

PENGETAHUAN REMAJA TENTANG HIPERTENSI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT DI MA MANBAIL FUTUH TUBAN

Maynisa Salsabila¹⁾, Binti Yunariyah²⁾, Roudlotul Jannah³⁾, Yasin Wahyurianto⁴⁾
Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban, Poltekkes Kemenkes
Surabaya

Email Korespondensi: mynsslsbl@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat terjadi sejak usia remaja dan berhubungan erat dengan gaya hidup. Kurangnya pengetahuan remaja tentang hipertensi dapat menyebabkan rendahnya kesadaran dalam menerapkan perilaku hidup sehat sehingga meningkatkan risiko hipertensi sejak dini. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat di MA Manbail Futuh Tuban. Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 178 siswa kelas XI, dengan jumlah sampel sebanyak 123 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 123 responden, hampir setengahnya memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 50 siswa (41%), sedangkan sebagian besar memiliki gaya hidup sehat kategori buruk sebanyak 86 siswa (70%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ dengan taraf signifikansi $< 0,05$. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat di MA Manbail Futuh Tuban. Simpulan: Pengetahuan yang baik tentang hipertensi berperan dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk menerapkan gaya hidup sehat. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki remaja mengenai hipertensi, semakin besar kecenderungan mereka untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak dini.

Kata Kunci: Pengetahuan Remaja, Hipertensi, Gaya Hidup Sehat

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that can occur during adolescence and is closely associated with unhealthy lifestyles. Insufficient knowledge about hypertension may reduce adolescents' awareness of adopting healthy lifestyle behaviors, thereby increasing the risk of hypertension from an early age. Objective: This study aimed to determine the relationship between adolescents' knowledge about hypertension and healthy lifestyle behaviors at MA Manbail Futuh Tuban. Methods: This study employed an analytic correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 178 eleventh-grade students, with a sample of 123 respondents selected using a simple random

sampling technique. Data were collected using questionnaires on adolescents' knowledge about hypertension and healthy lifestyle behaviors. Data were analyzed using the Chi-Square test. Results: The results showed that of the 123 respondents, nearly half had a moderate level of knowledge, accounting for 50 students (41%), while the majority had poor healthy lifestyle behaviors, accounting for 86 students (70%). Based on the Chi-Square statistical test, a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) was obtained. Therefore, H_0 was rejected and H_a was accepted, indicating a significant relationship between adolescents' knowledge about hypertension and healthy lifestyle behaviors at MA Manbail Futuh Tuban. Conclusion: Adolescents with better knowledge about hypertension tend to have greater awareness of adopting healthy lifestyle behaviors. Improving adolescents' knowledge through continuous health education is expected to encourage healthy lifestyle practices as an effort to prevent hypertension from an early age.

Keywords: Knowledge Adolescents, Hypertension, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Hipertensi kerap juluki “*the silent killer*” lantaran proses kemunculannya yang umumnya tidak disertai indikasi fisik yang signifikan, ditandai oleh lonjakan tekanan pada pembuluh darah yang melampaui ambang standar. Secara umum, hipertensi tidak menunjukkan tanda-tanda peringatan yang jelas (Wardani et al., 2025). Lonjakan tekanan yang tak lazim pada pembuluh darah berpotensi memicu bahaya kesehatan fatal, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, aneurisma, hingga gangguan fungsi ginjal (Pailungan et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya menyasar populasi dewasa maupun lansia, melainkan juga kelompok remaja. Terdapat beragam pemicu yang memperbesar peluang terjadinya hipertensi, seperti faktor genetik, obesitas, gaya hidup pasif, pola makan buruk, ketergantungan alkohol, hingga tekanan psikologis (Diana & Hastono, 2023). Gaya hidup kurang baik sewaktu remaja seperti jarang berolahraga, konsumsi makanan cepat saji, begadang, dan penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan, dapat menyebabkan peningkatan risiko hipertensi dini. Pola hidup yang tidak seimbang semasa remaja dapat memicu timbulnya berbagai penyakit non-menular, termasuk kondisi hipertensi (Ulfah et al., 2025).

