



TINGKAT PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG AKTIVITAS FISIK YANG BERESIKO STROKE DI DESA KAMPUNGBARU KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI

Wahyu Tanoto*¹, Rohmatun Nur Fajira²

STIKES Karya Husada Kediri

*Email Korespondensi: wahyu.tanoto.ui@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal 140/90-160/100 mmHg. Penderita hipertensi harus mengetahui hal-hal yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan tentang faktor terjadinya stroke salah satunya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Aktivitas Fisik Yang Beresiko Stroke Di Desa Kampungbaru Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Desain penelitian menggunakan deskriptif, dengan populasi sebanyak 108 responden dan sampel 22 responden dengan teknik “*purposive sampling*”. Variabel penelitian yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu pengetahuan penderita hipertensi tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke, instrumen berupa kuesioner, data dianalisa dengan rumus persentase dan diinterpretasikan secara kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dari 22 responden di dapatkan sebagian besar responden yaitu 12 responden (54,54%) mempunyai pengetahuan cukup, hampir setengah dari responden yaitu 7 responden (32%) mempunyai pengetahuan baik, dan sebagian kecil dari responden yaitu 3 responden (14%) mempunyai pengetahuan kurang. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan penderita hipertensi yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, lama menderita hipertensi, status, apakah pernah mendapatkan informasi, dari mana sumber informasi, rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, minum obat, mengkonsumsi tanaman herbal, pola makan sehari hari dan tekanan darah. Dari penelitian ini diharapkan penderita hipertensi lebih memahami dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas fisik yang boleh dan tidak boleh bagi penderita hipertensi agar tidak terjadi komplikasi. Petugas kesehatan dapat lebih proaktif dalam menyampaikan pendidikan kesehatan terkait aktivitas fisik pada penderita hipertensi melalui penyuluhan pada saat posyandu lansia.

Kata kunci : Pengetahuan, Penderita Hipertensi, Aktivitas Fisik, Resiko Stroke

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure disease is an increase in blood pressure above normal, 140/90-160/100 mmHg. Patients with hypertension must know the things that are allowed and not allowed regarding the factors of stroke, one of which is physical activity. This study aims to determine the knowledge of patients with hypertension about physical activity that is at risk of stroke in Kampungbaru Village, Kepung District, Kediri Regency. The research design used descriptive, with a population of 108 respondents and a sample of

22 respondents, with the "purposive sampling" technique. The research variable used is a single variable, namely the knowledge of hypertensive patients about physical activity that is at risk of stroke, the instrument is a questionnaire, the data is analyzed by the percentage formula and interpreted quantitatively. Based on the results of the study of 22 respondents, most of the respondents, 12 respondents (54.54%) had sufficient knowledge. almost half of the respondents, 7 respondents (32%) had good knowledge, and a small proportion of respondents, 3 respondents (14%) had insufficient knowledge. Factors that influence the knowledge of hypertensive patients are age, gender, latest education, occupation, length of suffering from hypertension, status, whether they have received information, from which sources of information, routine control to health services, taking medication, consuming herbal plants, daily diet and blood pressure. From this study, it is hoped that people with hypertension will better understand and apply knowledge about physical activities that are allowed and not allowed for people with hypertension so that complications do not occur. Health workers can be more proactive in delivering health education related to physical activity in people with hypertension through counseling during the elderly integrated healthcare center.

Keywords: Knowledge, Hypertension Patients, Physical Activity, Stroke Risk

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih sering dikenal sebagai penyakit Tekanan darah tinggi adalah penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan kesehatan orang-orang di seluruh dunia. Tanda penyakit Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu 140/90-160/100 mmHg (Hasanah, 2019). Hipertensi dapat membunuh penderitanya secara diam-diam atau tanpa adanya gejala, penyakit ini dijuluki sebagai The Silent Killer, dimana penderita tidak akan mengetahui bahwa dirinya terkena penyakit darah tinggi sebelum melakukan pemeriksaan terhadap tekanan darahnya (Syahrul, 2019). Penderita hipertensi harus mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan faktor-faktor apa saja yang dapat beresiko terjadinya stroke.

Salah satu hal yang berkaitan dengan faktor yang beresiko terjadinya stroke pada penderita hipertensi adalah aktivitas fisik. Pengetahuan penderita hipertensi tentang aktivitas fisik yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan merupakan hal yang sangat penting. Aktivitas fisik adalah semua pergerakan yang dihasilkan oleh tubuh. Tekanan darah dapat meningkat karena kurang melakukan aktivitas fisik (Marleni, 2020). Terdapat dua jenis aktivitas fisik yaitu kegiatan sehari-hari dan olahraga (Prasetyo Kusumo, 2021). Aktivitas fisik yang diperbolehkan yaitu aktivitas sedang hingga berat yang teratur dan terkontrol, sedangkan aktivitas fisik yang tidak diperbolehkan adalah hanya melakukan aktivitas ringan sepanjang hari dan mendadak melakukan aktivitas berat. Contoh-contoh aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas ringan yaitu kegiatan yang tidak mengeluarkan keringat dan biasanya nadi serta pernafasan tidak berubah, <3,5 kkal/menit adalah energi yang dikeluarkan. Aktivitas sedang adalah Kegiatan yang sedikit berkeringat, nadi dan pernapasan menjadi lebih cepat. 3,5 – 7 kkal/menit adalah energi yang dikeluarkan. Aktivitas berat adalah kegiatan yang mengeluarkan banyak keringat, membuat nadi dan pernapasan meningkat sampai tersengal-sengal >7 kkal/menit adalah energi yang dikeluarkan (Prasetyo Kusumo, 2021).

