

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN GAYA HIDUP DENGAN UPAYA PENCEGAHAN STROKE PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DESA BINJAI MEDAN

Muflih, Halimizami

Program Studi D-III Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia
E-mail : muflih@helvetia.ac.id

Abstract

Hypertension is a disorder of the circulatory system, when the systolic blood pressure is 140 mm Hg and the diastolic blood pressure is 90 mm Hg. The causes of hypertension are heredity, age, gender, obesity (overeating), lack of exercise, stress, excessive salt consumption, other influences: caffeine, smoking, alcohol consumption, taking drugs. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge and lifestyle of hypertensive patients with stroke prevention efforts at the Binjai Village Health Center Medan in 2020. The type of research conducted was descriptive analytic with a cross sectional design. The population in this study were all hypertensive patients at the Binjai Village Health Center Medan with a sample of 87 people using purposive sampling technique. The results showed that the majority of respondents had less knowledge as many as 42 people (48.3%) and an unhealthy lifestyle as many as 67 people (77.0%). Based on the chi-square test, it was found that there was no relationship between the level of knowledge and the prevention of stroke in hypertension patients at the Binjai Village Health Center in 2020 with a $p\text{-value} = 0.395 > \alpha = 0.05$ and there was no relationship between lifestyle and stroke prevention in hypertension patients in Binjai Village Health Center in 2020 with a $p\text{-value} = 0.516 > \alpha = 0.05$. The conclusion in this study is that there is no relationship between the level of knowledge and lifestyle of hypertensive patients with stroke prevention efforts. It is recommended for people with hypertension to further increase their knowledge about prevention of stroke due to uncontrolled blood pressure and pay more attention to their health, especially in early examinations and it is hoped that the puskesmas will be more active in inviting hypertension sufferers to do exercise every week and make early stroke introduction counseling.

Keywords : Knowledge Level, Lifestyle, Stroke Prevention

Abstrak

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yaitu apabila tekanan darah sistol sebesar 140 mmHg dan diastol sebesar 90 mm Hg. Penyebab hipertensi adalah keturunan, umur, jenis kelamin, kegemukan (makan berlebih), kurang olahraga, stress, konsumsi garam berlebih, pengaruh lain : kafein, merokok, konsumsi alkohol, minum obat-obatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup penderita hipertensi dengan upaya pencegahan stroke di Puskesmas Desa Binjai Medan Tahun 2020. Jenis penelitian yang dilakukan adalah diskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Medan dengan jumlah sampel 87 orang dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 42 orang (48,3%) dan gaya hidup yang kurang sehat sebanyak 67 orang (77,0%). Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan tidak ada hubungan hubungan tingkat pengetahuan dengan pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020 dengan nilai $p\text{-value} = 0,395 > \alpha = 0,05$ dan tidak ada hubungan gaya hidup dengan pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020 dengan nilai $p\text{-value} = 0,516 > \alpha = 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup penderita hipertensi dengan upaya pencegahan stroke. Disarankan

bagi penderita hipertensi untuk lebih meningkatkan pengetahuannya tentang pencegahan stroke akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dan lebih memperhatikan kesehatannya khususnya dalam pemeriksaan dini dan diharapkan bagi pihak puskesmas untuk lebih aktif mengajak para penderita hipertensi untuk melakukan senam setiap minggunya dan membuat penyuluhan pengenalan stroke secara dini.

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup, Pencegahan Stroke

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan barang yang mahal di negara kita ini. Sementara untuk penyakit ringan seperti flu bisa diobati dari dana sendiri, namun bila terkena stroke bisa jadi seluruh harta dan tabungan akan habis untuk menutupi biaya pengobatan. Padahal penyakit stroke merupakan penyakit yang bisa kita cegah dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya pencegahan stroke merupakan hal yang harus ada dalam benak setiap orang. Khususnya bagi mereka yang memiliki faktor risiko terkena stroke. Kesadaran yang lebih penting juga perlu dimiliki oleh para petugas kesehatan, baik dokter maupun perawat. Dalam hal ini perawat bisa memberikan penyuluhan kepada pasiennya akan pentingnya gaya hidup sehat.