Faktanya, kesadaran remaja akan urgensi menjaga pola hidup sehat masih sangat minim. Remaja sering kali tidur larut malam, memiliki pola makan yang tidak teratur, jajan sembarangan, serta kurang berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga. Perkembangan teknologi informasi juga membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget dalam waktu yang lama, baik untuk mencari hiburan maupun mengerjakan tugas sekolah. Kebiasaan tersebut menyebabkan aktivitas fisik remaja menjadi berkurang sehingga tubuh mudah merasa lelah dan kurang bugar. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman berkafein seperti kopi secara berlebihan, serta perilaku merokok di kalangan remaja memicu terjadinya hipertensi (Pailungan et al., 2025).

Data *World Health Organization* (2023) menunjukkan bahwa satu dari lima penduduk global atau setara 1,28 miliar jiwa menderita tekanan darah tinggi, di mana 46% di antara kelompok dewasa tidak menyadari bahwa diri mereka telah terpapar (Pailungan et al., 2025).

Merujuk pada Riskesdas yang dikutip Kemenkes RI (2022), tingkat sebaran penderita tekanan darah tinggi di Indonesia mencapai angka 34,1% pada periode 2021 (Sihombing et al., 2024). Selanjutnya pada tahun 2022, Riskesdas mengupdate data hipertensi mengalami peningkatan menjadi sebesar 61,6% (P. K. Indonesia, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, Hasil pemeriksaan langsung menunjukkan bahwa proporsi penderita hipertensi di kelompok usia 15 tahun atau lebih berkisar 30,8%, sedangkan di kelompok usia 18-24 tahun, angka ini adalah 10,7%. Ini menjadi sorotan karena menunjukkan bahwa

hipertensi bukan lagi fenomena yang hanya muncul di usia tua, melainkan mulai mengancam generasi muda (S. K. Indonesia, 2023).

Di Jawa Timur berdasarkan data Dinkes Jawa Timur (2022), prevalensi hipertensi tercatat cukup tinggi sekitar 36,3%. Laporan Profil Kesehatan Jawa Timur 2023, jumlah warga berusia minimal 15 tahun yang terindikasi hipertensi diproyeksikan menyentuh 11.702.478 jiwa, dengan dominasi kelompok perempuan (51,2%) dibanding laki-laki (48,8%). Mayoritas dari mereka yakni 73,8% atau 8.632.039 orang diketahui telah mendapatkan akses layanan medis.

Pada kelompok usia minimal 15 tahun di wilayah Tuban, kecenderungan mengidap hipertensi sepanjang 2023 tampak lebih tinggi pada perempuan yang menyentuh angka 95,7%, sementara kelompok laki-laki berada di kisaran 78,8%. Berdasarkan data dari profil kesehatan tuban tahun 2022 sebesar 13,12% (Tuban, n.d.). Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban penderita hipertensi mengalami peningkatan dari data pada tahun 2023 sebesar 14,01% (Tuban, 2023). Sedangkan pada tahun 2024 hipertensi di Kabupaten Tuban sebesar 13,79% sedangkan penderita hipertensi yang menerima pelayanan Kesehatan sesuai dengan standar sebanyak 60.174 orang (98,4%) (Collins et al., 2021). Meskipun mengalami penurunan sebesar 0,22% masih jauh dari target *TPB* (Tujuan Pembangunan Berkelanjutan) yang ketiga, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan Sejahtera pada tahun 2030. Hal ini pemerintah menetapkan 13 target salah satunya yaitu penurunan prevalensi hipertensi sebesar 25% (Kementrian Dalam Negri RI, 2024).

Gaya hidup sehat merupakan elemen inti yang menentukan tinggi-rendahnya kualitas hidup suatu populasi, terutama di kalangan remaja. Penerapan gaya hidup sehat, seperti tidak merokok, Mulai dari mengontrol asupan gizi harian dan rutin bergerak, hingga menjaga pola tidur yang cukup serta ketenangan pikiran, tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memiliki pengaruh langsung terhadap pemahaman remaja mengenai hipertensi (Jahenam et al., 2020). Aktivitas fisik yang rutin, misalnya olahraga, terbukti efektif Menstabilkan tekanan darah, memperlancar sirkulasi, dan memelihara kesehatan fungsi jantung. Pengalaman langsung ini membantu remaja memahami hubungan antara perilaku sehat dan pencegahan hipertensi sejak dini (Access, 2020).

