



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGEMPLAK BOYOLALI

Isnaini¹, Hermawati²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta,

Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Kec. Laweyan, Kota Surakarta 57141,

Email : isnaini542@gmail.com¹

hermawatifarid.hf@gmail.com²

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit dengan angka kejadian cukup tinggi diseluruh dunia. Angka kejadian hipertensi di dunia mencapai 46%, di Indonesia mencapai 34,1%, Kabupaten Boyolali prevalensinya 38,63%. Hipertensi menyebabkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, dan lainnya. Untuk menghindari komplikasi diperlukan tingkat pengetahuan yang baik dan pengendalian hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan Upaya pengendalian hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif menggunakan pendekatan cross sectional, alat ukur kuesioner dengan jumlah populasi 866 penderita hipertensi, Teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan jumlah sampel 90 responden. Dengan uji stastitik Spearman Rank. Hasil penelitian ini didapatkan p value sebesar 0,001 atau p value <0,05 yang menunjukkan bahwa Ha diterima H0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali.</i></p>	<p>Diajukan : 12-11-2023 Diterima : 2-4-2024 Diterbitkan : 25-6-2024</p> <p>Kata kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Upaya Pengendalian</p> <p>Keywords: Hypertension, Management, Control Efforts</p>
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension or high blood pressure is a disease with a fairly high incidence throughout the world. The incidence of hypertension in the world reaches 46%, in Indonesia it reaches 34.1%, in Boyolali Regency the prevalence is 38.63%. Hypertension causes complications such as stroke, heart attack, and others. To avoid complications, a good level of knowledge and control of hypertension is needed. The aim of this study was to determine the relationship between the level of hypertension knowledge and efforts to control hypertension at the Ngemplak Boyolali Community Health Center. The research method used is quantitative using a cross sectional approach, a questionnaire measuring tool with a population of 866 hypertension sufferers, a purposive sampling technique with a sample size of 90 respondents. With the Spearman Rank statistical test. The results of this research obtained a p value of 0.001 or p value <0.05, which indicates that Ha is accepted, H0 is rejected. So it can be concluded that there is a relationship between the level of hypertension knowledge and efforts to control hypertension at the Ngemplak Boyolali Community Health Center.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Isnaini, I., & Hermawati, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 2(2), 187-197. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut juga sebagai “the silent killer” atau pembunuh diam-diam karena sering tanpa keluhan. Dimana gejalanya pada masing-masing individu bervariasi dan gejalanya hampir sama seperti penyakit yang lain (Murwani et al., 2023). Hipertensi merupakan suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal 120/80 mmHg. Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol ≥ 140 mmHg (batasannya tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) dan tekanan diastol ≥ 90 mmHg (Oktaria et al., 2023). Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Hipertensi bisa menimbulkan masalah kesehatan yang serius, karena dapat mengganggu aktivitas dan bisa menyebabkan komplikasi yang berbahaya jika tidak terkendali dan tidak diupayakannya pencegahan secara dini (Cristanto et al., 2021).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30- 79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan ada 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan kurang lebih 42%. Sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi bisa mengontrol pola hidupnya. Salah satu sasaran global penyakit tidak menular ialah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Oktaria et al., 2023).