Hipertensi atau darah tinggi merupakan faktor risiko stroke yang paling konsisten dari berbagai penelitian terdahulu. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya [1].

Hipertensi merupakan faktor risiko stroke yang dapat meningkatkan risiko stroke 2-4 kali lipat, tidak tergantung pada faktor risiko lainnya. Peningkatan tekanan sistolik maupun diastolik berkaitan dengan risiko yang lebih tinggi. Untuk setiap kenaikan tekanan darah diastolik sebesar 7,5 mmHg maka risiko stroke meningkat 2 kali lipat. Apabila hipertensi dapat dikendalikan dengan baik maka risiko stroke turun sebanyak 28-38% (1).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Risiko untuk menderita

hipertensi pada populasi ≥ 55 tahun yang tadinya tekanan darahnya normal adalah 90%. Kebanyakan pasien mempunyai tekanan darah prehipertensi sebelum mereka didiagnosis dengan hipertensi, dan kebanyakan diagnosis hipertensi terjadi pada umur di antara dekade ketiga dan dekade kelima [2].

Stroke merupakan sindrome klinis akibat gangguan pembuluh darah otak, timbul mendadak dan biasanya mengenai penderita usia 45-80 tahun. Umumnya laki-laki sedikit lebih sering terkena dari pada perempuan. Biasanya tidak ada gejala-gejala *prodroma* atau gejala dini, dan muncul begitu mendadak [3].

Mencegah selalu lebih baik dari pada mengobati, apabila penyakit stroke sebenarnya bisa dicegah dengan beberapa cara. Pertama, dengan menjalankan perilaku hidup sehat sejak dini. Kedua, pengendalian faktor-faktor risiko secara optimal harus dijalankan. Ketiga, melakukan pemeriksaan medis secara rutin dan berkala, di samping pasien harus mengenal tanda-tanda awal stroke [4].

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 15 juta orang menderita Stroke di seluruh dunia setiap tahun. Dari jumlah tersebut, 5 juta meninggal dan 5 juta lainnya dinonaktifkan secara permanen. Tekanan darah tinggi menyumbang lebih dari 12,7 juta Stroke di seluruh dunia. Kematian Stroke di Eropa sekitar 650.000 setiap tahun. Di Negara maju, angka kejadian Stroke menurun, sebagian besar karena upaya untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi merokok. Namun, tingkat keseluruhan Stroke tetap tinggi karena penuaan penduduk [5].

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis

hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya [6].

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%) [7].

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 prevalensi hipertensi yang terdiri dari 33 Kab/Kota sebanyak 2.891.393 jiwa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 1.427.615 jiwa dan perempuan sebanyak 1.463.779 jiwa. Untuk Provinsi Sumatera Utara Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (25,6%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (24,1%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur [8].

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Medan tahun 2018 prevalensi hipertensi sebanyak 423.933 jiwa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 206.973 jiwa dan perempuan sebanyak 216.960 jiwa [9].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamonangan Damanik tahun 2018 bahwa dari

14,3 % responden yang mempunyai Pengetahuan terhadap stroke dengan cukup 11,4% responden mempunyai perilaku pencegahan stroke yang cukup. Dan dari 68,6 % responden yang mempunyai pengetahuan yang buruk 51,4 % responden yang mempunyai perilaku pencegahan stroke yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku pencegahan stroke dengan nilai $p = 0,000$ [10].

Usaha pencegahan serangan stroke adalah menyingkirkan faktor risiko (konsumsi alkohol, rokok, dan lain-lain), terutama bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi, penyakit jantung trasien iskemik (gangguan pasokan darah sesaat), diabetes meletus, kolestrol darah tinggi dan kebiasaan riwayat keluarga atau keturunan, usia, jenis kelamin (pria berisiko) dan rasa. Hal ini masalah usaha pencegahan lebih di utamakan dari pada pengobatan dengan menjauhi faktor risiko sehingga melakukan perilaku pencegahan stroke [11].