Setiap tahun 9,4 juta orang di seluruh dunia meninggal karena hipertensi. Organisasi Kesehatan dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita tekanan darah tinggi akan terus bertambah karena adanya pertumbuhan penduduk. Pada tahun 2025 diperkirakan 29% orang di seluruh dunia terkena penyakit darah tinggi (Syahrul, 2019). Di Asia Tenggara adalah 37%

penduduknya menderita hipertensi, negara Brunei Darussalam 34,4%, negara Thailand 34,2%, negara Malaysia 38%, negara Singapura 34,6% (Sarumaha and Diana 2018). Jumlah penduduk Indonesia yang menderita hipertensi meningkat dari 26,5% di tahun 2013 meningkat dari 26,5%, menjadi 34% di tahun 2018 (Yulia Maudi et al., 2021). Pada tahun 2018, jumlah orang di Indonesia yang menderita penyakit hipertensi sebesar 63.309.620 dan jumlah orang meninggal dunia sebanyak 427.218 jiwa (Dianita et al, 2022).

Menurut data RISKESDAS pada bulan maret 2018 di Indonesia, dengan perincian penderita hipertensi menurut usia yaitu yang tertinggi 69,5% pada kelompok usia 75 tahun keatas, kelompok umur 65-74 tahun 63,2%, kelompok umur 55-64 tahun 55,2%, kelompok umur 45-54 tahun 43,3%, kelompok usia 35-44 tahun 31,6%, yang terendah pada usia 18-24 tahun 13,2%. Kasus Hipertensi paling banyak ditemukan di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, kasus paling rendah sebesar 22,2% di Provinsi Papua. Kasus hipertensi pada laki laki lebih rendah dari wanita, yaitu sekitar 5,6%, sebesar 36,9% diderita oleh perempuan dan 31,3% pada laki laki (Firman, 2019).

Hasil Riskesdas 2018, menyatakan bahwa penduduk penderita Hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Jumlah ini akan bertambah seiring bertambahnya usia, prevalensi tekanan darah tinggi meningkat signifikan dibandingkan riskesdas 2013 yaitu sebesar 26,4%. Sekitar

11.008.334 penduduk di Jawa Timur yang berusia ≥ 15 tahun menderita hipertensi, dengan 15,17% perempuan dan 48,83% laki laki, sebesar 35,60% atau 3.919.489 orang penderita hipertensi yang menerima pelayanan kesehatan. Sedangkan data kasus hipertensi di wilayah Kabupaten Kediri sebesar 11% dari 36,3% kasus hipertensi di Jawa Timur (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020).

Hasil penelitian dari Bayu Febri Herdianto pada tahun 2015 di Puskesmas Ponorogo Utara, menunjukkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik pada penderita hipertensi dengan 89 responden didapatkan bahwa responden yang berpengetahuan baik yaitu sebagian besar (58%) atau sejumlah 52 responden dan hampir setengahnya (42%) atau sejumlah 37 responden berpengetahuan kurang tentang aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

Studi hubungan tentang aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi di kawasan Puskesmas Bromo Medan pada 14 Mei 2019. Aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi terdapat hubungan yang signifikan, hasil prevalensi menunjukkan bahwa pada 10 penderita hipertensi 40% penderita melakukan aktivitas fisik, seperti senam hipertensi, untuk menurunkan tekanan darah. Meskipun dokter selalu memperingatkan penderita hipertensi untuk berolahraga dan meminum obat secara rutin, namun ada 60% yang tidak melakukannya (Marleni, 2020).

Dalam penelitian Maulida Wilda Hikmah, Suginarti (2020), responden yang melakukan aktivitas fisik ringan (24,1%) lebih memungkinkan mengalami stroke, dibandingkan dengan responden yang melakukan aktivitas fisik berat (75,9%). Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p (0,003) < (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko stroke. Dari kedua hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tindakan non farmakologis yaitu dengan melakukan aktifitas fisik terutama aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara teratur akan menurunkan tingkat komplikasi dari penderita Hipertensi salah satunya adalah terhadap kejadian stroke.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2018), penduduk Indonesia sebesar 33,5% yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan resiko seseorang akan menderita hipertensi sekitar 2,67 kali, dibandingkan dengan seorang yang rutin melakukan aktifitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa menurunkan tekanan darah dapat tercapai dengan melakukan aktivitas fisik (Dianita et al, 2022).

Kejadian stroke akibat dari penyakit hipertensi diawali dengan aterosklerosis yaitu, kelainan pada struktur anatomi pembuluh darah yang mungkin disebabkan oleh penumpukan plak pada dinding pembuluh darah, yang mengakibatkan penyempitan dan kekakuan pembuluh darah. Beban yang ditempatkan pada jantung oleh aliran darah yang lambat dan kaku menyebabkan peningkatan denyut jantung, yang pada akhirnya terjadi peningkatan tekanan darah di seluruh sistem peredaran darah tubuh. Pecah dinding arteri akibat hipertensi, dinding arteri yang mengalami penebalan akibat aterosklerosis, thrombosis serebri, dan edema serebri. Semuanya dapat berkontribusi pada cedera atau terjadinya kerusakan otak. Apabila hipertensi tidak terkontrol, pembuluh darah otak akan tersumbat dan bahkan terputus. Tekanan darah tinggi sangat berpeluang atas kejadian stroke. Adanya perdarahan di otak, atau pelepasan embolus dari pembuluh non otak yang terkena tekanan tinggi akan mengakibatkan komplikasi salah satunya adalah stroke. Stroke dapat terjadi pada penderita hipertensi kronik yaitu ketika pembuluh darah arteri yang memasok otak mengalami pengecilan dan menebal, yang mengakibatkan aliran darah ke area yang membutuhkan berkurang maka terjadilah stroke. Aterosklerosis dapat menyebabkan pengerasan arteri serebral, yang dapat menyumbat dan menyempitkan pembuluh darah. Sehingga meningkatkan kemungkinan terbentuknya aneurisma. Aneurisma adalah area yang mengalami pembengkakan pada arteri jika pecah dapat mengakibatkan perdarahan internal dan stroke (Junaedi, Sufrida, and &Gusti, 2013).