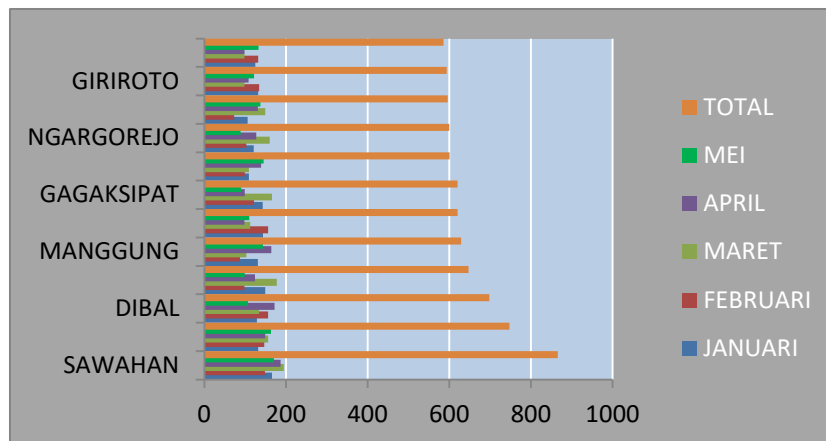
Hipertensi di Indonesia adalah faktor risiko penyakit tidak menular yang masih menjadi sebuah permasalahan, tercatat pada data laporan RISKESDAS Tahun 2018 penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34.1 %. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di provinsi Kalimantan Selatan dengan 44.1% serta yang terendah berada di provinsi Papua dengan 22.2 % (Sundari dan Hartutik, 2022). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun, sebesar 31.6% di usia 35-44 tahun. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa kenaikan prevalensi berdasarkan kelompok usia hanya dalam kurun waktu 5 tahun. Kelompok usia 18-24 tahun sebesar 4.5%, pada kelompok usia 25-34 tahun sebesar 5.4%, serta pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 11.3% (Cristanto et al., 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 %. Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi penduduk di perkotaan sedikit lebih tinggi sebesar (38,11%) dibandingkan dengan penduduk di perdesaan sebesar (37,01%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah kabupaten dengan masalah hipertensi tertinggi Boyolali masuk peringkat 10 besar dan kabupaten terendah yaitu Purworejo (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali berdasarkan pemeriksaan dokter ialah sebesar 38,63 %. Ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali tahun 2021 sebesar 199.370.

Berdasarkan pemeriksaan dokter baik di Puskesmas, Klinik dan yang tercatat di BPJS sebanyak 181.724 (91,1 %) penderita sudah menerima pelayanan kesehatan sesuai standar. Angka kejadian hipertensi yang menerima pelayanan kesehatan berdasarkan jenis kelamin untuk penduduk laki-laki sebesar 43,6 % dan penduduk perempuan sebesar 56,4% (Dinkes, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari data Puskesmas Ngemplak terdapat sebanyak 7.804 orang menderita Hipertensi di Kecamatan Ngemplak. Beberapa desa dengan jumlah Hipertensi tertinggi terdapat di Desa Sawahan (866), Pandeyan (747), dan Dibal (698). Sedangkan Desa dengan jumlah Hipertensi terendah berada di Desa Ngesrep sebanyak (586).



Gambar 1. Grafik Prevalensi Hipertensi Puskesmas Ngemplak Tahun 2023

Hipertensi dapat dikendalikan dan dikontrol dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yaitu seperti mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur kaya serat, rendah lemak dan rendah natrium (kurang dari 6 gr natrium perhari), berolahraga secara teratur, istirahat yang cukup, berpikir positif, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol karena rokok dan alkohol dapat meningkatkan resiko hipertensi. Namun kurangnya pengetahuan masyarakat yang memadai tentang hipertensi dan pengendaliannya cenderung meningkatkan angka kejadian hipertensi tersebut.

Tingginya kasus hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali dapat disebabkan karena beberapa faktor antara lain seperti, mungkin masyarakat sudah mengetahui tentang penyakit hipertensi yang dideritanya tetapi tidak ada tindakan upaya pengendalian yang dilakukannya, mungkin juga masyarakat memang tidak mengetahui sama sekali kalau mereka menderita penyakit hipertensi. Hal inilah yang menjadi alasan peneliti mengambil judul hubungan tingkat pengetahuan pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Boyolali.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati (2022), didapatkan sampel yang digunakan sebanyak 56 orang penderita hipertensi dan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana. Berdasarkan distribusi pengetahuan yang paling banyak menjawab upaya pengendalian yang cukup yaitu responden yang pengetahuannya baik ada sebanyak 24 responden (42,9%) dan untuk jawaban baik ada sebanyak 14 responden yang pengetahuannya kurang baik tidak