Hasil penelitian yang dilakukan Dyah Ekowatiningsih dan Arifuddin tahun 2015, bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik cenderung melakukan tindakan upaya pencegahan stroke dibandingkan dengan responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang. Bahwa pada responden dengan gaya hidup sehat lebih banyak melakukan tindakan upaya pencegahan stroke dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup tidak sehat. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi (11).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Larasati Inayah, Safri, Arneliwati tahun 2018 bahwa Penelitian tentang hubungan pengetahuan pasien penderita hipertensi terhadap sikap dalam pencegahan stroke telah dilakukan pada tanggal 20 Januari 2018 sampai 25 Januari 2018 dengan total responden 47 orang, dimana didapatkan hasil bahwa 21 responden (52,5%) berjenis kelamin laki-laki, dengan 23 responden (57,5%) berada pada usia lansia, 31 responden (77,5%) status responden sudah menikah, memiliki

tingkat pendidikan yaitu SD dan SMA 13 responden (32,5%). Responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga 17 responden (42,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 responden (40%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, sedangkan responden memiliki sikap negatif berjumlah 15 responden (37,5%). Hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji chi-square didapatkan p value 0,02 dengan alpha 0,05 jadi p value < alpha, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan pasien penderita hipertensi terhadap sikap dalam pencegahan stroke (12).

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Desa Binjai bahwa penderita hipertensi tahun 2018 mulai dari umur 18 – 55 tahun keatas sebanyak 897 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 270 orang dan perempuan sebanyak 627 orang. Sedangkan penderita hipertensi tahun 2019 sampai bulan November mulai dari umur 18 – 55 tahun keatas sebanyak 654 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 235 orang dan perempuan sebanyak 419 orang.

Survei awal yang dilakukan peneliti pada Bulan Desember tahun 2019 dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada 55 orang pasien, diantaranya menderita hipertensi sebanyak 32 orang. Peneliti melakukan wawancara dengan 32 penderita hipertensi bahwa 26 orang tidak pernah melakukan olah raga setiap hari, dan 6 orang melakukan olahraga setiap hari. Tidak pernah konsumsi obat hipertensi secara rutin sebanyak 32 orang, mengonsumsi rokok sebanyak 2 orang sedangkan 4 orang sudah

berhenti merokok lebih kurang 1 tahun yang lalu, mengonsumsi kopi sebanyak 1 orang sedangkan yang tidak mengonsumsi kopi sebanyak 5 orang, mengonsumsi alkohol sebanyak 1 orang, mengonsumsi ikan asin/garam berlebihan sebanyak 2 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Medan tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dengan uji *chi-square* (13). Penelitian ini dilakukan di di Puskesmas Desa Binjai Medan Kel. Binjai Kec. Medan Denai pada bulan Desember 2019-Oktober 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita hipertensi tahun 2019 sebanyak 654 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dengan perhitungannya menggunakan rumus slovin maka diperoleh sampel sebanyak 87 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 0,05 kemudian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Puskesmas

Variabel	Jumlah	
	f	%
Umur		
< 35 Tahun	22	25,3
35-40 Tahun	25	28,7
>40 Tahun	40	46,0
Pendidikan		
Sekolah Dasar	42	48,3
Sekolah Menengah Pertama	7	8,0

Sekolah Menengah Atas	18	20,7
Sarjana (S1)	20	23,0
Pekerjaan		
IRT	46	52,9
Guru	13	14,9
Pensiun	7	8,0
Wiiaraswasta	20	23,0
Perawat	1	1,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	24,1
perempuan	66	75,9

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi untuk umur pada responden dengan <35 tahun sebanyak 22 orang (25,3%), 35-40 tahun sebanyak 25 orang (28,7%) dan >40 tahun sebanyak 40 orang (46,0%). Distribusi frekuensi untuk pendidikan pada responden dengan SD sebanyak 42 orang (48,3%), SMP sebanyak 7 orang (8,0%), SMA sebanyak 18 orang (20,7%) dan Sarjana (S1) sebanyak 20 orang

(23,0%). Distribusi frekuensi untuk pekerjaan pada responden dengan IRT sebanyak 46 orang (52,9%), guru sebanyak 13 orang (14,9%), pensiun sebanyak 7 orang (8,0%) dan wiraswasta sebanyak 20 orang (23,0%) dan perawat sebanyak 1 orang (1,1). Distribusi frekuensi untuk jenis kelamin pada responden dengan laki-laki sebanyak 21 orang (24,1%), perempuan sebanyak 66 orang (75,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah, Tingkat Pengetahuan, Gaya Hidup dan Pencegahan Stroke Responden Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020