Apabila penderita Hipertensi tidak memiliki pengetahuan tentang aktivitas sehari hari yang baik dan benar untuk dilakukan. Maka penderita Hipertensi akan melakukan aktivitas apapun tanpa terkontrol, selain itu kurangnya aktivitas fisik juga berdampak buruk bagi kesehatannya. Pada saat penderita hipertensi melakukan aktivitas berat secara mendadak jantung akan berdetak lebih cepat sehingga pada setiap kontraksi otot jantung harus bekerja lebih keras. Hal ini cenderung diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik, karena orang tersebut tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat secara rutin dan terkontrol. Otot jantung akan terlatih jika melakukan aktivitas fisik dengan baik dan rutin, dan resistensi perifer yang dapat mencegah peningkatan hipertensi (Marleni, 2020).

Stroke terutama terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik yang ditandai dengan penurunan aliran darah menuju jantung dan otak akibat penumpukan kolesterol, lemak, kalsium dan zat lain yang mengalirkan darah ke otot jantung dan otak. Bila dikombinasikan dengan faktor risiko tambahan seperti kelebihan berat badan, tekanan darah tinggi, dan diabetes mellitus penyakit stroke akan terjadi lebih cepat (Hikmah and Suginarti, 2020). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan tekanan darah, jika keadaan tersebut tidak segera teratasi akan beresiko terjadinya kerusakan sel saraf sehingga terjadinya kelumpuhan organ disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah otak. Dampak lain akibat ketidakaktifan melakukan aktivitas fisik pada penderita hipertensi yaitu akan beresiko mengalami berbagai penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung.

Solusi untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi agar bisa melakukan aktifitas fisik yang sesuai untuk pencegahan terhadap komplikasi yaitu Stroke, diantaranya yaitu pemberian edukasi tentang aktifitas fisik yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan bagi penderita Stroke. Melakukan aktivitas sedang hingga berat yang teratur dan terkontrol dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi, tetapi aktivitas fisik yang paling dianjurkan adalah aktivitas sedang. Aktivitas fisik rutin dan terkontrol pada aktivitas sedang minimal satu kali sehari selama 5 hari dalam satu minggu dalam waktu 30 menit, atau pada aktivitas fisik berat minimal satu kali sehari selama 3 hari dalam satu minggu dalam waktu 20 menit (Yulia Maudi et al., 2021). Ini dapat mengurangi risiko tersebut, terutama bagi penderita tekanan darah tinggi, karena aktivitas fisik dapat memperlancar aliran darah dengan cara memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi) dan menghilangkan lemak di pembuluh darah jantung.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan merumuskan dalam judul “Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Aktivitas Fisik Yang Beresiko Stroke di Desa Kumpangbaru Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri”.

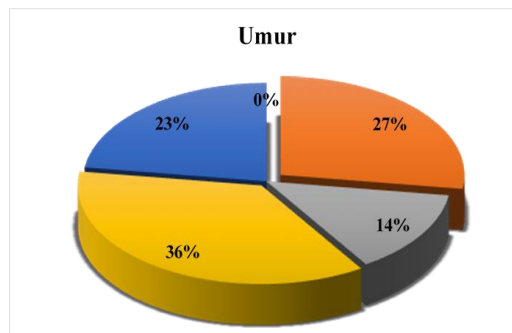
METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke di Desa Kumpangbaru Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Populasi sebanyak 108 responden dan sampel 22 responden dengan teknik “*purposive sampling*”.

Pengambilan data menggunakan instrumen berupa kuesioner dan data dianalisa dengan rumus persentase, kemudian diinterpretasikan secara kuantitatif.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia



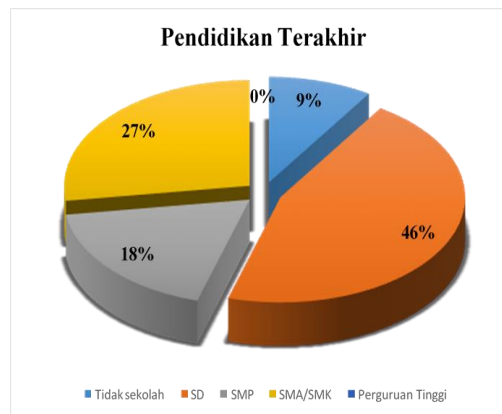
Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden hampir setengah dari responden berumur 56-60 tahun sebanyak 8 responden (36%) dan sebagian kecil responden berumur 46-55 tahun sebanyak 3 responden (14%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



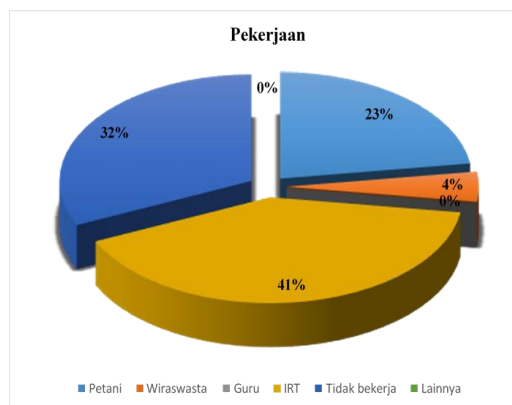
Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden hampir seluruh responden merupakan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 18 responden (82%) dan sebagian kecil responden laki – laki yaitu sebanyak 4 responden (18%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden hampir setengah dari responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 10 responden (46%) dan sebagian kecil responden yaitu sebesar 2 responden (9%) berpendidikan SMP.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan



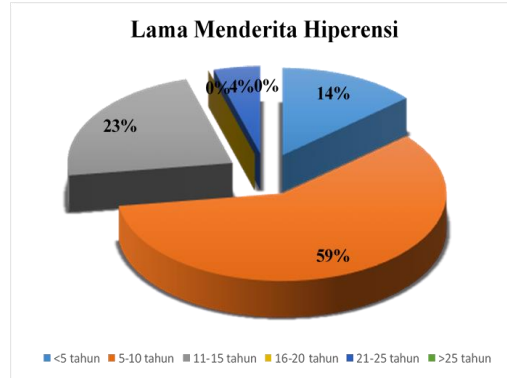
Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 9 responden (41%) bekerja sebagai IRT dan sebagian kecil dari responden yaitu 1 responden (4%) bekerja sebagai wiraswasta.