ada yang memiliki upaya pengendalian yang baik. Responden yang pengetahuannya kurang baik memiliki upaya pengendalian yang cukup yaitu 3 responden (5,4%).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 12 Mei 2023 jam 08.30 – 10.00 WIB. Hasil wawancara dengan 5 orang pasien hipertensi dan 2 orang perawat yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan studi pendahuluan didapatkan hasil yaitu, menurut 4 orang yang sudah diwawancarai mengatakan bahwa sehari – harinya masih sering mengkonsumsi makanan yang asin, makanan cepat saji (*junk food*). Mereka juga jarang melakukan aktivitas fisik berolahraga rutin setiap hari seperti jalan kaki, lari, naik sepeda dan berenang. Pengetahuan yang kurang ini dapat menyebabkan angka kejadian hipertensi semakin meningkat. Perlu adanya upaya pengendalian untuk mencegah terjadinya hipertensi, dengan cara menerapkan pola hidup sehat seperti membatasi asupan garam, menghindari minuman berkafein, rokok, dan alkohol. Kemudian mengkonsumsi buah – buahan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti pisang, timun, dan semangka. Hasil wawancara menurut 1 orang mengatakan bahwa sudah melakukan pengendalian hipertensi seperti mengurangi konsumsi garam, serta mengkonsumsi timun untuk menurunkan tekanan darah, dengan pengetahuan yang baik ini dapat mencegah terjadinya hipertensi. Kemudian hasil wawancara kepada 2 orang perawat mengatakan bahwa sudah ada sosialisasi terkait dengan hipertensi, tetapi warga yang datang hanya sedikit dan banyak pasien yang masih belum melakukan pengendalian hipertensi tersebut.

Berdasarkan informasi di atas penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hubungan tingkat pengetahuan hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif bersifat analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Sawahan wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Boyolali sebanyak 866 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 responden yang dipilih dengan Teknik metode *purposive sampling*. Variabel independent pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan hipertensi sedangkan variabel dependent adalah upaya pengendalian hipertensi. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Distribusi frekuensi responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, tekanan darah, tingkat pengetahuan hipertensi, dan upaya pengendalian hipertensi

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase (%)
Usia		
26-40	74	82,2%
41-50	16	17,8%
Jenis Kelamin		
Laki- laki	34	37,8%
Perempuan	56	62,2%
Pendidikan		
SD	8	8,9%

SMP	15	16,7%
SMA	53	58,9%
Perguruan Tinggi	14	15,6%
Pekerjaan		
Bekerja	47	52,2%
Tidak Bekerja	43	47,8%
Tekanan Darah		
Pre-Hipertensi	30	33,3%
Derajat 1	49	54,4%
Derajat 2	11	12,2%
Tingkat Pengetahuan Hipertensi		
Baik	25	27,8%
Cukup	33	36,7%
Kurang	32	35,6%
Upaya Pengendalian Hipertensi		
Baik	22	24,4%
Cukup	38	42,2%
Kurang	30	33,3%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi paling banyak pada usia 26-40 tahun yaitu ada 74 responden (82,2%). Jenis kelamin paling banyak pada Perempuan sebanyak 56 responden (62,2%). Sebagian besar responden dengan pendidikan SMA sebanyak 53 responden (58,9%). Kemudian Pendidikan yang sedikit yaitu SD sebanyak 8 responden (8,9%). Pada distribusi frekuensi pekerjaan sebagian besar 47 responden (52,2%) bekerja sedangkan sebanyak 43 responden (47,8%) tidak bekerja. Distribusi frekuensi tekanan darah sebagian besar responden hipertensi berada pada derajat 1 paling banyak yaitu 49 responden (54,4%). Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan hipertensi dengan pengetahuan cukup sebanyak 33 responden (36,7%). Distribusi frekuensi Upaya pengendalian hipertensi kategori terbanyak yaitu cukup sebanyak 38 responden (42,2%).

2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali.

Tabel 2 Hasil Uji Statistik Spearman Rho

Tingkat Pengetahuan	Upaya Pengendalian Hipertensi			Total	Sig	Nilai rho
	Baik	Cukup	Kurang			
Baik	12 (48%)	9 (36,%)	4 (16%)	25(100%)	0,001	0,331
Cukup	8(24,2%)	12 (36,4%)	13(39,4%)	33 (100%)		
Kurang	2 (6,2%)	17 (53,1%)	13 (40,6%)	32 (100%)		
Total	22 (24,4%)	38 (42,2%)	30 (33,3%)	90 (100%)		

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa hasil analisis statistik hubungan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi. Berdasarkan uji *spearman rho* didapatkan nilai sig 0,001 nilai tersebut > 0,05 maka berkorelasi nilai *rho* 0,331 maka berkorelasi cukup, nilai *correlation coefficient* bernilai

positif maka kedua variabel searah. Hal itu berarti bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan upaya pengendalian hipertensi.