Secara fisiologis, gaya hidup sehat memengaruhi berbagai hormon yang berperan dalam regulasi tenan darah dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Olahraga teratur meningkatkan hormon endorphin, yang dapat memperbaiki suasana hati, menurunkan stress, dan memberikan perasaan nyaman sehingga remaja lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat (Nurdiasyah & Suhendra, 2025). Dampak kesehatan seperti kelainan jantung, diabetes, kanker, dan masalah paru-paru jangka panjang sering kali berakar dari buruknya gaya hidup yang dijalani. Selain itu, aktivitas fisik membantu menurunkan kadar kortisol, hormon stress yang jika berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Pola makan sehat dan tidur cukup juga berperan dalam menyeimbangkan hormon ghrelin dan leptin, yang berfungsi mengatur rasa lapar, rasa kenyang, serta metabolisme energi. Dengan keseimbangan hormon yang baik, selain memiliki kondisi fisik yang prima, kalangan remaja juga dibekali daya tangkap kognitif yang baik untuk menyerap informasi kesehatan, termasuk bahaya dan pencegahan hipertensi (Rayanti et al., 2021).

Selain itu, perilaku positif seperti tidak merokok dan menghindari konsumsi alkohol berlebihan juga berkontribusi pada regulasi hormon. Dengan menghindari factor risiko ini, remaja menjaga tekanan darah tetap stabil, sehingga pengalaman fisiologis yang mereka rasakan mendukung pemahaman mereka tentang bagaimana hipertensi berkembang dan bagaimana mencegahnya (Nugroho et al., 2025).

Kondisi hipertensi yang terlambat teridentifikasi atau tidak memperoleh penanganan medis memadai berpotensi memperbesar ancaman terjadinya komplikasi yang mempengaruhi organ-organ tersebut. Penanganan hipertensi biasanya dilakukan melalui kombinasi perubahan

gaya hidup dan pemberian obat, di mana pemilihan obat disesuaikan dengan tingkat keparahan hipertensi dan respon tubuh terhadap terapi. Di samping itu, perubahan gaya hidup menjadi langkah utama dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi, terutama pada remaja. Pencegahan sejak dini meliputi penerapan pola makan seimbang yang rendah garam, tinggi buah dan sayur, serta protein sehat terhadap tekanan darah pada anak dan remaja (Pamungkas et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian didefinisikan sebagai strategi terstruktur dirancang menjawab rumusan masalah, menguji validitas hipotesis, serta mengontrol variabel maupun fokus utama dalam suatu penelitian (Rasyid, 2023). Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-analitis melalui rancangan *cross-sectional*. Pendekatan analitik untuk mengidentifikasi dan menganalisis keterkaitan atau hubungan sebab-akibat antavariabel berdasarkan observasi secara serentak pada satu titik waktu.

Lokasi dan Waktu

Penelitian ini akan dilakukan di MA Manbail Futuh Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban pada bulan mei 2026

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah elemen yang menjadi fokus pengamatan dan memiliki sifat untuk dapat diukur, dihitung, dikendalikan, atau diubah, dan memiliki nilai yang berbeda beda. Variabel digunakan untuk menggambarkan karakteristik, fenomena, atau gejala yang diteliti, baik dalam bentuk kuantitatif maupun kualitatif (sarmawa, 2022). Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja tentang hipertensi, sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah gaya hidup sehat.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan kelompok individu individu, kelompok atau objek dimana ingin menggeneralisasikan hasil penelitian (Swarjana, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas 11 di MA Manbail Futuh sebanyak 178 orang.

Sampel

Sampel adalah sekumpulan kasus yang ditarik atau dipilih dari Kumpulan atau populasi kasus yang lebih besar, biasanya dengan tujuan memperkirakan karakteristik dari himpunan atau populasi yang lebih besar (Swarjana, 2022). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas 11 di MA Manbail Futuh. Dalam menghitung besarnya sampel pada dapat menggunakan rumus *Slovin*. Berdasarkan perhitungan rumus di atas, maka besar sampel dalam penelitian ini adalah 123 remaja.

Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara pengambilan sebagian dari popalasi sedemikian rupa sehingga dapat menggeneralisasi atau mewakili populasi. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan *probability sampling* dengan jenis *Simple Random Sampling*. *Simple Random sampling* adalah pengambilan sampel yang sederhana dan dilakukan secara adil, yang berarti setiap unit memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih (Sumargo, B., 2024).

Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan teknik pengumpulan data, bertujuan agar peneliti memiliki beberapa instrument pengumpulan data terutama untuk data primer.