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama



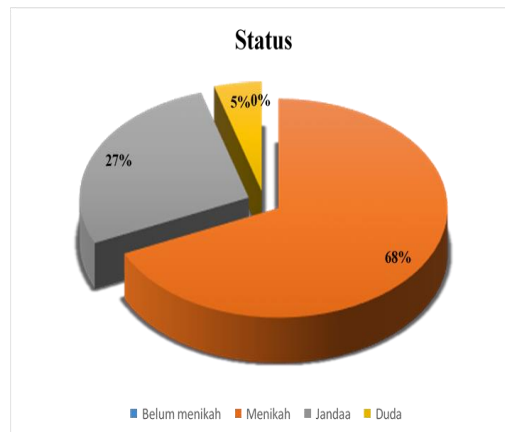
Berdasarkan diagram pie tersebut, terlihat bahwa dari 15 responden, hampir setengah dari responden memiliki pendapatan perbulan Rp 500.000 - Rp 1 juta dengan jumlah 6 responden (40%), dan sebagian kecil dari responden memiliki pendapatan perbulan >1 juta dengan jumlah 2 reponden (13%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden lama sebagian besar responden lama menderita hipertensi 5-10 tahun yaitu sebanyak 13 responden (59%) dan sebagian kecil responden yaitu 1 responden (4%) lama menderita hipertensi 21-25 tahun.

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Status



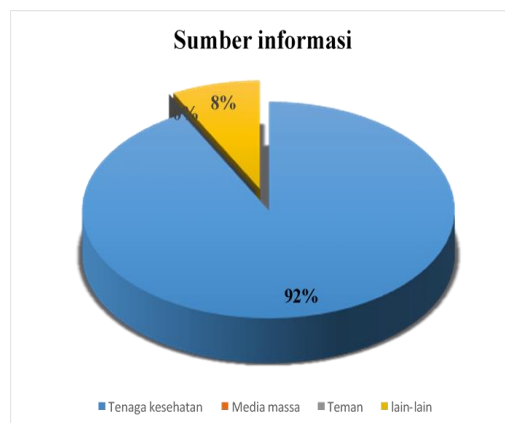
Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden sebagian besar responden telah menikah yaitu sebanyak 15 responden (68%) dan sebagian kecil dari responden duda yaitu 1 responden (5%).

8. Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik penderita hipertensi yang beresiko stroke



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik penderita hipertensi yang beresiko stroke yaitu sebanyak 13 responden (59%) dan hampir setengah dari responden belum pernah mendapatkan informasi yaitu 9 responden (41%).

9. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden sumber informasi dari hampir seluruh responden didapatkan dari tenaga kesehatan yaitu sebanyak 12 responden (92%) dan sebagian kecil responden yaitu 1 responden (8%) dari sumber lain.

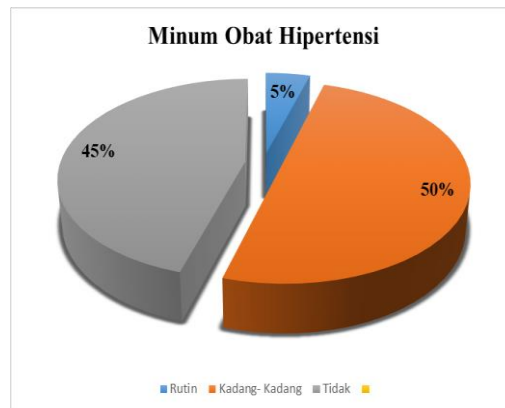
10. Karakteristik Responden Berdasarkan Rutin Kontrol ke Pelayanan Kesehatan



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden sebagian besar responden tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 14 responden (64%)

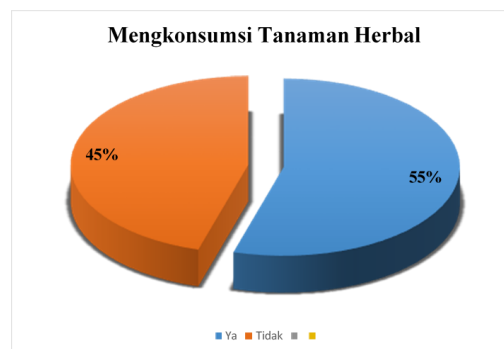
dan sebagian kecil responden yang rutin kontrol ke pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 1 responden (4%).

11. Karakteristik Responden Berdasarkan Minum Obat Hipertensi



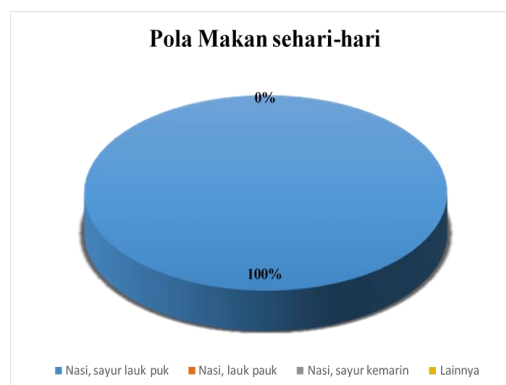
Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden setengah dari responden yaitu sebanyak 11 responden (50%) kadang – kadang dalam meminum obat hipertensi dan sebagian kecil responden rutin meminum obat yaitu sebanyak 1 responden (5%).