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Hasil penelitian ini ditemukan usia responden paling banyak di usia 26-40 tahun yaitu berjumlah 74 orang (82,2%), sedangkan usia 41-50 tahun berjumlah 16 orang (17,8%). Penelitian terdahulu mengatakan bahwa bertambah umur membuat tekanan darah juga mengalami peningkatan (Sugestina, 2023). Setelah umur 40 tahun proses degenerative yang secara alami akan lebih sering terjadi pada usia tua dimana dinding arteri mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku (Podungge, 2020).

Studi yang dilakukan (Ekarini, Wahyuni dan Sulistyowati, 2020) menyatakan bahwa usia dewasa menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar dengan hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan. Usia dewasa merupakan kelompok risiko yang rentan mengalami hipertensi dan hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin bertambah usia tidak menjamin kematangan seseorang untuk berfikir, termasuk juga pengetahuan seseorang. Beberapa penderita hipertensi usia dewasa dengan pengetahuan cukup mereka belum mampu mengatur pola makan dan gaya hidup sehat untuk mengendalikan hipertensi.

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Hasil penelitian ini ditemukan jenis kelamin paling banyak pada perempuan sebanyak 56 responden (62,2%) sedangkan laki-laki sebanyak 34 responden (37,8%). Dalam penelitian ini jenis kelamin perempuan banyak yang mengalami hipertensi. Rata – rata perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun.

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Oktavia, Rizal dan Hayati, 2021) Jenis kelamin laki-laki sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormon kedua jenis kelamin.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi jenis kelamin perempuan paling banyak memiliki pengetahuan cukup dan tekanan darah terkendali dibandingkan dengan penderita hipertensi responden laki-laki, sehingga perempuan lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan mungkin lebih berpengalaman tentang dirinya sendiri dalam menurunkan tekanan darah. Penderita hipertensi perempuan lebih banyak memiliki pemahaman terhadap pengendalian tekanan darah dibandingkan penderita hipertensi laki-laki.

c. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Sebagian besar responden dengan Pendidikan SMA sebanyak 53 responden (58,9%). Pendidikan SMP sebanyak 15 responden (16,7%), perguruan tinggi 14 responden (15,6%), sedangkan SD sebanyak 8 responden (8,9%). Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pendidikan responden

termasuk dalam kategori sedang namun masih terdapat responden yang sebenarnya responden tersebut mengetahui tentang faktor resiko penyakit terutama dalam hal menjaga gaya hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar natrium tinggi contohnya yaitu ikan asin, garam, dan makanan-makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti gorengan. Namun, sebagian dari responden masih melanggar hal tersebut sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat dan masih menderita penyakit hipertensi.

Sejalan dengan penelitian (Rachmawati, Rahmadhani, dan Ananda, 2021) bahwa faktor pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas manusia, dengan pendidikan manusia memperoleh pengetahuan dan informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik kualitas hidupnya. Adapun pengaruh dari tingkat pendidikan berdasarkan tempat tinggal seseorang yaitu di pedesaan dan perkotaan. Pengaruh tingkat pendidikan dengan hipertensi, yaitu rendahnya tingkat pendidikan masyarakat pedesaan dapat menyebabkan pola hidup tidak sehat dan kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dibandingkan dengan masyarakat perkotaan. Pendidikan berkorelasi positif dengan perilaku peningkatan kesehatan dengan tingkat pendidikan tinggi mereka cenderung sadar akan perilaku kesehatannya, berpendidikan tinggi mau mencari informasi tentang kondisinya. Selain itu, mereka dapat dengan mudah memahami informasi tentang hipertensi dan perilaku yang sehat. Individu dengan pendidikan rendah dapat menunjukkan pola makan dan perilaku gaya hidup yang tidak sehat seperti (merokok, olahraga, dan alkohol) serta kurangnya dukungan psikologis, sehingga meningkatkan risiko hipertensi.

Peneliti menyimpulkan bahwa Pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, seseorang yang memiliki Pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang berbeda dengan seseorang yang memiliki pendidikan rendah. Dengan tingginya Pendidikan yang ditempuh seseorang maka tingkat pengetahuan seseorang akan meningkat. Semakin tinggi Pendidikan seseorang maka intepretasi dan wawasan seseorang dianggap lebih daripada orang yang berada dibawah jenjang pendidikannya.

