

GAYA HIDUP SEHAT PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMANDING KABUPATEN TUBAN

Siti Nurkusaeni¹, Wahyuningsih Triana Nugrahaeni², Wahyu Tri Ningsih³, Sri Utami⁴

Program studi keperawatan tuban program diploma tiga jurusan keperawatan poltekkes
kemenkes surabaya

Email Korespondensi: nurkhusaeni838@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi yang dikenal sebagai hipertensi adalah saat tekanan darah seseorang meningkat hingga mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Penyakit ini berbahaya karena sering tanpa gejala sehingga dikenal sebagai “The Silent Killer”. Di Kabupaten Tuban, prevalensi hipertensi meningkat 14% pada tahun 2022–2023. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai penerapan gaya hidup sehat oleh penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Semanding, Kabupaten Tuban. Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian ini ialah deskriptif. Penelitian ini melibatkan 44 orang anggota Prolanis yang menderita hipertensi. Seluruh populasi tersebut dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berfokus pada variabel utama, yaitu gaya hidup sehat penderita hipertensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Temuan studi ini memperlihatkan bahwa responden didominasi oleh perempuan yang berusia 51 hingga 60 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMA. Mayoritas dari mereka dilaporkan memiliki gaya hidup sehat dengan kategori “cukup”. Faktor usia, jenis kelamin, dan pendidikan memengaruhi penerapan gaya hidup. Upaya peningkatan dapat dilakukan melalui diet hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah rutin.

Kata kunci : Gaya Hidup Sehat, Penderita, Hipertensi

ABSTRACT

A condition known as hypertension occurs when a person's blood pressure rises to 140/90 mmHg or higher. This disease is dangerous because it often has no symptoms, making it known as “The Silent Killer.” In Tuban Regency, the prevalence of hypertension increased by 14% in 2022–2023. The main objective of this study was to provide a comprehensive overview of the implementation of a healthy lifestyle by hypertensive patients undergoing treatment at the Semanding Community Health Center in Tuban Regency. The research method applied in this study was descriptive. This study involved 44 Prolanis members who suffered from hypertension. The entire population was sampled using total sampling technique. The instrument used in this study was a questionnaire that focused on the main variable, namely the healthy lifestyle of hypertensive patients. The data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentages. The findings of this study show that the respondents were predominantly women aged 51 to 60 years old, with a high school

education background. The majority of them were reported to have a healthy lifestyle in the “fair” category. Age, gender, and education factors influence the implementation of lifestyle. Improvement efforts can be made through a hypertension diet and regular blood pressure checks.

Keywords: Healthy Lifestyle, Sufferers, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat. Kondisi ini disebut hipertensi ketika tekanan darah mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Penilaian tekanan darah terdiri dari dua indikator utama, sistolik dan diastolik, yang berfungsi sebagai dasar untuk mengidentifikasi gangguan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan tekanan darah normal pada angka $\leq 120/80$ mmHg. Adapun status pra-hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang berkisar antara 120/80 mmHg hingga 139/89 mmHg.

Hipertensi sering disebut *silent killer* karena tidak ada gejala yang nyata. Padahal, jika diabaikan, kondisi ini bisa mengakibatkan komplikasi yang parah. Menerapkan gaya hidup sehat adalah cara untuk mencegah tekanan darah tinggi, yang meliputi pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, mengendalikan stres, meminimalkan konsumsi tembakau dan alkohol, serta mempertahankan berat badan optimal (Fahriza, 2022).

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021 memperkirakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang secara global hidup dengan hipertensi yang setara dengan satu dari tiga individu. Angka tersebut juga mencatat 10,44 juta kematian per tahun yang disebabkan oleh gangguan akibat hipertensi. Angka ini diperkirakan akan semakin naik hingga tahun 2025 (WHO, 2021). WHO (2022) mendokumentasikan prevalensi hipertensi global sebesar 22% dari total populasi, diantisipasi meningkat menjadi 33% pada tahun 2023, terutama mempengaruhi individu di negara-negara miskin (WHO, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meskipun Kementerian Kesehatan mengklaim angka 36% pada tahun 2023. Dinas Kesehatan Jawa Timur (2021) melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 36,3% di wilayah Jawa Timur.

