanyak 80 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian adalah pengetahuan dan gaya hidup, sedangkan variabel dependen adalah penyakit hipertensi.

Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder melalui kuesioner penelitian serta data hipertensi dari Puskesmas Kayuwou. Pengolahan data dilakukan melalui editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi pengetahuan, gaya hidup, dan penyakit hipertensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan penyakit hipertensi menggunakan uji *Spearman* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Apabila *p-value* $<0,05$, maka hubungan dinyatakan signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia (Tahun)		
Usia 36 - 45 Tahun	36	45.0
Usia 46 - 55 Tahun	31	38.8
Usia 56 - 60 Tahun	13	16.3
Jenis kelamin		
Perempuan	44	55.0
Laki- laki	36	45.0
Pendidikan		
SD	19	23.8
SMP	16	20.0
SMA	24	30.0
D3	9	11.3
S1	12	15.0
Pekerjaan		
Bekerja	61	76.3
Tidak Bekerja	19	23.8
Lama Menderita Hipertensi		
>5 Tahun	72	90.0
<5 Tahun	8	10.0

Berdasarkan karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia 36–45 tahun sebanyak 36 responden (45,0%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 44 orang (55,0%). Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SD sebanyak 61 orang (76,3%). Berdasarkan pekerjaan, responden yang bekerja merupakan kelompok terbanyak yaitu 61 responden

(76,3%). Berdasarkan lama menderita hipertensi, diketahui bahwa sebagian besar responden telah mengalami hipertensi selama lebih dari 5 tahun, yaitu sebanyak 72 responden (90,0%).

Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	26	32,5
Cukup	49	61,3
Kurang	5	6,3
Total	80	100,0

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 49 responden (61,3%). Sementara itu, sebanyak 26 responden (32,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan 5 responden (6,3%) termasuk dalam kategori pengetahuan kurang.

Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	38	47,5
Cukup	18	22,5
Kurang	24	30,0
Total	80	100,0

Berdasarkan karakteristik gaya hidup responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup dalam kategori baik, yaitu sebanyak 38 responden (47,5%). Selanjutnya, sebanyak 24 responden (30,0%) memiliki gaya hidup dalam kategori kurang, sedangkan 18 responden (22,5%) termasuk dalam kategori cukup.

Penyakit Hipertensi

Derajat Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi stadium I	48	60,0
Hipertensi stadium II	32	40,0
Total	80	100,0

Berdasarkan derajat hipertensi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi stadium I yaitu sebanyak 48 responden (60,0%), dan hipertensi stadium II sebanyak 32 responden (40,0%).

Hubungan Pengetahuan Terhadap Penyakit Hipertensi

Pengetahuan	Hipertensi				Total		<i>P-value</i>
	Staidum I		Stadium II				
	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	
Baik	22	27,5%	4	5,0%	26	32,5%	0,005 ^b
Cukup	23	28,7%	26	32,5%	49	61,3%	
Kurang	3	3,8%	2	2,5%	5	6,3%	
Total	48	60,0%	32	40,0%	80	100,0%	

Berdasarkan hubungan antara pengetahuan dengan derajat hipertensi diketahui bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebagian besar mengalami hipertensi stadium II, yaitu sebanyak 26 responden (32,5%), sedangkan 23 responden (28,7%) mengalami hipertensi stadium I. Pada responden yang memiliki pengetahuan baik, sebagian besar mengalami hipertensi stadium I, yaitu sebanyak 22 responden (27,5%), sementara 4 responden (5,0%) mengalami hipertensi stadium II. Adapun pada responden dengan tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 3 responden (3,8%) berada pada stadium I dan 2 responden (2,5%) berada pada stadium II. Hasil uji statistik *Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,005 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan derajat hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata.

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi

Gaya hidup	Hipertensi				Total		P- value
	Stadium I		Stadium II				
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	
Baik	29	36,3%	9	11,3%	38	47,5%	

Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata, Sri Mulyani, Agnes Erlita Distriani Patade, I Made Rio Dwijayanto

Cukup	6	7,5%	12	15,0%	18	22,5%	0,007 ^b
Kurang	13	16,3%	11	13,8%	24	30,0%	
Total	48	60,0%	32	40,0%	80	100,0%	

Berdasarkan hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi, diketahui bahwa pada responden yang memiliki gaya hidup baik, sebanyak 29 responden (36,3%) mengalami hipertensi stadium I dan 9 responden (11,3%) mengalami hipertensi stadium II, sehingga jumlah keseluruhan responden dengan gaya hidup baik adalah 38 responden (47,5%). Pada kelompok dengan gaya hidup cukup, terdapat 6 responden (7,5%) yang mengalami hipertensi stadium I dan 12 responden (15,0%) mengalami hipertensi stadium II, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 18 responden (22,5%). Sementara itu, pada responden dengan gaya hidup kurang, sebanyak 13 responden (16,3%) mengalami hipertensi stadium I dan 11 responden (13,8%) mengalami hipertensi stadium II, sehingga totalnya mencapai 24 responden (30,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,007 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata.