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Sebagian besar 47 responden (52,2%) bekerja, sedangkan sebanyak 43 responden (47,8%) tidak bekerja. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tumundo, Wiyono dan Jayanti, 2021) mengatakan bahwa hipertensi salah satunya dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, dimana sekarang orang sibuk mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan. Oleh karena kesibukan dan kerja keras tersebut yang dapat mengakibatkan timbulnya keadaan stres dan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk juga tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Akibatnya semakin banyak lemak dalam tubuh yang tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi meningkat.

Menurut penelitian sebelumnya (Sugestina, 2023) bekerja dapat mencegah terjadinya hipertensi karena dengan bekerja tubuh dapat melakukan aktifitas fisik yang baik untuk peredaran darah. Pekerjaan adalah factor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan, pekerjaan yang membutuhkan tingkat interaksi dengan orang lain akan lebih banyak pengetahuannya dibandingkan dengan orang tanpa adanya interaksi dengan orang lain. Pengalaman dalam bekerja yang dikembangkan akan

memberikan pengetahuan dan keterampilan serta menumbuhkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja, dikarenakan dengan bekerja orang akan mendapatkan banyak pengalaman dan informasi. Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, seseorang akan memiliki informasi yang banyak.

2. Tingkat Pengetahuan Hipertensi

Distribusi hasil frekuensi tingkat pengetahuan hipertensi dikategorikan dalam kategori baik, cukup, dan kurang, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan penderita hipertensi dalam kategori cukup sebanyak 33 responden (36,7%). Hasil penelitian ini juga didapatkan meskipun tingkat pengetahuan responden sudah dalam kategori cukup, namun responden masih saja mengalami penyakit hipertensi.

Menurut penelitian Daeli (2020) menyatakan bahwa apabila pengetahuan responden mengenai penyakit hipertensi itu baik, maka akan semakin baik pula upaya yang dilakukan oleh responden untuk mencegah hipertensi yang dideritanya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Priyanto dan Abdilah, 2021) pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai terkontrolnya tekanan darah. Pengetahuan individu mengenai hipertensi membantu dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini penderita hipertensi akan sering mengunjungi dokter dan patuh pada pengobatan. Menurut penelitian (Hikmah, 2020) pengetahuan tentang hipertensi pada seseorang akan berdampak dengan salahnya dalam tatalaksana penanganan hipertensi yang bisa menyebabkan komplikasi dari hipertensi serta menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah.

3. Upaya Pengendalian Hipertensi

Distribusi hasil frekuensi upaya pengendalian hipertensi dikategorikan dalam kategori baik, cukup, dan kurang, menunjukkan sebagian besar upaya pengendalian hipertensi dalam kategori cukup sebanyak 38 responden (42,2%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rodiyah *et al.*, 2020) pengendalian hipertensi bertujuan untuk mencegah terjadinya mortalitas dan morbiditas akibat komplikasi yang berhubungan dengan pencapaian dan pemeliharaan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan pengelolaan diri atau perubahan gaya hidup penderita seperti diet, istirahat yang cukup, olahraga dan konsumsi obat secara teratur. Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi dikendalikan. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa upaya - upaya dalam mengendalikan hipertensi terutama dengan pengelolaan diri penderita hipertensi.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa masih banyak responden yang tidak rutin dalam mengukur tekanan darah secara berkala. Rutin mengukur tekanan darah secara berkala merupakan suatu tindakan pengendalian dini apabila terjadi peningkatan tekanan darah. Pengontrolan tekanan darah secara rutin perlu dilakukan secara intensif dalam waktu tertentu. Tindakan tersebut sebagai Upaya pencegahan hipertensi, karena mengingat timbulnya hipertensi tidak terdapat tanda dan gejala yang dapat diamati.

4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Ngemplak Boyolali.

Hasil penelitian ini bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan Upaya pengendalian hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali dengan nilai signifikan $p=0,001$. Data didapatkan bahwa Sebagian besar penderita hipertensi berpengetahuan cukup sebanyak 33 responden (36,7%), sedangkan sebagian besar upaya pengendalian cukup sebanyak 38 responden (42,2%).

Hasil penelitian ini di dukung oleh Penelitian Sunarti dan Patimah (2019) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dengan Upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas karangmulya kecamatan karangpawitan kabupaten garut. Dari hasil uji "*Rank Spearman*" di dapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 70,2%. Dan 57.9% responden berupaya mengendalikan tekanan darah. Dari hasil uji statistik di peroleh p value 0,00 ($<0,05$), dengan koefisien korelasi (r) 0,609 artinya terdapat hubungan yang cukup signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah.

