

Hubungan Antara Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara

The Relationship Between Knowledge And Lifestyle With The Incidence Of Hypertension In The Working Area Of The Waara Public Health Center

Sarniati¹, Nur Yazlim¹, Endang Sri Mulyawati¹, Suraeni²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan/ SI Keperawatan, Universitas Karya Persada Muna

²Fakultas Manajemen dan Bisnis, Universitas Karya Persada Muna

Corresponding Author: Sarniati

Email : Sarniatinia194@gmail.com

Info Artikel

Diterima: 14,08,2026

Terbit: 31,08,2026

Abstract

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure, blood pressure exceeds normal limits, which can cause illness or death. A person is considered hypertensive if their blood pressure is above the normal limit, which is more than 140/90 mmHg. Blood pressure increases when there is an increase in systolic blood pressure, the level of which depends on the individual. Blood pressure fluctuates within certain limits depending on body position, age, and stress levels.

Objective: to determine the relationship between knowledge and lifestyle with the incidence of hypertension in the Waara Community Health Center Working Area in 2025.

Research Methods: This study was conducted on 58 respondents diagnosed with hypertension in the Waara Community Health Center working area. This research used a quantitative method, with a cross-sectional approach and a Chi-square test.

Research Results: The results of the bivariate analysis using the Chi square statistical test obtained a P value = 0.00 < 0.05 which means there is a relationship between knowledge and the incidence of hypertension in the Waara Health Center Working Area. And the results of the bivariate analysis using the Chi square statistical test obtained a P value = 0.02 < 0.05 which means there is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the Waara Health Center Working Area.

Conclusion: Further research is expected to explore variables that also influence the incidence of hypertension, such as genetic factors, stress, or excessive salt and fat consumption. This should also involve a larger sample size and more in-depth approaches, such as qualitative interviews, to understand the behaviors and habits that influence hypertension.

Suggestion: Community health centers are expected to routinely hold health education and healthy lifestyle development programs for the community.

Keywords: Knowledge, lifestyle and hypertension.

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah melebihi batas normal yang bisa menyebabkan kesakitan ataupun kematian. Seseorang yang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah lebih dari batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah meningkat apabila terjadi peningkatan *sistole*, yang tingginya tergantung orang yang terkena, dimana tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stres yang dialami.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara Tahun 2025.

Metode Penelitian: penelitian ini dilakukan sebanyak 58 responden yang di diagnosis penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pendekatan *Cross Sectional* dan menggunakan uji *Chisquare*.

Hasil Penelitian: Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistic Chi square didapatkan nilai P value = 0.00 < 0,05 yang artinya ada hubungan anantara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja

Puskesmas Waara. Dan hasil analisis bivariate menggunakan uji statistic Chis quare didapatkan nilai P value $=0.02 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan anatara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara.

Kesimpulan : Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang juga mempengaruhi kejadian hipertensi, seperti faktor genetik, stress, atau pola konsumsi garam dan lemak yang berlebihan. Serta melibatkan sampel yang lebih besar dan metode pendekatan yang lebih mendalam, seperti wawancara kualitatif, untuk memahami perilaku dan kebiasaan masyarakat yang memengaruhi hipertensi

Saran: Puskesmas diharapkan rutin mengadakan edukasi kesehatan dan program pembinaan gaya hidup sehat bagi masyarakat.

Kata Kunci : Pengetahuan, gaya hidup dan hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah di arteri (pembuluh darah utama yang membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh) secara konsisten tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis dimana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, bahkan ketika tekanan darah sudah tinggi sehingga hipertensi sering disebut dengan *silent killer*. Namun, pada beberapa kasus, pasien biasanya mengalami beberapa gejala seperti sakit kepala, pusing, pandangan kabur, sampai nyeri dada (Suryatna *et al.*, 2025).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Wulandari *et al.*, 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat di Indonesia dengan persentase 10,2%. Selain itu, SKI 2023 juga mencatat bahwa 59,1% penyebab disabilitas pada penduduk berusia 15 tahun ke atas disebabkan oleh penyakit yang didapat, di mana 53,5% di antaranya adalah penyakit tidak menular (PTM), terutama hipertensi (22,2%). Prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 39,6%, menempatkannya sebagai provinsi dengan prevalensi tertinggi di Indonesia. Faktor resiko yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi saat ini yaitu usia, genetik, pola makan tidak sehat, obesitas, kurangnya aktifitas fisik, dan konsumsi rokok (Suryatna *et al.*, 2025). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang dan pada tahun 2018, sebanyak 427.218 penduduk Indonesia meninggal akibat hipertensi (Handono, 2024).