Prevalensi ini meningkat seiring bertambahnya usia. Di Provinsi Jawa Timur, perkiraan populasi individu berusia 15 tahun ke atas yang menderita hipertensi adalah sekitar 11.686.430, termasuk 48,38% laki-laki dan 51,62% perempuan. Dinas Kesehatan Jawa Timur (2022) melaporkan peningkatan prevalensi hipertensi di Jawa Timur selama tiga tahun terakhir. Menurut data terbaru (2022), 48,8% laki-laki berusia 15 tahun ke atas menderita hipertensi, meskipun prevalensi pada perempuan telah menurun menjadi 51,2% untuk kelompok usia yang sama. (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2023) Selama tiga tahun terakhir, prevalensi hipertensi pada laki-laki telah meningkat. Namun demikian, data terbaru (2023) menunjukkan angka 48,8%, yang menunjukkan tidak ada perubahan kasus hipertensi pada pria berusia 15 tahun ke atas dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan menurun hingga tahun 2022 dan 2023, stabil di angka 51,2% untuk perempuan berusia 15 tahun ke atas, tanpa fluktuasi yang terlihat.

Berdasarkan informasi dari Profil Kesehatan Kabupaten Tuban: Terjadi peningkatan prevalensi hipertensi di kabupaten tuban dari tahun 2022-2023 = 14%.

Tekanan darah tinggi yang dibiarkan tanpa kendali bisa menimbulkan komplikasi parah pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular), otak (neurologis), serta ginjal. Sindrom ini berkontribusi pada percepatan aterosklerosis yang berujung pada peningkatan risiko terkena penyakit jantung koroner, stroke iskemik, dan stroke hemoragik. Peningkatan beban pada bilik jantung kiri (*ventrikel kiri*) bisa menyebabkan penebalan otot jantung (*hipertrofi*).

Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, masalah irama jantung (aritmia), dan gagal jantung kongestif. (Ardiansyah & Widowati, 2024).

Hipertensi yang tidak dikontrol dapat menyebabkan kerusakan pada arteri dan organ. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya gagal jantung, stroke, masalah ginjal, retinopati, kebutaan, dan kematian. (Ardiansyah & Widowati, 2024).

Hipertensi dan dampaknya dapat dikurangi atau dikelola dengan mengurangi aktivitas berbahaya. Faktor risiko hipertensi dapat dikurangi melalui modifikasi praktik hidup sehat (Kemenkes RI 2018). Pendekatan non-farmakologis untuk mengelola hipertensi meliputi pengaturan pola makan, pengurangan konsumsi natrium, peningkatan asupan magnesium dan kalium, serta olahraga. Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari kebiasaan buruk, seperti merokok, pola makan tidak sehat, obesitas, kurang bergerak, stres, dan konsumsi alkohol berlebihan. Selain itu, penting juga untuk rutin memantau tekanan darah. (Munir, 2024).

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan desain deskriptif potong lintang. Metode ini dipilih untuk menggambarkan suatu fenomena tanpa melakukan analisis hubungan sebab-akibat atau korelasi yang mendalam. Penelitian ini berfokus pada seluruh penderita hipertensi yang tergabung dalam Prolanis, dengan total 44 peserta. Sebanyak 44 orang penderita hipertensi yang menjadi anggota Prolanis dijadikan sampel dalam penelitian ini. Studi ini mengadopsi teknik pengambilan sampel non-probabilitas, yaitu purposive sampling.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik penderita hipertensi berdasarkan umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Mei 2025

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Umur		
30-50	18	40.9%
51-60	21	47.7%
≥ 61-80	5	11.4%
Total	44	100%
Jenis Kelamin		
Pria		
Wanita	19	43.2%
	25	56.8%
Total	44	100%
Tingkat Pendidikan		
SD	2	4.5%
SMP	14	31.8%
SMA	24	54.5%
PT	4	9.1%
Total	44	100%

Dari data di tabel 4.1, bisa dilihat bahwa hampir setengahnya (47.7%) karakteristik penderita hipertensi di puskesmas semanding berusia 51-60, sebagian besar (56.8%) karakteristik penderita hipertensi di puskesmas semanding berjenis kelamin wanita dan sebagian besar (54.5%) karakteristik penderita hipertensi di puskesmas semanding mempunyai tingkat pendidikan SMA.

Tabel 4.2 Distribusi gaya hidup sehat penderita hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban Bulan Mei 2025

Gaya Hidup Sehat	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	6	13.6%
Cukup	28	63.6%
Kurang	10	22.7%
Total	44	100%

Dari data pada tabel 4.2 memperlihatkan bahwa hampir semua (63.6%), gaya hidup sehat penderita hipertensi di puskesmas semanding yaitu cukup.