Pada penelitian ini responden masih banyak yang tidak melakukan olahraga rutin setiap hari seperti jalan kaki, lari, naik sepeda dan berenang untuk mengontrol tekanan darah. Olahraga secara teratur sesuai dengan kondisi tubuh dapat mencegah terjadinya hipertensi, berolahraga selama 30 menit perhari dapat menurunkan resiko mortalitas kardiovaskular dan dapat menurunkan tekanan darah. Melakukan aktivitas fisik tersebut juga dapat memperbaiki metabolisme tubuh serta menambah kebugaran agar tekanan darah tetap terkontrol.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Umam & Hafifah, 2021) menunjukkan bahwa gaya hidup individu dikaitkan dengan tingkat morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Data yang muncul menyarankan bahwa modifikasi gaya hidup bermanfaat dan efektif untuk mengurangi tekanan darah dan risiko kardiovaskular. Modifikasi gaya hidup termasuk pengendalian berat badan, Diet, Pendekatan untuk diet Stop Hipertensi (DASH), pengurangan konsumsi natrium, konsumsi alkohol dalam jumlah sedang, dan olahraga secara teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali berada pada kategori cukup sebanyak 33 responden. Upaya pengendalian hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali berada pada kategori cukup sebanyak 38 responden. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali. Saran yang dapat diberikan bagi penderita hipertensi diharapkan melakukan olahraga secara teratur, menjaga pola hidup sehat dengan mengurangi mengkonsumsi garam dan berhenti merokok. Pihak puskesmas perlu juga meningkatkan program Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) yang bertujuan untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup yang optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Cristanto, M., Saptiningsih, M. dan Indriarini, M.Y. (2021) "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>. Literature Review," *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), hal. 53-65
- Daeli, F. S. (2020) " Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Uptd Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli Selatan Kota Gunungsitoli" .*Skripsi*. Universitas Sumatra Utara. Sumatra Utara.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) "Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019," *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), hal. 61. (Diakses : 17 Januari 2023 pukul 13.00 WIB).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali (2021) "Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali tahun 2021," *Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali*, hal. 1-23. (Diakses : 17 Januari 2023 pukul 13.00 WIB).
- Ekarini, N.L.P., Wahyuni, J.D. dan Sulistyowati, D. (2020) "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>." *Jkep*, 5(1), hal. 61-73
- Hikmah, N. (2020). " Analisis Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Penanganan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Grogol Sukoharjo Jawa Tengah," *Jurnal Maternity*4(2), hal. 1-15.
- Murwani, A., Sari Fatimah dan Julia K, J. (2023) "Journal of Philantropy,. Tersedia pada: <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org>." *The Journal of Community Service*, 1(1), hal. 1-5.
- Oktaria, M. . (2023) "Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>." *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), hal. 69-75.
- Oktavia, E., Rizal, A. dan Hayati, R. (2021) "Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021," *Kesehatan Masyarakat*, 1(3), hal. 4-7.
- Podungge, Y. (2020) "Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause The Correlation between Age and Education with Hypertension at Menopause," *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), hal. 154-161.
- Priyanto, A., & Abdillah, A. (2021) " Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Menggunakan Media Poster Dan Audiovisual Pada Pasien Hipertensi," Tersedia pada : <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.128>. "*Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 4(1), 88-100.
- Rachmawati, E. (2021) "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Keluarga Terhadap Penyakit Hipertensi: Telaah Narasi. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.98>." *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), hal. 14-19.
- Rodiyah, Tohri dan Ramadhan (2020) "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Hipertensi di Puskesmas Garuda Bandung Tahun 2020. Tersedia pada: <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JKR/article/view/72>." *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 10(2), hal. 79.

- Sugestina, N. (2023) "Hubungan pengetahuan penderita hipertensi dengan pengendalian tekanan darah". *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung. Semarang. (Diakses : 01 Agustus 2023 pukul 21.00 WIB).
- Sunarti, N. dan Patimah, I. (2019) "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut," *Journal Of Midwifery And Nursing*, 1(3), hal. 7-11.
- Tumundo, D.G., Wiyono, W.I. dan Jayanti, M. (2021) "Adherence Level of Antihypertensive Drug Used in Hypertension Patients at Kema Health Center, North Minahasa Regency," *Pharmacon*, 10(4), hal. 1121-1128.