12. Karakteristik Responden Berdasarkan Mengkonsumsi Tanaman Herbal



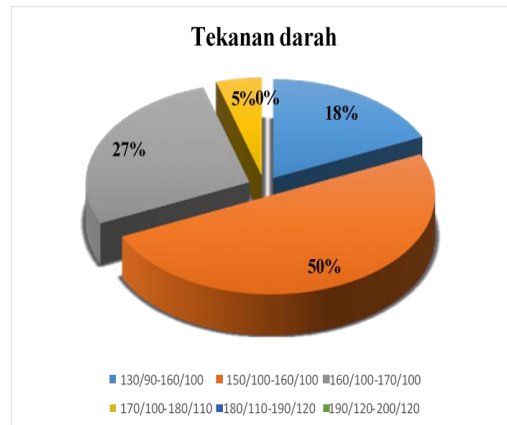
Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden sebagian besar responden mengkonsumsi tanaman herbal yaitu sebanyak 12 responden (45%) dan hampir setengah dari responden tidak mengkonsumsi tanaman herbal yaitu sebanyak 10 responden (55%).

13. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Sehari hari



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden, pola makan sehari hari seluruh responden yaitu nasi, sayur, lauk pauk sebanyak 22 responden (100%).

14. Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan darah



Berdasarkan diagram pie tersebut, didapatkan dari 22 responden setengah dari responden hasil tekanan darah 150/100-160/100 yaitu 11 responden (50%) dan sebagian kecil responden hasil pemeriksaan tekanan darah 170/100- 180/110 yaitu 1 responden (5%).

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	32%
2	Cukup	12	54%
3	Kurang	3	14%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan dari 22 responden, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang cukup sebanyak 12 responden (54%), hampir setengah dari responden mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 7 responden (32%), dan sebagian kecil dari responden mempunyai pengetahuan yang kurang sebanyak 3 responden (14%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan 22 responden, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang cukup sebanyak 12 responden (54%), hampir setengah dari responden mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 7 responden (32%), dan sebagian kecil dari responden mempunyai pengetahuan yang kurang sebanyak 3 responden (14%). Menurut Putra Saskara (2019) pengetahuan adalah hasil dari “tahu” yang terjadi setelah seseorang mengindra objek tertentu. Penginderaan dapat terjadi melalui panca indera tubuh manusia. Umumnya pengetahuan manusia diperoleh melalui pendidikan, media massa lingkungan dan, pengalaman orang lain. Pengetahuan adalah apa saja yang diketahui dari pengalaman yang didapatkan oleh setiap orang. Pada dasarnya pengetahuan akan maju dengan anggapan bahwa manusia akan selalu memperoleh pengalaman.

Menurut Hasanah (2019) hipertensi atau yang lebih sering dikenal sebagai penyakit Tekanan darah tinggi adalah penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan kesehatan

orang-orang di seluruh dunia. Tanda penyakit Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu 140/90-160/100 mmHg. Penderita hipertensi harus mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan faktor-faktor apa saja yang dapat beresiko terjadinya stroke. Salah satu hal yang berkaitan dengan faktor yang beresiko terjadinya stroke pada penderita hipertensi adalah aktivitas fisik. Pengetahuan penderita hipertensi tentang aktivitas fisik yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan merupakan hal yang sangat penting.

Menurut Marleni (2021) aktivitas fisik adalah semua pergerakan yang dihasilkan oleh tubuh. Tekanan darah dapat meningkat karena kurang melakukan aktivitas fisik. Terdapat dua jenis aktivitas fisik yaitu kegiatan sehari-hari dan olahraga. Aktivitas fisik yang diperbolehkan yaitu aktivitas sedang hingga berat yang teratur dan terkontrol, sedangkan aktivitas fisik yang tidak diperbolehkan adalah hanya melakukan aktivitas ringan sepanjang hari dan mendadak melakukan aktivitas berat.

Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Aktivitas Fisik Yang Beresiko Stroke Di Desa Kampungbaru Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri, didapatkan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 12 responden (54%). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan cukup dari hasil penelitian yaitu pernah mendapatkan informasi, sumber informasi, mengkonsumsi tanaman herbal.

Faktor pertama yaitu pernah mendapatkan informasi, sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik penderita hipertensi yang beresiko stroke yaitu sebanyak 9 responden (75%) responden. Menurut teori Susanti, et al, (2014) bahwa informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan. Informasi merupakan salah satu sumber pengetahuan yang dapat didapatkan dari berbagai sumber, seperti dari tenaga kesehatan, media cetak dan elektronik, maupun informasi dari tetangga dan saudara, Informasi yang telah diberikan kepada seseorang dapat memudahkan dalam menjawab kuesioner yang diberikan oleh peneliti. Sehingga pada kenyataannya responden mampu menjawab kuesioner yang diberikan oleh peneliti mengenai pengetahuan penderita hipertensi tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke, hasil penelitian tersebut sumber informasi seluruh responden dengan pengetahuan cukup didapatkan dari tenaga kesehatan yaitu sebanyak 9 responden (100%).