Alat ukur utama dalam pengambilan data lapangan ini berwujud kuesioner tertutup. Peneliti menyusun rangkaian pertanyaan terstruktur yang dilengkapi opsi jawaban, sehingga subjek penelitian hanya bertugas memberi tanda centang pada opsi yang paling relevan. Fokus materi kuesioner ini meliputi aspek pengetahuan remaja mengenai hipertensi dan pola gaya hidup sehat.

Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Setelah peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani informed consent. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner. Selama proses pengisian, responden diminta untuk memberikan jawaban pada setiap item pertanyaan sesuai dengan kondisi yang dialami serta memastikan seluruh pertanyaan pada kuesioner telah dijawab secara lengkap.

Pengolahan Data

Data yang sudah terkumpul diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* terlebih dahulu melalui langkah-langkah sebagai berikut :

1) *Editing*

Editing merupakan kegiatan pengecekan dan perbaikan isian kuesioner yang telah diisi oleh responden. Tujuannya adalah untuk mengurangi kesalahan atau kekurangan pada data, misalnya data demografis seperti nama (inisial), usia, jenis kelamin, pekerjaan. Jika ditemukan data yang belum lengkap, peneliti akan melakukan konfirmasi langsung kepada responden untuk melengkapi informasi tersebut.

2) *Coding*

Setelah data diperiksa dan diperbaiki, langkah selanjutnya adalah coding, yaitu mengubah data kualitatif menjadi data numerik sehingga mudah dianalisis menggunakan software statistic.

3) *Scoring*

Scoring yaitu proses pemberian nilai atau skor pada masing-masing item pertanyaan dalam kuesioner. Pemberian skor dilakukan dengan mengakumulasikan seluruh skor dari setiap item pertanyaan pada kuesioner yang telah diberikan kode (*coding*). Total skor yang diperoleh dari hasil penjumlahan skor masing-masing pertanyaan.

4) *Tabulating*

Pengelompokkan data atas jawaban dengan benar dan teliti, di hitung dan dijumlahkan sampai berwujud dalam bentuk yang berguna, berdasarkan hasil table akan disepakati untuk membuat data table agar memudahkan analisis dan interpretasi hasil penelitian mengenai pengetahuan remaja tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat.

Analisis Data

Analisis data adalah usaha menemukan dan mengganti dengan sistematis data hasil wawancara, observasi, dan lainnya sehingga peneliti dapat memahami kasus yang sedang diteliti. Hal tersebut perlu adanya upaya peningkatan bagi peneliti untuk memahami kejadian pada kasus tersebut (Ahmad, 2021). Analisis data pada penelitian ini menggunakan Analisis data *univariat* dan analisis data *bivariat* atau menggunakan uji statistik non-parametrik menggunakan uji *Chi Square* untuk menguji dua variabel apakah ada hubungan atau tidak, dengan jenis data ordinal dan nominal.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Hipertensi di MA Manbail Futuh Tuban Bulan Mei Tahun 2026

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	38	31,0%
Cukup	50	41,0%
Kurang	35	28,0%
Total	123	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 123 remaja, hampir setengahnya masuk pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 50 orang (41,0%).

Tabel 2. Gaya Hidup Sehat pada Remaja di MA Manbail Futuh Tuban Bulan Mei Tahun 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	37	30,0%
Buruk	86	70,0%
Total	123	100%

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 123 remaja, sebagian besar masuk pada kategori Gaya Hidup Sehat kategori Buruk sebanyak 86 orang (70%).

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara Pengetahuan Remaja tentang Hipertensi dengan Gaya Hidup Sehat di MA Manbail Futuh Tuban Bulan Mei Tahun 2026

Pengetahuan	Gaya Hidup Sehat				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Baik	31	81,6%	7	18,4%	38	100%
Cukup	1	2,0%	49	98,0%	50	100%
Kurang	5	14,3%	30	85,7%	35	100%
Total	37	30,1%	86	69,9%	123	100%
Hasil uji statistic <i>Chi-Square</i> Nilai p < 0.001 dengan p< 0.05 N = 123						

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 123 remaja, terdapat hampir seluruhnya masuk kategori pengetahuan cukup dengan gaya hidup sehat yang buruk sebanyak 49 remaja (98,0%). Ini menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang memerlukan peningkatan edukasi dan informasi hipertensi agar dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Hasil uji *statistic Chi-Square*, diperoleh nilai *person Chi-Square* dengan nilai p-value sebesar $<0,001$ kurang dari taraf signifikan yaitu $<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan remaja tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat di MA Manbail Futuh Tuban.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja tentang Hipertensi di MA Manbail Futuh Tuban

Dari hasil penelitian dari 123 remaja, hampir setengahnya remaja memiliki pengetahuan cukup. Hampir setengah remaja memiliki pengetahuan kurang.