Tabel 4.3 Tabulasi silang gaya hidup sehat penderita hipertensi berdasarkan karakteristik umur di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban bulan Mei 2025

Umur	Gaya Hidup Sehat						Total	Presentase
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		
30-50 Tahun	5	27,8%	12	66,7%	1	5,6%	18	100%
51-60 Tahun	1	4,8%	13	61,9%	7	33.3%	21	100%
>60 Tahun	0	0%	3	60%	2	40%	5	100%
Total	6	13.6%	28	63.6%	10	22.7%	44	100%

Mengacu pada tabel 4.3 memperlihatkan bahwa mayoritas (66,7%) penderita hipertensi memiliki gaya hidup sehat cukup berumur 30-50 tahun.

Tabel 4.4 Tabulasi silang gaya hidup sehat penderita hipertensi berdasarkan karakteristik jenis kelamin di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban bulan Mei 2025

Jenis Kelamin	Gaya Hidup Sehat						Total	Presentase
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		
Pria	1	5.5%	12	63.2%	6	31.6%	19	100%
Wanita	5	20%	16	64%	4	16%	21	100%
Total	6	13.6%	28	63.6%	10	22.7%	44	100%

Dari tabel 4.4, terlihat kalau sebagian besar penderita hipertensi yang gaya hidup sehatnya cukup, yaitu 64%, adalah perempuan.

Tabel 4.5 Tabulasi silang gaya hidup sehat penderita hipertensi berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban bulan Mei 2025

Tingkat Pendidikan	Gaya Hidup Sehat						Total	Presentase
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		

SD	1	50%	1	50%	0	0%	2	100%
SMP	1	7,1%	10	71,4%	3	21,4%	14	100%
SMA	3	12,5%	14	58,3%	7	29,2%	24	100%
PT	1	25%	3	75%	0	0%	4	100%
Total	6	13.6%	28	63.6%	10	22.7%	44	100%

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar (71,4%) penderita hipertensi dengan gaya hidup sehat kategori "cukup" memiliki tingkat pendidikan SMP.

PEMBAHASAN

Karakteristik penderita hipertensi berdasarkan umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sekitar lima puluh persen pasien hipertensi di Puskesmas Semanding berusia antara 51 dan 60 tahun. Jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan, sementara tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA.

Usia adalah lamanya waktu seseorang hidup atau berada, terhitung sejak lahir atau diadopsi. Usia berperan sebagai pembatas atau penentu harapan hidup yang memengaruhi kondisi fisik seseorang (Iswantoro & Anastasia, 2013). Seiring bertambahnya usia, individu menunjukkan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana, karena lansia cenderung lebih berhati-hati dan menghindari pengeluaran berlebihan, yang dapat mengakibatkan konsekuensi yang memberatkan (Wijaya & Cholid, 2018).

Hampir setengahnya karakteristik penderita hipertensi di puskesmas semanding berusia 51-60, ini menjadi sangat penting karena beberapa alasan. Pada rentang usia ini, tubuh mulai mengalami perubahan fisiologis akibat penuaan. Hal ini ditandai dengan penurunan fungsi ginjal, pembuluh darah yang menjadi lebih kaku, dan pergeseran metabolisme. Perubahan-perubahan ini berpotensi memperparah kondisi hipertensi, yang pada gilirannya dapat memicu berbagai komplikasi fatal seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, hingga kematian.

Riwayat hipertensi yang telah berlangsung lama pada banyak orang meningkatkan risiko kerusakan pada organ-organ target, seperti jantung, ginjal, dan pembuluh darah. Oleh karena itu, mengelola hipertensi dengan baik sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang. Dengan demikian, individu seharusnya lebih sadar tentang cara menjaga kesehatan yang benar dan rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas. Namun beberapa masih banyak yang kurang memperhatikan hal tersebut. Oleh karena itu, usia 51-60 tahun merupakan kesempatan emas untuk membuat perubahan gaya hidup yang positif dan sebagai upaya untuk memperbaiki kualitas hidup penderita tekanan darah tinggi.

Dengan demikian, sangat penting bagi penderita hipertensi dalam rentang usia 51-60 tahun untuk secara proaktif mengelola tekanan darah mereka, mencegah komplikasi, dan berupaya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Untuk mencapai hal tersebut, penting untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam menyusun strategi pengelolaan hipertensi yang tidak hanya efektif, tetapi juga dapat diterapkan dalam jangka panjang (Wijaya & Cholid, 2018).

Perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki yang telah ada sejak lahir disebut gender. Peran dan fungsi biologis yang melekat pada laki-laki dan perempuan tidak dapat dialihkan atau dipertukarkan. Masing-masing peran ini akan tetap dijalankan oleh kedua jenis kelamin tersebut sepanjang keberadaan mereka di bumi. Perempuan lebih rentan menderita hipertensi sebab perempuan cenderung memiliki perbedaan fisiologis dan hormonal dibandingkan dengan laki-laki, yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan respons

terhadap pengobatan. Misalnya, perubahan hormonal selama menopause dapat meningkatkan risiko hipertensi pada perempuan.

Perempuan sering kali memiliki peran ganda dalam keluarga dan masyarakat, sehingga mereka mungkin memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan waktu yang lebih sedikit untuk fokus pada kesehatan diri sendiri. Akibatnya, perempuan mungkin lebih sulit mengikuti rekomendasi gaya hidup sehat. Tantangan ini, seperti kesulitan dalam menerapkan diet rendah garam, rutin berolahraga, dan mengelola stres, dapat memperburuk kondisi hipertensi mereka.

Dengan demikian, penderita hipertensi perlu mempertimbangkan faktor-faktor pengelolaan hipertensi mereka. Dengan memahami perbedaan-perbedaan ini, bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mengembangkan rencana pengelolaan hipertensi yang efektif dan berkelanjutan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Menurut Hungu (2016).

Pada hakikatnya, jenjang pendidikan merupakan tinjauan terhadap berbagai jenjang atau tahap pendidikan yang termasuk dalam pendidikan formal. Dalam pendidikan berkelanjutan, jenjang pendidikan merupakan fase-fase yang ditentukan oleh tingkat perkembangan serta luas dan dalamnya pelatihan yang tersedia.. (Sudibyo, 2021).

Pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk memperluas pengetahuan, yang kemudian dapat mendorong motivasi dan menghasilkan prestasi. Dengan pendidikan, seseorang bisa mengembangkan diri menjadi lebih baik dari orang lain, dan hal ini secara tidak langsung juga akan memengaruhi peningkatan kesehatan dirinya. (Sudibyo, 2021).

Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Semanding berpendidikan SMA. Secara umum, tingkat pendidikan memang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam memahami informasi, termasuk tentang kesehatan. Namun, meskipun sudah mendapat pendidikan di bangku SMA, belum tentu mereka langsung bisa mengubah perilaku tanpa adanya edukasi yang sesuai. Hal ini bisa membuat mereka belum sepenuhnya paham bagaimana cara pengontrolan hipertensi yang benar dan tepat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang tepat dan aksesibilitas informasi kesehatan yang akurat sangat penting untuk membantu penderita hipertensi mengelola kondisi mereka dengan efektif. (Sudibyo, 2021).

Mengacu pada uraian yang telah dipaparkan, peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi dalam rentang usia 51-60 tahun mencakup hampir setengah dari total populasi, yang merupakan usia yang rentan terhadap perubahan fisiologis dan peningkatan risiko komplikasi hipertensi. Sebagian besar penderita hipertensi adalah wanita, yang mungkin lebih rentan terhadap hipertensi karena perbedaan fisiologis dan hormonal. Sebagian besar penderita hipertensi memiliki tingkat pendidikan SMA, yang mungkin mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami informasi kesehatan dan mengelola hipertensi dengan efektif. Maka dari itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Semanding memiliki karakteristik yang spesifik dalam hal usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan, yang perlu dipertimbangkan dalam pengelolaan hipertensi.

Gaya hidup sehat penderita hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban

Temuan dari penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas pasien hipertensi yang dirawat di Puskesmas Semanding, Kabupaten Tuban, menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya untuk mengelola kondisi penyakitnya.

Mempunyai tubuh yang sehat, bugar, dan terbebas dari masalah kesehatan adalah impian semua orang. Salah satu strategi yang dapat ditempuh untuk mewujudkan tujuan ini adalah melalui penerapan gaya hidup sehat. Ada banyak cara serupa yang dapat diikuti. Agar seseorang dapat terus hidup, mereka memiliki kebutuhan fisiologis mendasar untuk menjalani gaya hidup sehat. Upaya untuk menjaga kesehatan fisik dan mencegah penyakit merupakan bagian dari gaya hidup sehat. Salah satu penyakit yang sering kali disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat adalah hipertensi. Kondisi ini menjadi pemicu utama penyakit

kardiovaskular di berbagai negara. Perlu diketahui, risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular merupakan yang tertinggi di seluruh dunia setiap tahun. (Agus Mulyana et al., 2024).

Gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban masih masuk kategori kurang. Secara umum, istilah "gaya hidup" mengacu pada cara seseorang menjalani hidup, serta perspektif mereka terhadap diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya tercermin dalam gaya hidup mereka. Kehidupan banyak orang telah berubah akibat kemajuan teknologi belakangan ini. Kebiasaan seperti makan terlalu banyak, mengonsumsi makanan cepat saji, merokok, kurang tidur, dan sering begadang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, akan berpotensi memicu tekanan darah tinggi, atau hipertensi. (Rona Febriyona et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa gaya hidup sehat penderita hipertensi di puskesmas semanding kabupaten tuban sebagian besar yaitu cukup, kondisi ini yang dapat meningkatkan risiko komplikasi hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Gaya hidup tidak sehat seperti merokok, makan berlebihan, makan di restoran cepat saji, dan kurang istirahat, dapat memicu hipertensi. Penting bagi penderita hipertensi untuk mengubah gaya hidup mereka menjadi lebih sehat dengan menerapkan pola makan yang seimbang, berolahraga teratur, tidak merokok, dan mendapatkan istirahat yang cukup. Dengan demikian, mereka dapat mengelola hipertensi dengan lebih efektif dan mengurangi risiko komplikasi.

Gaya hidup sehat penderita hipertensi berdasarkan karakteristik umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban

Temuan studi mengindikasikan bahwa kelompok usia 30-50 tahun yang mengidap hipertensi cenderung menerapkan gaya hidup sehat. Sebagian besar adalah perempuan, dan mayoritas telah menyelesaikan pendidikan SMP.

Mayoritas penderita hipertensi yang memiliki gaya hidup sehat kategori "cukup" adalah perempuan, perempuan lebih banyak mengalami hipertensi. Studi ini menemukan bahwa ibu rumah tangga, dengan tanggung jawab mereka mengurus rumah, anak, dan suami, lebih berisiko mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi ini diperburuk karena mereka cenderung mengabaikan pemeriksaan rutin dan pantangan makanan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan jantung bekerja ekstra selama kegiatan berat, yang pada akhirnya memicu peningkatan tekanan darah. Hal ini sependapat dengan penelitian Sinaga dkk. yang menunjukkan bahwa pasien cenderung kurang aktif secara fisik, jarang berolahraga atau berjalan di pagi hari, serta tidak mematuhi pedoman diet yang direkomendasikan oleh dokter. (Al Rasyid et al., 2024).

Mayoritas penderita hipertensi yang memiliki gaya hidup sehat kategori "cukup" adalah mereka dengan tingkat pendidikan SMP, menurut Tilaar (2004), pendidikan ialah aspek krusial bagi kehidupan manusia, karena berfungsi sebagai bekal bagi individu untuk bertahan hidup dan berinteraksi secara efektif dalam lingkup sosial. Pendidikan adalah proses untuk mengembangkan potensi manusia secara optimal. Melalui Pendidikan, seseorang dibentuk menjadi pribadi yang mandiri dan berkarakter. Tingkat pendidikan berkorelasi dengan kemampuan seseorang untuk menerima informasi. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang dicapai, semakin luas pula pengetahuan yang dimiliki (Amadi, 2023).

Dengan pendidikan yang kurang seseorang bisa kekurangan pengetahuan yang luas sehingga bagi penderita hipertensi yang berpendidikan terakhir SMP gaya hidupnya masih tergolong cukup karena kurang informasi dan pengetahuan untuk mengontrol hipertensi, pendidikan terakhir SMP dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam beberapa aspek, terutama dalam hal pengelolaan hipertensi. Individu dengan pendidikan terakhir SMP mungkin memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan yang kompleks,

sehingga mereka mungkin kurang memahami tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mengelola hipertensi. Kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan terbaru bisa membuat mereka lebih sulit dalam mengambil keputusan yang bijak terkait pengelolaan hipertensi.

Di sisi lain, seseorang dengan pendidikan terakhir setingkat SMP kemungkinan menghadapi tantangan ekonomi dan sosial. Hal ini dapat menghalangi mereka untuk mendapatkan akses kesehatan yang memadai, serta menyulitkan mereka dalam membeli makanan sehat dan melakukan aktivitas fisik rutin. Mereka mungkin juga lebih rentan terhadap stres dan tekanan hidup yang dapat memperburuk kondisi hipertensi.