Provinsi Sulawesi Tenggara, memiliki prevalensi hipertensi sebesar 27,27%, yang menempatkannya di urutan ke-10 dari 17 kabupaten/kota di provinsi tersebut. Data dari Dinas Kesehatan Kota Kendari menunjukkan bahwa hipertensi menduduki urutan kedua sebagai penyakit tidak menular setelah ISPA, dengan peningkatan signifikan dalam tiga tahun terakhir (2020–2022) sebesar 59,6% (Hasanah *et al.*, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Muna penderita hipertensi pada tahun 2024 terdapat 30.024 kasus sedangkan yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya berkisar 9.863 (32,9%). Berdasarkan Data dari Puskesmas Waara di lapangan pasien hipertensi dari bulan Januari berkisar 52 kasus dari laki-laki dan perempuan, sedangkan pada bulan Februari di tahun 2025 berkisar 31 kasus dan dibulan Maret di tahun 2025 kasus Hipertensi berkisar 54 kasus.

Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku pengendalian hipertensi. Pasien yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik berisiko 2,869 lebih tinggi memiliki perilaku pengendalian hipertensi yang kurang baik daripada pasien dengan tingkat pengetahuan baik. Gaya hidup seseorang dapat berubah jika memiliki pengetahuan yang baik dengan menerapkan pola hidup sehat seperti

memperbaiki pola makan, berolahraga teratur, berhenti merokok, dan menghindari stress. Penatalaksanaan hipertensi dipengaruhi oleh sikap yang menyebabkan perilaku pasien hipertensi sesuai dengan aturan dalam tata laksana hipertensi sehingga tekanan darah dapat dikontrol. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sikap berhubungan dengan kepatuhan penggunaan obat hipertensi. Semakin baik sikap penderita hipertensi, semakin baik pula kepatuhannya. Pengaruh asupan natrium terhadap timbulnya hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat, dan untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Peningkatan volume cairan ekstraseluler menyebabkan peningkatan volume darah sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (Norkhasanah *et al.*, 2023).

Faktor penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti. Ada beberapa faktor penyebab hipertensi itu sendiri, salah satunya adalah gaya hidup masyarakat, seperti stres, kurang aktivitas fisik, serta seringnya konsumsi makanan kaya natrium maupun kurangnya inisiatif dari masyarakat untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, inilah salah satu yang dapat memicu masyarakat mudah terdampak penyakit hipertensi. Salah satu faktor yang dapat menaikkan atau menurunkan tekanan darah adalah keadaan emosi, termasuk tingkat stress (Videla, 2021).

Gaya hidup yang sehat dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi garam yang berlebih dan diet. Mengonsumsi buah dan sayur segar dapat dilakukan saat melakukan diet. Kandungan pada buah dan sayur yaitu vitamin dan mineral yang baik bagi kesehatan, salah satunya dapat mengontrol tekanan darah. Diet merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menjaga kestabilan tekanan darah dan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Seseorang yang menderita hipertensi harus memiliki pengetahuan tentang diet. Pengetahuan yang dimiliki akan mempengaruhi penderita hipertensi ketika menjalankan program tersebut. Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan kondisi hipertensi semakin memburuk dan dapat meningkatkan prevalensi hipertensi (Wulandari *et al.*, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan *Cross Sectional*. jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen dengan hanya satu kali pada satu saat hingga tidak di tindak lanjut (Wulandari & Cusmarini, 2024).

Lokasi dan waktu penelitian telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Waara dan telah dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2025.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Berikut disajikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan pengetahuan.

1. Karakteristik Usia

Tabel 1.1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel	n	%
Usia		
40-50	10	17,2
51-60	19	32,8
61-70	29	50,0
Total	58	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1.1 menjelaskan bahwa dari 58 responden berdasarkan usia, usia 40-50 sebanyak 10 (17,2%), usia 51-60 sebanyak 19 (32,8%), sedangkan usia 61-70 sebanyak 29

(50,0%). Usia yang paling tinggi mengalami hipertensi adalah usia 61-70 sebanyak 29 (50,0%) karena Usia ini termaksud dalam kategori lansia, yang secara fisiologis memiliki resiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit generatif, termaksud hipertensi.

2. Karakteristik jenis kelamin

Tabel 2.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	50	86,2
Laki laki	8	13,8
Total	58	58

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 2.2 Menjelaskan bahwa dari 58 responden berdasarkan jenis kelamin, perempuan sebanyak 50 (86,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 8 (13,8%). Berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak mengalami penyakit hipertensi adalah perempuan sebanyak 50 (86,2%) karena tingkat partisipasi perempuan lebih banyak di dibandingkan laki laki atau perempuan lebih banyak yang melakukan pemeriksaan kesehatan, khususnya diwilayah kerja Puskesmas Waara.