Pengetahuan yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa remaja telah terpapar informasi mengenai hipertensi, baik melalui pendidikan formal, media sosial, maupun lingkungan sekitar. Namun demikian, informasi yang diperoleh kemungkinan masih bersifat umum dan belum mendalam, sehingga belum mampu membentuk pemahaman yang komprehensif (Lapian, 2025).

Menurut Yunandar (2025), usia memiliki hubungan yang erat dengan tingkat pengetahuan karena semakin bertambah usia seseorang, maka pengalaman serta kemampuan dalam memahami informasi juga semakin meningkat.

Menurut Serimbing (2022), Faktor usia berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan individu. Pertambahan umur berbanding lurus dengan pematangan daya kognitif, daya tangkap, dan pengalaman hidup. Hal ini mendorong peningkatan pengetahuan seiring dengan intensitas proses belajar dan interaksi lingkungan.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memiliki pemahaman dasar mengenai hipertensi, seperti pengertian, faktor risiko, dan upaya pencegahan, namun tingkat pengetahuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Masih adanya remaja dengan pengetahuan kurang mengindikasikan bahwa pemahaman remaja terkait hipertensi belum merata dan masih perlu ditingkatkan. Proporsi pengetahuan remaja yang mendekati 50% pada kategori cukup menandakan tersedianya fondasi pemahaman dasar terkait hipertensi. Meski begitu, upaya pengayaan dan edukasi secara mendalam masih sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut. Kurangnya edukasi kesehatan yang spesifik dan berkelanjutan di lingkungan sekolah, serta minimnya program promotif yang secara langsung membahas tentang hipertensi pada remaja. Usia remaja yang didominasi oleh remaja akhir seharusnya menjadi potensi yang besar dalam peningkatan pengetahuan, Kondisi tersebut didukung oleh perkembangan fase remaja yang telah mencapai kapasitas dan kemampuan berpikir yang matang. Namun, tanpa adanya intervensi edukasi yang tepat, potensi tersebut tidak akan berkembang secara optimal. Diperlukan strategi edukasi yang lebih menarik dan interaktif, seperti penyuluhan kesehatan, media edukasi visual, serta keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan promotif kesehatan.

Gaya Hidup Sehat pada Remaja di MA Manbail Futuh Tuban

Dari hasil penelitian dari 123 remaja, sebagian besar remaja memiliki gaya hidup buruk.

Gaya hidup sehat merupakan dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Remaja yang tidak menerapkan gaya hidup sehat berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan di masa mendatang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun remaja berada pada usia produktif, namun kesadaran dalam menjaga kesehatan masih tergolong rendah (Pailungan et al., 2025).

Menurut Wahyudin (2024), kebiasaan seperti konsumsi makanan ringan, minuman manis, serta kurangnya olahraga juga dapat berkontribusi terhadap buruknya gaya hidup pada remaja perempuan. Menurut Ulfah et al. (2025), perilaku kesehatan individu dibentuk oleh beragam faktor determinan, yang mencakup domain pengetahuan, sikap, serta kondisi lingkungan sekitar.

Menurut Puspitadewi et al. (2025), gaya hidup remaja saat ini banyak dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan modernisasi, seperti meningkatnya penggunaan gadget yang menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik. Pola hidup sedentary (kurang gerak) ini menjadi salah satu penyebab utama rendahnya penerapan gaya hidup sehat pada remaja.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penerapan gaya hidup sehat oleh remaja di MA Manbail Futuh Tuban masih belum berjalan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Tingginya proporsi remaja dengan gaya hidup buruk dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih kurangnya kesadaran dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Meskipun remaja mungkin telah mengetahui pentingnya menjaga kesehatan, namun hal tersebut belum sepenuhnya diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dominasi remaja perempuan dalam penelitian ini dapat memengaruhi hasil gaya hidup sehat, terutama jika dikaitkan dengan kecenderungan aktivitas fisik yang lebih rendah. Selain itu, faktor lingkungan sekolah dan kurangnya program edukasi kesehatan yang berkelanjutan juga dapat menjadi penyebab rendahnya penerapan gaya hidup sehat pada remaja.