Faktor lainnya yaitu rutin minum obat hasil penelitian didapatkan dari 12 responden setengah dari responden yaitu sebanyak 6 responden (50%) kadang – kadang dalam meminum obat hipertensi. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada penelitian ini memiliki pengaruh terhadap kepatuhan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jankowska-Polanska, et al., (2016), bahwa pengetahuan tentang penyebab dan alasan pengobatan hipertensi berhubungan dengan kepatuhan minum obat. Sejalan dengan penelitian Ernawati 2021 menjelaskan bahwa tingkat kepatuhan pada penelitian tersebut mayoritas patuh sedang sebesar 57,73%, Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan yang sedang menjadi salah satu penyebab tingkat kepatuhan minum obat yang sedang.

Faktor selanjutnya yaitu mengkonsumsi tanaman herbal, didapatkan dari 12 responden setengah dari responden mengkonsumsi tanaman herbal yaitu sebanyak 6 responden (50%). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013), dilaporkan bahwa penduduk Indonesia yang pernah mengkonsumsi jamu lebih dari 50%. Sebesar 95,60% penduduk Indonesia yang mengkonsumsi jamu merasakan adanya manfaat terhadap tubuh hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mega Tiara Kusuma (2019), pengetahuan dan sikap memberikan pengaruh signifikan terhadap kebiasaan konsumsi jamu. Mengkonsumsi merupakan Kebiasaan yang dapat dikaitkan dengan kepercayaan, tradisi minum jamu untuk kesehatan yang sudah diterima luas oleh masyarakat.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mempunyai pengetahuan baik tentang pengetahuan aktivitas fisik yang beresiko stroke bagi penderita hipertensi yaitu sebanyak 7 responden (32%), Faktor yang mempengaruhi

pengetahuan baik dari hasil penelitian yaitu lama menderita hipertensi, status, dan pola makan. Faktor pertama yaitu lama menderita hipertensi sebagian besar responden telah lama menderita hipertensi yaitu 5-10 tahun sebanyak 4 responden (57%). Menurut penelitian Yudiono (2014) seseorang yang sudah memiliki pengalaman lebih memiliki pengetahuan yang baik karena sudah dapat mempraktekan apa yang telah dipelajari dari masa lalu. Dengan rentang waktu yang lama dalam menderita hipertensi responden dapat memiliki pengetahuan dan pengalaman yang baik mengenai aktivitas fisik yang beresiko stroke bagi penderita hipertensi.

Faktor selanjutnya adalah status pernikahan, dari hasil penelitian didapatkan dari 7 responden seluruh responden telah menikah yaitu sebanyak 7 responden (100%). Berdasarkan hasil penelitian Dimas Kevin Satri (2021), didapatkan bahwa adanya hubungan antara status pernikahan terhadap fungsi kognitif lansia dengan hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati (2013) faktor status perkawinan sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia. sehingga dengan demikian adanya hubungan antara status pernikahan terhadap fungsi kognitif lansia dengan hipertensi, fungsi Kognitif sendiri merupakan hal yang mendasari manusia dalam berpikir untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman. Dengan adanya suami/ istri yang mendampingi seseorang akan memiliki pengetahuan yang baik tentang aktifitas fisik yang beresiko stroke bagi penderita hipertensi.

Hasil penelitian selanjutnya didapatkan sebagian kecil dari responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke bagi penderita hipertensi yaitu sebanyak 3 responden (14%). Hal tersebut dikarenakan faktor pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, rutin kontrol dan tekanan darah. Faktor pertama yaitu pendidikan yang dapat dilihat dari hasil penelitian sebagian besar responden tidak sekolah yaitu sebanyak 2 responden (67%). Hasil penelitian Anisa & Bahri (2014) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang, salah satunya adalah pengetahuan dalam menetapkan perilaku hidup sehat. Sedangkan menurut Anon (2017), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin terbuka wawasannya untuk memahami informasi tentang kesehatan sehingga dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuannya dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. pengetahuan yang baik dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang baik. Kurangnya pengetahuan pada pasien yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas, sehingga responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang aktivitas fisik penderita hipertensi yang beresiko stroke. Tingkat pengetahuan kurang yang diakibatkan dari rendahnya tingkat pendidikan juga akan menyulitkan responden dalam memahami pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang yang diberikan oleh peneliti.

Faktor selanjutnya adalah pekerjaan, hasil penelitian didapatkan dari 3 responden sebagian besar responden yaitu sebanyak 2 responden (67%) tidak bekerja memiliki pengetahuan kurang. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Jayati. W, dkk (2013). berdasarkan faktor pekerjaan mayoritas responden yang berpengetahuan kurang mayoritas responden yang tidak bekerja (90%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh South.M, dkk (2014) menjelaskan bahwa, Lingkungan kerja memungkinkan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung. Pengalaman kerja yang dikembangkan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar. Kurangnya pengetahuan bisa disebabkan Apabila seseorang tidak bekerja karena informasi dan wawasan yang didapat akan lebih sedikit dibandingkan dengan seseorang yang bekerja, sehingga responden kurang bisa menjawab kuesioner pengetahuan penderita hipertensi tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke.

Faktor lainnya yaitu jenis kelamin, didapatkan dari 3 responden, seluruh responden yaitu sebanyak 3 responden (100%) merupakan jenis kelamin perempuan memiliki pengetahuan yang kurang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saepudin dkk, (2015) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan tentang komplikasi hipertensi kategori rendah berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas perempuan berpengetahuan rendah (75%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Notoatmodjo (2013), bahwa pada kelompok usia 15 tahun ke atas, perempuan yang menamatkan pendidikan pada jenjang SD/ sederajat ke bawah, persentasenya lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebaliknya untuk jenjang pendidikan SMP/ sederajat hingga Perguruan Tinggi ternyata persentase perempuan lebih rendah dibandingkan laki- laki. Keadaan ini menunjukkan bahwa pendidikan penduduk perempuan pada kelompok usia 15 tahun ke atas masih dibawah pendidikan penduduk laki-laki. Hal ini juga menggambarkan bahwa kualitas pengetahuan perempuan masih lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki.