Variabel	Jumlah	
	f	%
Tekanan Darah		
Hipertensi ringan	41	47,1
Hipertensi sedang	22	25,3
Hipertensi Berat	24	27,6
Tingkat Pengetahuan		
Kurang	42	48,3
Cukup	39	44,8
Baik	6	6,9
Gaya hidup		
Tidak Sehat	8	9,2
Kurang Sehat	67	77,0
Sehat	12	13,8
Pencegahan Sroke		
Tidak dilakukan	54	62,1
Dilakukan	33	37,9

Berdasarkan diatas dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi untuk tekanan darah pada responden dengan hipertensi ringan (140-150 mmHg) sebanyak 41 orang (47,1%), hipertensi sedang (151-160 mmHg) sebanyak 22 orang (25,3%), dan hipertensiberat (>160 mmHg) sebanyak 24 orang (27,6). Responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 42 orang (48,3%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak

39 orang (44,8%), dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 6 orang (6,9%). Responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 8 orang (9,2%), kurang sehat sebanyak 67 orang (77,0%), dan sehat sebanyak 12 orang (13,8%). Responden yang tidak dilakukan pencegahan stroke sebanyak 54 orang (62,1%), dilakukan pencegahan stroke sebanyak 33 orang (37,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan dengan Pencegahan Stroke pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020.

Variabel	Pencegahan Stroke				Jumlah		P (sig)
	Tidak Dilakukan		Dilakukan		f	%	
	f	%	f	%			
Tingkat Pengetahuan							
Kurang	23	26,4	19	21,8	42	48,3	0,395
Cukup	27	31,0	12	13,8	39	44,8	
Baik	4	4,6	2	2,3	6	6,9	
Gaya Hidup							
Tidak sehat	6	6,9	2	2,3	8	9,2	0,516
Kurang sehat	42	48,3	25	28,7	67	77,0	
Sehat	6	6,9	6	6,9	12	13,8	

Berdasarkan diatas Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dengan Pencegahan Stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020 dari 87 orang penderita hipertensi yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dengan tidak melakukan pencegahan stroke sebanyak 23 orang (26,4%) dan yang melakukan pencegahan stroke sebanyak 19 orang (21,8%), yang memiliki pengetahuan cukup dengan tidak melakukan pencegahan stroke sebanyak 27 orang (31,0%) dan yang melakukan pencegahan stroke sebanyak 12 orang (13,8%), dan yang memiliki pengetahuan baik dengan tidak melakukan pencegahan stroke sebanyak 4 orang (4,6%) dan yang melakukan pencegahan stroke sebanyak 2 orang (2,3%).

Responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat dengan tidak melakukan pencegahan stroke sebanyak 6 orang (6,9%) dan yang melakukan pencegahan stroke sebanyak 2 orang (2,3%), yang memiliki gaya hidup kurang sehat dengan tidak melakukan pencegahan stroke sebanyak 42 orang (48,3%) dan yang melakukan pencegahan stroke sebanyak 25 orang (28,7%), dan yang memiliki gaya hidup sehat dengan tidak melakukan pencegahan stroke sebanyak 6 orang (6,9%) dan yang melakukan pencegahan stroke sebanyak 6 orang (6,9%).

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan uji *chi-square* tingkat kepercayaan 95% dan nilai $\alpha=0,05$ maka dapat di ketahui nilai $p=0,395 > \alpha=0,05$ yang artinya tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020.