Analisis Hubungan Pengetahuan Remaja tentang Hipertensi dengan Gaya Hidup Sehat di MA Manbail Futuh Tuban

Dari hasil analisis didapatkan ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara pengetahuan dengan gaya hidup sehat berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai $p < 0.001$.

Menurut Junaidi et al. (2023), Pembentukan perilaku kesehatan individu dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai faktor predisposisi utama. Penguasaan pengetahuan yang baik mendorong tumbuhnya kesadaran diri yang lebih kuat dalam mengadopsi tindakan preventif dan menerapkan gaya hidup sehat sehari-hari.

Terdapat faktor lain yang memengaruhi, seperti sikap, motivasi, lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, serta kebiasaan yang telah terbentuk sejak lama (Pailungan et al., 2025).

Sebaliknya, terdapat pula sebagian kecil remaja dengan pengetahuan kurang namun memiliki gaya hidup baik. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh lingkungan keluarga atau kebiasaan yang sudah diterapkan sejak dini, sehingga meskipun pengetahuan yang dimiliki belum optimal, perilaku hidup sehat tetap dapat dijalankan (Danamik et al., 2023).

Keterkaitan tingkat pengetahuan dan pola hidup sehat mengindikasikan bahwa penguatan edukasi serta literasi kesehatan pada remaja merupakan strategi esensial dalam mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang optimal, peningkatan pengetahuan perlu disertai dengan pembentukan sikap, dukungan lingkungan, serta kebiasaan yang berkelanjutan. Peneliti juga berpendapat bahwa masih tingginya jumlah remaja dengan pengetahuan cukup namun memiliki gaya hidup buruk menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan belum sepenuhnya efektif dalam mengubah perilaku. Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi yang lebih interaktif dan aplikatif, seperti penyuluhan berbasis praktik, kegiatan olahraga bersama, serta program sekolah sehat yang melibatkan seluruh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir setengahnya pengetahuan remaja tentang hipertensi di MA Manbail Futuh Tuban masuk kategori cukup.
2. Sebagian besar gaya hidup sehat remaja di MA Manbail Futuh Tuban masuk kategori buruk.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan remaja tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat di MA Manbail Futuh Tuban.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, B. A. S., et al. (2024). *Sistem informasi pranata sosial pondok pesantren*. CV Azka Pustaka.

- Amelia, et al. (2024). Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4).
- Andika, M., et al. (2023). *Kardiovaskular: Hipertensi, stroke, anemia, aritmia, dan dislipidemia*. CV Adanu Abimanta.
- Ashadi, et al. (2025). *Kesehatan, gaya hidup dan pola latihan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Damanik, et al. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap dan praktik hidup bersih dan sehat dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Andaliman*, 3(2).
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh gaya hidup terhadap hipertensi pada remaja: Literature review. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 169–177. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Elmania, et al. (2025). Tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 8(2), 172–181.
- Fandinata. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): Mengenal, mencegah, dan mengatasi penyakit degeneratif*. Graniti.
- Fitriani, D., et al. (2025). *Intervensi pada hipertensi: Upaya meningkatkan resiliensi dan menurunkan tekanan darah*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fridalni, N., et al. (2025). Hubungan antara gaya hidup dan hipertensi pada masyarakat: Studi cross-sectional di Puskesmas Belimbing. *Jurnal Kesehatan Saintika Mediatory*, 8(1).
- Hartati, S. (2021). *Kecerdasan buatan berbasis pengetahuan*. UGM Press.
- Hasbiah, S., et al. (2022). *Pengantar metodologi penelitian bisnis*. Seval Literindo Kreasi.
- Hikmandayani, et al. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. CV Eureka Media Aksara.
- Hutagalung, R. A. (2024). *Pengetahuan masyarakat tentang terapi emotional freedom technique sebagai upaya mengatasi trauma pasca bencana alam tanah longsor*. Selat Media.
- Indonesia, P. K. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.
- Indonesia, S. K. (2023). *profil kesehatan indosnesia 2023*.
- Isnaeni, Y., Rejecky, A., & Nurhayati, P. (2024). Pengaruh edukasi tentang hipertensi pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 575–580.
- Jehaman, T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Sabbang tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 28–36.
- Junaidi, et al. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku CERDIK hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Khoirunnisa, et al. (2025). Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada remaja di Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(4).
- Khourinnsa, et al. (2025). Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada remaja di Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(9).
- Lapian, et al. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2).
- Mahfud, et al. (2025). *Pappaseng-visual campaign: Strategi self-awareness remaja penjudi online*. CV Eureka Media Aksara.
- Mubarok, S. A., et al. (2025). *Psikologi stres akademik dan penanganannya*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nasution, Z., et al. (2025). Pengetahuan penderita hipertensi tentang gaya hidup sehat di Rumah Sakit Bidadari. *Health Concerns*, 5(5).
- Nugraha, W. Y., et al. (2025). Pengetahuan gaya hidup sehat untuk penderita hipertensi di Dusun Krisak Wetan Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4).
- Nurdiansyah, T. E., Amalia, A., & Suhendra, A. (2020). Hubungan obesitas dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Daerah Mayjend H.M. Ryacudu Kotabumi