Pembahasan

Pengetahuan di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 49 responden (61,3%). Peneliti berasumsi tingkat pengetahuan cukup dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden yang sebagian besar berada pada pendidikan menengah sebanyak 24 responden (30%), sehingga kemampuan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan masih terbatas pada informasi dasar saja.

Menurut Asda (2023), menyatakan bahwa pendidikan berperan penting dalam membentuk pola pikir, cara pandang, serta kemampuan individu dalam menerima dan mengolah informasi baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin berkembang pula kemampuan berpikir rasional dan sistematis dalam menilai informasi yang diterima, termasuk informasi kesehatan. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah mengakses berbagai sumber informasi, memilah informasi yang akurat, serta mengintegrasikannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Proses ini mempermudah internalisasi informasi sehingga dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari.

Hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ariga (2022), ditemukan bahwa tingkat pendidikan yang lebih rendah berkorelasi secara bermakna dengan literasi kesehatan yang lebih rendah ($p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan latar belakang pendidikan yang terbatas cenderung mengalami kesulitan dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, serta menggunakan informasi kesehatan secara efektif dalam pengambilan keputusan. Pendidikan berperan dalam membentuk kemampuan kognitif, keterampilan membaca dan menulis, serta kapasitas berpikir kritis yang dibutuhkan untuk menafsirkan informasi medis,

Gaya Hidup di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup kategori baik, yaitu sebanyak 38 responden (47,5%), yang menunjukkan bahwa responden telah memiliki kesadaran cukup baik dalam menjaga kesehatan melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta menghindari kebiasaan yang kurang sehat. Sementara itu, sebanyak 18 responden (22,5%) memiliki gaya hidup kategori cukup, yang menunjukkan bahwa responden telah menerapkan beberapa perilaku sehat, tetapi belum dilakukan secara rutin dan konsisten. Adapun 24 responden (30,0%) memiliki gaya hidup kategori kurang, yang diduga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teori, gaya hidup merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang dipengaruhi pengetahuan, sikap, dan tindakan individu. Teori H.L. Blum juga menempatkan perilaku atau gaya hidup sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan. Dalam konteks hipertensi, pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan istirahat yang tidak cukup dapat menjadi faktor yang perlu dikendalikan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Amelia *et al.*, (2023) yang menunjukkan hubungan aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi. Penelitian

Sartika *et al.* (2023) juga menunjukkan hubungan pola makan tidak sehat dengan kejadian hipertensi, sedangkan Herawati *et al.* (2023) menemukan hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah.

Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata

Sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium I, yaitu sebanyak 48 responden (60,0%). Peneliti berasumsi bahwa pola makan dapat menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya hipertensi stadium I, terutama konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Sementara itu, sebanyak 32 responden (40,0%) mengalami hipertensi stadium II. Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang istirahat, serta tingkat stres yang tinggi. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak dikendalikan, tekanan darah dapat terus meningkat hingga mencapai hipertensi stadium II.

Selain gaya hidup, usia juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi tekanan darah. Bertambahnya usia berkaitan dengan perubahan struktur dan elastisitas pembuluh darah. Karena itu, pengendalian faktor yang dapat dimodifikasi tetap diperlukan meskipun seseorang memiliki faktor risiko yang tidak dapat diubah.

Pengetahuan Terhadap Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata

Hasil uji Spearman menunjukkan *p-value* 0,005 ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan terhadap penyakit hipertensi. Responden dengan pengetahuan cukup lebih banyak berada pada stadium II, sedangkan responden dengan pengetahuan baik lebih banyak berada pada stadium I.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan mengenai faktor risiko, pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan terapi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mencegah dan mengendalikan tekanan darah. Namun, pengetahuan yang baik tidak selalu menjamin seseorang terbebas dari hipertensi stadium II. Dalam penelitian ini terdapat responden dengan pengetahuan baik tetapi mengalami stadium II, yang oleh peneliti diasumsikan dapat berkaitan dengan faktor genetik.

Temuan penelitian didukung oleh Wulandari dan Cusmariah (2024) serta Wiranto *et al.* (2023), yang sama-sama menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dan hipertensi. Pengetahuan menjadi salah satu dasar dalam pembentukan kesadaran dan perilaku kesehatan, meskipun faktor lain seperti usia, genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga dapat berperan.