Faktor selanjutnya yaitu rutin kontrol, didapatkan dari 3 responden seluruh responden yaitu 3 responden (100%) tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan memiliki pengetahuan kurang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saepudin dkk, (2015) menunjukkan bahwa dari 48 responden seluruhnya 91.66% tidak teratur berkunjung ke Pelayanan kesehatan untuk berobat dan sisanya 8.33% teratur berkunjung ke Pelayanan kesehatan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang cukup akan mengetahui resiko jika tidak rutin kontrol yaitu terjadinya komplikasi dari penyakitnya. Apabila penderita hipertensi rutin kontrol ke pelayanan kesehatan pengetahuan akan semakin meningkat begitupun sebaliknya, karena penderita hipertensi pasti akan diberikan penjelasan dan besar kemungkinan tekanan darahnya dapat terkontrol tetapi jika tidak rutin maka yang akan terjadi adalah tekanan darah kemungkinan tidak terkontrol. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebagian besar responden hasil pengukuran tekanan darahnya 150/100-160/100 yaitu sebanyak 2 responden (67%) memiliki pengetahuan kurang. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhadi (2016), menyebutkan bahwa insidensi hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur. Pasien yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan responden tentang penyakit Hipertensi maka akan semakin teratur kunjungan ke Pelayanan kesehatan. tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh responden banyak mempengaruhi perilaku responden tersebut, dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula kesadaran responden untuk rutin berkunjung ke Pelayanan kesehatan. Oleh karena itu pengetahuan tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke bagi penderita hipertensi sangat penting diberikan agar kunjungan ke Pelayanan kesehatan dapat meningkat dan responden dapat selalu mengontrol tekanan darahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang aktivitas fisik yang beresiko stroke di Desa Kampungbaru Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut: Bagi Responden : Hendaknya responden lebih memahami dan menambah pengetahuan dan wawasan tentang aktivitas fisik agar penderita hipertensi tidak mengalami komplikasi dengan cara mencari informasi ke berbagai sumber misalnya media masa, tenaga kesehatan, televisi, dan rutin kontrol ke puskesmas. Bagi Peneliti : Hendaknya peneliti semakin meningkatkan pengetahuan tentang pengetahuan penderita hipertensi yang beresiko stroke di desa kampungbaru kecamatan kepung kabupaten Kediri dengan cara terus mengembangkan variabel penelitian ini yaitu Hubungan Aktivitas Fisik

Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke. Bagi Institusi Pendidikan: Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan sebagai sumber informasi untuk pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dan dapat menambah referensi mengenai pengetahuan tentang pengetahuan penderita hipertensi yang beresiko stroke sehingga dapat memperluas referensi bagi peneliti. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengetahuan tentang pengetahuan penderita hipertensi yang beresiko stroke dan penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur penelitian dan sebagai data tambahan oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2015). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data, Etika Penelitian*. Salemba Medika.
- Anisa, M., & Bahri, T. S. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi. 6(1), 56–65. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/3876/2946>
- Anon. 2017. “HIPERTENSI DAN PENATALAKSANAANNYA Oleh Dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.”
- ARES. 2016. “Hipertensi Dan Terapi Khusus.” 6–32.
- Arikunto, S. (2016). *Metodologi Penelitian Teori dan Praktek*. Rineka Cipta Ayu, Galuh.
2018. “Stroke Pada Lansia.” 9–34.
- Azizah, Alisha. 2017. “Studi Penggunaan Amlodipin Pada Pasien Stroke Iskemik (Penelitian Di Rumah Sakit Umum Daerah Sidoarjo).” University of Muhammadiyah Malang. 6–40.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2010. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan . LPB..
- Bagus. 2015. “AKTIVITAS FISIK.” 22–39.
- Dewangga, G. I. 2016. “Perbandingan Kekuatan Genggam Tangan Dengan Latihan Bola Bergerigi Dan Tumpul Pada Stroke Non Hemoragik Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.”
- Dewifianita, R. (2017). Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I Kabupaten Kulonprogo.
- DHONI. 2017. “Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka.” *Convention Center Di Kota Tegal* (2012):6–37.
- Dianita, Meygi Kristi, Maria Yunita Indriarini, Tina Shinta, Mahasiswa Program,S. Studi, Stikes Santo, Dosen Keperawatan, Stikes Santo, and Borromeus Bandung. 2022. “I S S N : 2 6 5 6 – 1 1 1 5 Tersedia Online Di : <https://Jurnal.Unimor.Ac.Id/JSK> EFEKTIVITAS MOTIVASI PENDERITA HIPERTENSI DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK : LITERATURE REVIEW Coresponden Author : Meygi Kristi Dianita ; Email : Metode : Ini Adalah Artikel .” 04(01):1–17.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2020. “Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019.” *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.*, tabel 53.
- Dimas Kevin Satri, 2021 "Hubungan Status Pernikahan Dan Jenis Kelamin terhadap Fungsi Kognitif Lansia Hipertensi di Klinik Pratama Rawat Jalanyos Sudarso Sokaraja."