Namun, pendidikan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan gaya hidup seseorang. Banyak individu dengan pendidikan terakhir SMP yang memiliki gaya hidup sehat dan mampu mengelola hipertensi dengan baik.

Dalam penanganan hipertensi, akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan terbaru, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat, sangatlah krusial. Maka dari itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat. Fokus utama dari upaya ini adalah pada kelompok usia 30-50 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan yang berpendidikan terakhir SMP. Dengan demikian, mereka dapat memiliki kemampuan untuk mengelola hipertensi dengan baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. (Amadi, 2023).

KESIMPULAN

1. Sekitar 50% pasien hipertensi di Puskesmas Semanding berusia 51-60 tahun, sebagian besar perempuan, dan mayoritas berpendidikan SMA.
2. Mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Semanding memiliki gaya hidup sehat.
3. Mayoritas pasien hipertensi berusia antara 30 dan 50 tahun. Mayoritas pasien hipertensi adalah perempuan, dan sebagian besar dari mereka memiliki gaya hidup sehat. Mereka memiliki gaya hidup sehat dan berpendidikan SMP.

SARAN

1. Penderita hipertensi harus lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dengan mengikuti program edukasi kesehatan dan konseling dari tenaga kesehatan.
2. Penting bagi penderita hipertensi untuk lebih sadar dalam menjaga kesehatan. Hal ini bisa dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, termasuk mengatur pola makan, melakukan olahraga teratur, dan menghindari kebiasaan merokok.
3. Penderita hipertensi dengan usia 30-50 tahun, perempuan, dan tingkat pendidikan SMP perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pengelolaan hipertensi. Mereka perlu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). Jenis-jenis gaya hidup. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 11–27.
- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Al Rasyid, M. F., Hutauruk, M., & Katuuk, H. M. (2024). Hubungan Gaya Hidup (Life Style) Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado. *Hubungan Gaya Hidup (Life Style) Dengan Tekanan Darah*

- Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 10(1), 64–72. <https://doi.org/10.33023/Jikep.V10i1.1828>
- Amadi, A. S. M. (2023). Pendidikan di Era Global: Persiapan Siswa untuk Menghadapi Dunia yang Semakin Kompetitif. *Educatio*, 17(2), 153–164. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i2.9439>
- Anatasta, L., Ainiyah, N., Hatmanti, N. M., & Maimunah, S. (2023). Hubungan Obesitas dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diwilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 380–387. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1854>
- Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 141–151. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362>
- Area, U. M. (2024). *Medan area skripsi oleh : sulastris oktaviani manalu fakultas psikologi universitas medan area medan area sulastris oktaviani manalu.*
- Darmawati, S. (2023). Gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di desa purwodadi kecamatan kuala pesisir kabupaten nagan raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*, 4(September), 3618–3629.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Fahriza, J. (2022). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Seseitan Kecamatan Denpasar Selatan.*
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Fauzy, A. (2019). METODE SAMPLING. In Universitas Terbuka (Edisi 2). Universitas Terbuka. *METODE SAMPLING. In Universitas Terbuka (Edisi 2).*
- Ismail, N. S. (Ed). (2019). M. P. S. S. M. S. C. (2019). Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya: Media Sahabat Cendika. *Metodologi Penelitian Sosial.*
- Mahfudhoh, F. (2023). Faktor Risiko Tidak Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Jabung Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2425–2434. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.462>
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Kementerian Kesehatan RI. In *metodologi penelitian kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.*
- Munir, M. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Mobile Health Berdasarkan Self-Efficacy dan Diet DASH pada Penderita Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 946–953. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4916>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan . Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.).jakarta. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Praktis.*
- Prihatini, G. S., Lista, D. A., Habibi, R., Arsinta, I. I., Hanggara, S. P., Galih, R. P., & Sinta, F. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponde x. *Saintika Medika*, 14(1), 7–14.
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 246–254.
- Rona Febriyona, Fadli Syamsuddin, & Oktaviani Dela K. Tantu. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

- Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 113–125. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.968>
- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1571>
- Sintya, C. M., Husin, A., & Nengsih, Y. K. (2023). Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(2), 249–256. <https://doi.org/10.37676/mude.v2i2.3882>
- Sudibyo, R. (2021). *Metodologi Riset Keperawatan*. Trans Info Media.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Tekanan, P., Pada, D., Di, L., & Lansia, P. (2024). © 2024 *Jurnal Keperawatan*. 52–61.
- Zulaikah, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Produk Kecantikan di Toko Online Shopee. *Skripsi IAIN Kediri*, 6(2), 19–39.