- Lampung Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(1).
<https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i1.293>
- Pamungkas, D., Hartono, D., & Hamim, N. (2024). Relationship between diet pattern and physical activity with the risk of hypertension in adolescents. *Health and Technology Journal*, 2(6), 626–632. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i6.286>
- Pangila, M., et al. (2020). Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dalam mencegah hipertensi pada siswa kelas XI dan XII SMK Kristen Kawangkoan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 1(1).
- Pratama, M. A., et al. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenali Lampung Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 7(2).
- Puspakusumaningsih, T. (2025). *Buku asuhan kebidanan pada masa remaja, pranikah dan prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Rahmawati. (2024). *Keselamatan pasien: Pengetahuan, kepatuhan perawat dan SOP pencegahan*. Sulus Pustaka.
- Rapingah, S., et al. (2022). *Buku ajar metode penelitian*. CV Feniks Muda Sejahtera.
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health belief model dan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7065>
- Remelia, M., et al. (2023). *Psikologi kesehatan*. CV Eureka Media Aksara.
- Riduansyah, M., Ulfah, N., Syahlani, A., & Mahmudah, R. (2023). Hubungan gaya hidup dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1504>
- Sarfika. (2024). *Perawatan diri penderita hipertensi usia dewasa berbasis teori dan riset*. CV Budi Utama.
- Sarmawa. (2022). *Model-model penelitian manajemen sumber daya manusia, operasional, keuangan, dan ekonomi*. CV Intelektual Manifestasi Media.
- Sembiring, et al. (2022). Hubungan karakteristik usia terhadap tingkat pengetahuan DAGUSIBU pada mahasiswa Jurusan Farmasi Poltekkes Tanjungkarang. *Scientia Journal*, 11(1), 451–455.
- Siswanto, Y., et al. (2020). Hipertensi pada remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Sukmawati, N. M. (2021). Pengaruh edukasi gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan hipertensi pada siswa di SMA Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- Sulardi. (2022). *Mewujudkan sekolah yang sehat*. Hikam Media Utama.
- Sumargo, B., et al. (2024). *Metode dan pengaplikasian teknik sampling*. Bumi Aksara.
- Surati. (2025). *Hipertensi: Faktor risiko dan pencegahannya*. NEM.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi COVID-19, dan akses layanan kesehatan*. Andi.
- Swarjana, I. K., et al. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. CV Andi Offset.
- Tuban, profil kesehatan. (n.d.). *profilkes kabupaten tuban 2022*.
- Tuban, profil kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Tahun 2023 1 Dinkes P2KB Kab. Tuban*.
- Wahyudin, et al. (2024). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kiajaran Wetan tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 8(2).
- Wardani, I. K., et al. (2025). Faktor risiko kejadian hipertensi pada kelompok usia remaja. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 6(2).

- Wijaya, I., & Haris, H. (2020). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 5–11.
- Wijayanti, et al. (2023). *Projek penguatan profil pelajar Pancasila untuk SD/MI kelas V*. CV Andi Offset Indonesia.
- Yunandar, R., Soekiswati, S., Basuki, S. W., Triastuti, N. J., & Istiqomah, N. (2025). Hubungan usia, pendidikan, dan tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi berpendekatan cross sectional. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 4(2), 179–188. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>