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata

Hasil analisis statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,007 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap penyakit hipertensi. Responden dengan gaya hidup baik lebih banyak mengalami hipertensi stadium I, sedangkan pada kelompok gaya hidup cukup dan kurang proporsi hipertensi stadium II relatif lebih besar.

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup berperan dalam pengendalian tekanan darah melalui kebiasaan makan, aktivitas fisik, istirahat, dan kebiasaan merokok. Namun, terdapat responden dengan gaya hidup baik yang mengalami stadium II sebanyak 9 orang (11,3%). Hal tersebut dalam skripsi diasumsikan antara lain berkaitan dengan usia, karena pertambahan usia dapat menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Amelia *et al.* (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan pola istirahat dengan kejadian hipertensi. Penelitian Sartika *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat memiliki hubungan dengan hipertensi. Selain itu, penelitian Herawati *et al.* (2023) menemukan bahwa kebiasaan merokok berkaitan dengan peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kayuwou Kecamatan Sindue Tobata, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, gaya hidup dalam kategori baik, serta mengalami hipertensi stadium I. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai hipertensi dengan derajat hipertensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,005 ($<0,05$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup

Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kayuwo Kecamatan Sindue Tobata, Sri Mulyani, Agnes Erlita Distriani Patade, I Made Rio Dwijayanto

dengan derajat hipertensi, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,007 (<0,05). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan serta penerapan dan penguatan gaya hidup sehat menjadi hal penting dalam mendukung upaya pengendalian hipertensi.

Puskesmas Kayuwo diharapkan terus meningkatkan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan promosi gaya hidup sehat, khususnya pengaturan pola makan, pengurangan konsumsi garam dan lemak, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta penghindaran kebiasaan merokok. Masyarakat diharapkan meningkatkan kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan variabel dan desain penelitian agar faktor-faktor lain yang berkaitan dengan hipertensi dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan Terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara, Pembimbing Ns. Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep., M.Kep. dan Ns. I Made Rio Dwijayanto, S.Kep., M.Kep., pihak Puskesmas Kayuwo Kecamatan Sindue Tobata, serta seluruh responden yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Fajrianti, & Murniani. (2023). Penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.
- Auliani, B., Anggraini, R. B., & Faizal, M. (2024). *Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2024*. 5, 11050–11061.
- Ariga, S. (2022). The Relationship Between Education Level And Knowledge Level With Healthy , Quality Life Behavior In The Home Environment. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 723–730.
- Asda, P. (2023). *Pendidikan & Prromosi Kesehatan* (A. Wahd (Ed.); Edisi I). Dewa Publisher. Publishingdewa@Gmail.Com
- Profil Kesehatan Puskesmas Kayuwo (2025).
- Herawati, C., Maryati, S. N., Indragiri, S., Wahyuni, N. T., & Kristanti, S. And I. (2023). Physical Activity Is A Lifestyle As A Factor Risk Hypertension (Study Cases In Sufferers' Hypertension). *World Journal Of Advanced Research And Reviews*, 18(2), 021–027.
- Jannah, M., Miranda, N.M. and Ferdin, V.N. (2025) 'No Title', 7(1), pp. 56–65.
- Maulidina Sari, Chatarina Umbul Wahyuni, Tiwuk Puji Rahayu. (2025). Analisis Masalah Kesehatan Pada Program Hipertensi Di Dinas Kesehatan Kota Kediri Tahun. 10–18.
- Sambu Et Al. (2024). Universitas Tamalatea Makassar, Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 91–109.
- Profil Kesehatan Puskesmas Kayuwo (2025).
- Rikesdas. (2023). Hipertensi Di Indonesia. In *Respiratiry Kementrian Kesehatan*
- Sartika, A., Ferasinta, F., & Panzilion, P. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu, Volume 11*, (April), 36–44.
- Setiandari, E., Octaviana, L., Amalia, R., Masyarakat, F. K., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., & Petugas, P. (2025). *Hubungan Pola Makan Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi*.
- Suprpto, Mulat, T. C., & Lalla, N. S. N. (2021). Relationship Between Smoking And Hereditary With Hypertension. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 144–150. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Kemas%0afaktor](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Kemas%0afaktor)
- Takase, M. et al. (2025). Associations of Family History of Hypertension, Genetic, and Lifestyle Risks With Incident Hypertension. *Hypertension Research*, 1(3), 2606–2617.
- Talimbung, V. (2023). Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (Jipmi)*, 2(3), 56–60.
- Widharto. (2018). Bahaya Hipertensi. Sunda Kelapa Pustaka.
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 226–232.
- World Health Organization. (2023). Data hipertensi global.

Wulandari, A., dan Cusmarih. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 494–515.