Hal ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Destiara Hesriantica Zaenurrohman dan Riris Diana 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 [14].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Haris Faisal, Kurnia Rachawati dan Musafaah bahwa uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai $p = 0,66$. Analisis uji statistik dengan 95% CI sehingga dapat diketahui H_0 secara statistik diterima karena $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat faktor risiko stroke dengan pengetahuan masyarakat terhadap deteksi dini penyakit strokedi wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Cempaka ($p = 0,66; \alpha = 0,05$) [15].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Setiari bahwa setelah dilakukan uji statistic diperoleh hasil $p = 1,00$. Berarti ($P > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak ini berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan responden dengan penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Dandung Dandung Kab. Limapuluh Kota tahun 2018. Setelah dilakukan uji statistic diperoleh hasil $p = 0,427$ ($p > 0,05$) dimana H_0 diterima dan H_a ditolak ini berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan sikap responden dengan penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Dandung Dandung Kab LimaPuluh Kota 2018 [16].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nureesa Doloh, Agus Sudaryanto, Enita Dewi bahwa hasil analisis *chi square* hubungan pengetahuan tentang komplikasi dengan sikap pencegahan komplikasi diperoleh nilai χ^2 hitung sebesar 18,018 dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,0001. Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dalam pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi di RSUD. Dr.Moewardi Surakarta, dimana semakin tinggi pengetahuan responden, maka sikapnya semakin positif [17].

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristin Febriyanti Manullang bahwa hasil dari penelitian adalah kelompok umur 46-55 tahun (30,0%), jenis kelamin laki-laki (53,5%), pendidikan SMA/SMK (51,2%), pekerjaan wiraswasta (41,9%), dan suku batak (79,1%). Tingkat pengetahuan baik (48,8%), sikap positif (90,7%). Hasil pengolahan data menggunakan uji chi Square didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan responden dengan sikap dalam pencegahan komplikasi responden di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP H Adam Malik Medan nilai $p = 0,00$ artinya $p < 0,05$ [18].

Pengetahuan tidak hanya didapatkan dari pendidikan formal tetapi bisa didapatkan

dari petugas kesehatan, media dan sumber lainnya. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa semakin banyak orang mendapatkan informasi baik dari lingkungan keluarga, tetangga, media cetak maupun petugas kesehatan dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang [19].

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pencegahan stroke pada penderita hipertensi. Responden yang memiliki pengetahuan kurang mengenai pencegahan stroke pada hipertensi sebagian besar pendidikan tingkat SD. Ada responden yang berpendidikan SD tetapi pengetahuannya baik karena responden tersebut mendapatkan informasi mengenai kesehatan diperoleh dari keluarganya yang bekerja sebagai tenaga kesehatan, karena pengetahuan tidak tergantung dari seberapa tinggi pendidikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Janner Simamora mengenai pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap pencegahan terjadinya stroke menyebutkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan pasien hipertensi terhadap pencegahan terjadinya stroke yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* 0,378 bahwa tingkat pengetahuan seseorang itu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga pengetahuan seseorang itu berbeda-beda dengan dibuktikan kurangnya kesadaran dalam menjaga kesehatan. Pengetahuan responden perlu ditingkatkan dengan mengikuti penyuluhan atau intruksi dari tim tenaga kesehatan [20].

Hubungan Gaya Hidup dengan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan uji *chi-square* tingkat kepercayaan 95% dan nilai $\alpha=0,05$ maka dapat di ketahui nilai $p=0,516 > \alpha=0,05$ yang artinya tidak ada hubungan gaya hidup dengan pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Tahun 2020.

Hal ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Poniyah Simanullang tahun 2018 bahwa hasil penelitian menunjukkan ada hubungan

antara gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada lansia, dengan $p.value = 0,01$, ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p.value = 0,05$, tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi dengan $p.value = 0,521$, tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan kejadian hipertensi dengan $p.value = 0,441$ [21].

Gaya hidup modern yang mengagungkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stress yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi stressnya dengan merokok, minum alkohol dan kopi, padahal semuanya termasuk dalam daftar penyebab yang meningkatkan resiko hipertensi [22].

Selain itu orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Ditambah lagi, biasanya orang menyadari dirinya terkena hipertensi ketika sudah parah dan telah menyebabkan komplikasi yang serius [22].