- Ernawati, 2019, Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kepatuhan MGLS (Morisky, Green, Levine adherence Scale) Versi bahasa Indonesia Terhadap Pasien Epilepsi. *Jurnal Ibnu Sina*; 4(2):305-313.<https://doi.org/10.36387/jiis.v4i2.330>
- Febri, Bayu Herdianto. 20115 “Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Aktivitas Fisik Pada Hipertensi.” *Syria Studies* 7(1):37–72.
- Firman.2019.”Kejadian Hipertensi.”1-15. Gilang, Y. 2013. “Bab Ii Kti.” *Bab Ii Kti* 8–28.
- Hasanah, Uswatun. 2019. “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(1):87. doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.87-94.
- Hidayat Wahyu Eka. 2021. “Perawatan Non Farmakologis Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19.” 4(1):1–23.
- Hikmah, Wilda Maulida, and Suginarti. 2020. “Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Stroke.” *Journal of Holistic and Traditional Medicine* 05(01):467–71.
- Jankowska-Polańska, B., Uchmanowicz, I., Dudek, K., Mazur, G., 2016, Relationship between patients' knowledge and medication adherence among patients with hypertension. *Patient Prefer Adherence*;
- Jayanti W, Burhannudin I, Devi U, hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam rsud dr.moewardi surakarta Biomedika Volume 5 Nomor 1, Februari 2013
- Junaedi, Sufrida, and &Gusti. 2013. “Pengertian Hipertensi.” *Hipertensi* 5–21. Kirana. 2018. “Stroke / Indonesian Copyright © 2018 Hospital Authority. All Rights Reserved 1.” 1–10.
- Lestari, Nevia Diana Ayu. 2018. “Gambaran Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Komplikasi Gangre.” *Skripsi* 5–29.
- Marleni, Lily. 2020. “Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang.” *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 15(1):66–72. doi: 10.36086/jpp.v15i1.464.
- Mega Tiara Kusuma, dkk. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Kebiasaan Konsumsi Jamu pada Masyarakat Magelang Tahun 2019.
- Muhadi (2016), JNC 8 : Evidence-Based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa, *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), Pp. 54–59
- Monintia Keyne Christa, Angelina. 2015. “Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Menurut Joint National Committee (JNC) VIII.” *Universitas Atma Jaya*.
- Notoatmodjo. (2013). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Rineka Cipta
- Nursalam. (2015). *Metodologi Keperawatan Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (ed.); 4th ed.). Salemba Medika
- Pandean, G. V. And Surachmanto, E. E. (2016) ‘Hubungan Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Di Poliklinik SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado’, *E-Clinic*, 4(1). Doi: 10.35790/Ecl.4.1.2016.12147
- Power, ARES. 2016. “STROKE DAN PENATALAKSANAAN.” 6–32.
- Prasetyo Kusumo, Mahendro. 2021. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*.
- Prof.Dr.Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif , kualitatif dan r & d*. 456.
- Purwanti, D. W. I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, K. (2022). *Tingkat Stres Satgas Covid-19 Dalam Melaksanakan Tindakan Tidak Aman (Unsafe Action) Selama Kontak Dengan Pasien Covid Di Kelurahan Bajang Tingkat Stres Satgas Covid-19 Dalam Melaksanakan Tindakan Tidak Aman (Unsafe Action) Selama Kontak*.

- Putra Saskara, I. Made Adhi. 2019. “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi Dan Mulut Serta Karies Pada Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Sesetan Denpasar Tahun 2019.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Rahmat. 2017. “HIPERTENSI.” (1102005092).
- Rahmawati, R. And Puspitawati, I. (2013) ‘Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Kelurahan Mandan Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo’, *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Doi: 10.35760/Psi.
- Saepudin dkk, 2015, *Jurnal Farmasi Indonesia : Kepatuhan Penggunaan Obat pada Pasien Hipertensi di Puskesmas*, Vol 6, No 4, Juli 2013, Susanto, Y. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Cuka Kabupaten Tanah Laut, 1 (1), 62-67 ; 2015
- Sarumaha, Erna Krisnawati, and Vivi Eulis Diana. 2018. “Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan.” *Jurnal Kesehatan Global* 1(2):70. doi: 10.33085/jkg.v1i2.3914.
- Setiati. 2020. “Hubungan Dukungan Sosial Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan.” *Skripsi UNIMUS* 9–42.
- South.M, Bidjuni, H. Malaria,RT, 2014” Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas kolongan kecamatan kaawat Kabupaten Minahasa Utara 2014, *Jurna keperawatan* Vol 2, (1) , 1-10
- Surahman, Mochamad Rachmat, and drs Sudibyo Supardi. 2016. “METODOLOGI PENELITIAN.” *Surahman, M.Kes, Mochamad Rachmat, S.K.M., M.Kes. Drs Sudibyo Supardi, PhD, Apt.*
- Suriningsih, Widya M. E. I., Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2021. “Deskripsi Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Penyandang Hipertensi Dengan Komplikasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Kabupaten Sukoharjo.”
- Susanti, M. T., Suryani, M., & Shobirun. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengelola Hipertensi di Puskesmas Pandanaran Semarang. Semarang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo Semarang.
- Syahrul. 2019. “Hipertensi dengan Kejadian.” 1:344–53.
- Tobias, Brahmantio Chrisna, Kiswati, Said Mardijanto, and Akhmad Efrizal Amrullah. 2015. “Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Lansia Dalam Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tegal Wangi Kecamatan Umbulsari Kabupaten Jember.” *JURNAL KESEHATAN Dr. SOEBANDI* 3(2):143–54.
- Ummaroh, Erlinda Nurul. 2019. “Pasien CVA (Cerebro Vaskuler Accident) Dengan Gangguan Komunikasi Verbal Di Ruang Aster RSUD Dr. Harjono.” *Universitas Muhammadiyah Ponogoro* 2–67.
- Wijaya, Aprilia Ningtyas, Wahyuni, and Indarwati. 2020. “Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Buku Saku.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):10.
- Williianti. 2020. “Bab Ii Kajian Pustaka Bab Ii Kajian Pustaka 2.1.” *Bab Ii Kajian Pustaka 2.1* 12(2004):6–25.
- Yudiono. 2014. “Pengetahuan Dan Perilaku Obesitas Pada Perempuan.” 10–34.
- Yulia Maudi, Hesti Platini, and Sandra Pebrianti. 2021. “Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi.” *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 8(1):25–38. doi: 10.33867/jka.v8i1.239