3. Karakteristik pendidikan

Tabel 3.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Variabel	n	%
Pendidikan		
Tidak sekolah	28	48,3
SD	27	46,6
SMP	3	5,2
Total	58	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3 menjelaskan bahwa dari 58 responden berdasarkan pendidikan , Tidak Sekola sebanyak 28 (48,3%), SD sebanyak 27 (46,6%), sedangkan SMP sebanyak 3 (5,2%). Berdasarkan pendidikan yang paling banyak mengalami penyakit hipertensi adalah Tidak sekolah sebanyak 28 (48,3%) karena Rendahnya pendidikan berpengaruh besar terhadap pemahaman seseorang tentang informasi kesehatan, termaksud pengetahuan tentang hipertensi, faktor resiko, pencegahan, dan pengelolaan atau penanganan hipertensi.

4. Perkerjaan

Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Variabel	n	%
Pekerjaan		
Tidak berkerja	29	50,0
Pedagang	7	12,1
Ibu rumah tangga	13	22,4
Petani	9	15,5
Total	58	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 menjelaskan bahwa dari 58 responden berdasarkan pekerjaan , Tidak bekerja sebanyak 29 (50,0%), pedagang sebanyak 7 (12,1%), ibu rumah tangga sebanyak 13 (22,4%), sedangkan petani sebanyak 9 (15,5%). Berdasarkan pekerjaan yang paling banyak mengalami penyakit hipertensi adalah tidak bekerja sebanyak 29 (50,0%) karena Hal ini

kemungkinan besar berkaitan dengan usia lanjut pada penelitian ini. Responden yang tidak bekerja cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah yang dapat meningkatkan resiko gaya hidup kurang gerak, gaya hidup ini berkontribusi pada resiko terkena hipertensi, terutama jika tidak diikuti dengan pola makan sehat dan aktivitas rutin.

b. Analisis Univariat

1. Pengetahuan

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan

Pengetahuan	n	%
Baik	17	29.3
Cukup	18	31,0
Kurang	23	39,7
Total	58	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 58 responden, sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 17 (29,3%) responden sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 18 (31,0%) responden dan pengetahuan kurang sebanyak 23 (39,7%) responden.

2. Gaya Hidup

Tabel 2.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup

Gaya hidup	n	%
Baik	15	25.9
Cukup	18	31.0
Kurang	25	43.1
Total	58	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 2.2 diketahui bahwa dari 58 responden, sebagian besar gaya hidup baik sebanyak 15 (25,9%) responden sedangkan gaya hidup cukup sebanyak 18 (31,0%) responden dan gaya hidup kurang sebanyak 25 (43,1%) responden.

3. Hipertensi

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hipertensi

Hipertensi	n	%
Hipertensi	34	58,6
Tidak Hipertensi	24	41.4
Total	58	100

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 3.3 diketahui bahwa dari 58 responden, sebagian besar 34 (58,6%) responden yang mengalami kejadian hipertensi sedangkan yang tidak mengalami kejadian hipertensi sebanyak 24 (41,4%) responden.

c. Analisis Bivariat

1. Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas waara

Tabel 1.1 Distribusi berdasarkan pengetahuan

Pengetahuan	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	
Baik	4	23.5	13	76.5%	17	100	0.00

Cukup	10	55.6	8	44.4%	18	100
Kurang	20	87.0	3	13.0%	23	100
Total	34	166,1	24	133,9	58	100

Sumber :

Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 58 responden sebagian besar 20 (87,0%) dengan pengetahuan kurang yang mengalami kejadian hipertensi dan pengetahuan baik sebanyak 13 (76,5%) yang tidak mengalami kejadian hipertensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistic Chi square didapatkan nilai P value = 0.00 < α 0,05 yang artinya ada hubungan anatara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara. Artinya semakin rendah tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami hipertensi. Analisis lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana tingkat pengetahuan ini berhubungan dengan faktor-faktor lain, seperti gaya hidup atau prevalensi aktual hipertensi di antara individu-individu tersebut. Hal menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang memiliki kecenderungan yang lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan baik.

2. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas waara

Tabel 2.2 distribusi berdasarkan gaya hidup

Gaya Hidup	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	20.0	12	80.0	15	100	0.02
Cukup	14	77.8	4	22.2	18	100	
Kurang	17	68.0	8	32.0	25	100	
Total	34	165,8	24	134,2	58	100	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.9 di ketahui bahwa dari 58 responden sebagian besar 17 (68.0%) dengan gaya hidup kurang yang mengalami kejadian hipertensi dan gaya hidup baik terdapat 12 (80,0%) yang tidak mengalami kejadian hipertensi. Hasil analisis bivariate menggunakan uji statistic Chi square didapatkan nilai P value = 0.02 < α 0,05 yang artinya ada hubungan anatara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara. Artinya, semakin buruk gaya hidup seseorang, kemungkinan besar mengalami hipertensi atau gangguan kesehatan lainnya juga meningkat. Kategori gaya hidup kurang mendominasi populasi responden.