Menurut asumsi peneliti, bahwa kelompok yang memiliki gaya hidup yang kurang sehat sebanyak 67 orang (77,0%) hal ini ditandai dengan banyak yang tidak melakukan olahraga setiap hari ataupun berolahraga ≥ 30 menit dalam sehari. Gaya hidup lainnya yang lebih dominan pada penderita hipertensi adalah kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung garam salah satunya seperti ikan asin. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengetahuan responden yang mayoritas kurang karena bagi mereka yang pengetahuannya kurang dan memiliki gaya hidup yang tidak sehat tidak dapat melakukan pencegahan stroke.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh H. Alfian Yusuf, Fathurrahman dan Magdalen bahwa

tidak ada hubungan gaya hidup (konsumsi garam dan konsumsi kafein dengan hipertensi. Reaksi orang terhadap asupan garam yang didalamnya mengandung natrium, berbeda-beda. Pada beberapa orang, baik yang sehat maupun yang mempunyai hipertensi, walaupun mereka mengkonsumsi natrium tanpa batas, pengaruhnya terhadap tekanan darah sedikit sekali atau bahkan tidak ada. Pada kelompok lain, terlalu banyak natrium akan menyebabkan kenaikan darah yang juga memicu terjadinya hipertensi [22].

Menurut penelitian Rianty Murry tahun 2014, pengetahuan mengenai kopi hanya sebatas kafein, mereka menganggap tidak berbahaya mengkonsumsi kopi secara berlebihan, belum ada terlihat indikasi kuat kearah gangguan tekanan darah [23].

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Desa Binjai tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup penderita hipertensi terhadap upaya pencegahan stroke.

SARAN

Diharapkan bagi pasien penderita hipertensi untuk lebih meningkatkan pengetahuannya tentang pencegahan stroke akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dan memperhatikan kesehatannya khususnya dalam pemeriksaan dini.

REFERENSI

1. Muswati, IJ. (2016). Hubungan pencegahan dan sikap dengan perilaku pencegahan komplikasi stroke pada penderita hipertensi usia ≤ 45 tahun di puskesmas ngemplak simongan kota Semarang. 2016;15.
2. Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
3. Rasyid, A., & Soertidewi, L. (2007). *Unit stroke manajemen stroke secara komprehensif*. Jakarta: Departemen Neurologi FKUI.
4. Sutanto. (2010). *Cekal penyakit modern hipertensi, stroke, jantung, kolesterol, dan*

- diabetes*. Yogyakarta: Andi.
5. Erawantini, F., & Chairina RRL. Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *J Ilm Inov*. 2016;16(2).
 6. Depkes RI. (2019). *Hipertensi Pnyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
 7. Hasil Utama Riskesdas. 2018.
 8. Depkes RI. (2017). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara*.
 9. Depkes RI. (2016). *Profil kesehatan kota Medan*.
 10. Damanik, H. (2018). Hubungan pengetahuan penderita hipertensi tentang stroke dengan perilaku pencegahan stroke di Puskesmas Helvetia Medan. *2018;1(1):73–84*.
 11. Ekowatiningsih, D., & Arifuddin. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi di ruang rawat jalan RSU. Haji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosi*. 5(6):647–50.
 12. Inayah, L. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan pasien penderita hipertensi terhadap sikap dalam pencegahan strok.
 13. Iman, M. (2015). Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah.
 14. Zaenurrohmah, DH., & Rachmayanti, RD. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *J Berk Epidemiol*. 2017;5(June 2017):174–84.
 15. Faisal, H. (2015). Tingkat faktor risiko stroke dengan pengetahuan masyarakat terhadap deteksi dini penyakit stroke. *2015;3(2)*.
 16. Setiarini, S. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap penderita hipertensi terhadap pengendalian hipertensi di puskesmas danguang. *Menara Ilmu*. 2018;XII(8).
 17. Doloh, N. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap dalam pencegahan komplikasi penderita hipertensi di RSUD DR. Moewardi Surakarta Tahun 2018. *2018;1–5*.
 18. Manullang, KF. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi di ruang poli penyakit dalam RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2019.
 19. Wawan., & Dewi. (2018). *Teori dan Pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 20. Simamora, J. (2014). Hubungan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap pencegahan terjadinya struk di ruang poli penyakit dalam RSUD Dolok Sanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2014.
 21. Simanullang, P. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *J Darma Agung*. 2018;XXVI(1):522–32.
 22. Yusuf, HA. (2015). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada pengunjung Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin. *J Skala Kesehat*. 2015;6(1):8.
 23. Ririanty, M. (2014). Determinan perilaku “ngopi” mahasiswa universitas jember dan dampaknya pada tekanan darah. *Promosi Kesehat*.