B. Pembahasan

1. Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas waara

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari seseorang dan ini dihasilkan setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Febriani *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian univariat menjelaskan bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Waara dari 58 responden tahun 2025, sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 17 (29,3%) responden, pengetahuan cukup sebanyak 18 (31,0%) responden dan pengetahuan kurang sebanyak 23 (39,7%) responden. Sedangkan berdasarkan hasil univariat yang mengalami kejadian hipertensi menunjukkan bahwa dari 58 responden, sebagian besar 34 (58,6%) yang mengalami kejadian hipertensi sedangkan yang tidak mengalami kejadian hipertensi sebanyak 24 (41,4%). Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Cusmarini, 2024) dimana salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah pengetahuan

dengan di dapatkan uji statistic *chi square test* dan menunjukan bahwa Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi” di dapatkan nilai $P\text{ Value} = 0,042 < \alpha (0,05)$ jadi dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian bivariat didapatkan bahwa dari 58 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Waara tahun 2025, sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 4 (23,5%) yang mengalami kejadian hipertensi, pengetahuan cukup sebanyak 10 (55,6%) yang mengalami kejadian hipertensi dan pengetahuan kurang sebanyak 20 (87,0%) yang mengalami kejadian hipertensi, sedangkan pengetahuan baik sebanyak 13 (76,5%) yang tidak mengalami hipertensi, pengetahuan cukup sebanyak 8 (44,4%) yang tidak mengalami kejadian hipertensi dan pengetahuan kurang terdapat 3 (13,0%) yang tidak mengalami kejadian hipertensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistic Chi square didapatkan nilai $P\text{ value} = 0,00 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara tahun 2025. Dimana penelitian ini di dukung dengan penelitian yang di lakukan Dewi, 2022 di dapatkan hasil uji statistic chi square diperoleh nilai $(0,002) < \alpha (0,05)$, dimana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Rw 08 Puskesmas Kampung Tengah Kecamatan Kramat Jati. Dari hasil analisis diperoleh CI 95% nilai OR = 4,421 yang artinya tingkat pengetahuan pada pasien hipertensi yang kurang mempunyai peluang sebesar 4,421 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan yang memiliki tingkat pengetahuan baik.

Dalam penelitian ini menunjukkan porposisi tertinggi pada penelitian ini mengidentifikasi adanya keterbatasan pemahaman di kalangan masyarakat tentang resiko, pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh masyarakat agar masyarakat bisa berperilaku dengan baik terhadap pencegahan serta pengelolaan penyakit. Rendahnya pengetahuan berisiko menyebabkan seseorang tidak mampu mengenali faktor risiko hipertensi, gejala awal, serta langkah-langkah pencegahan yang tepat. Hal ini dapat berdampak pada keterlambatan dalam deteksi dini dan pengobatan, serta meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan teori yang dikemukakan oleh (Wulandari & Cusmarih, 2024) dimana salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah pengetahuan.

Pengetahuan dapat meningkatkan pencegahan terjadinya penyakit hipertensi. Pengetahuan menjadi kebutuhan mendasar dalam upaya meningkatkan perilaku pencegahan komplikasi hipertensi. Kurangnya pengetahuan tentang komplikasi hipertensi dapat mempengaruhi perilaku pencegahan komplikasi hipertensi yang diakibatkan oleh perubahan *life style*, mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, merokok dan cemas yang berlebihan. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi yang saling mempengaruhi. Penderita hipertensi yang berpengetahuan tinggi berpotensi sebesar 10,4% untuk melaksanakan dalam pencegahan komplikasi hipertensi dibandingkan dengan penderita yang berpengetahuan rendah (Sulastri *et al.*, 2021).

Pengetahuan tentang Penanganan penyakit hipertensi pada pasien hipertensi merupakan suatu cara yang harus dilaksanakan sehingga diharapkan pasien hipertensi dapat melakukan penanganan dan mencegah kekambuhan penyakitnya melalui pengetahuan dan pemahaman yang baik dengan tujuan untuk menciptakan keadaan kesehatan yang optimal bagi penderita. Pengetahuan seorang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti Pengalaman, tingkat pendidikan dan sumber informasi (Herawati *et al.*, 2021).

Dari 58 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden tersebut memiliki tingkat pengetahuan kurang terhadap penyakit hipertensi. Maka dari itu semakin meningkatnya pengetahuan seseorang terhadap penyakit hipertensi maka akan mendorong seorang individu

untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol penyakitnya (hipertensi) sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Hal ini sejalan sesuai penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Cusmarih, 2024). Bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ini sangat penting karena menjadikan seseorang mengetahui dalam melakukan tindakan atau perilakunya. seseorang yang menyadari bahwa dirinya memiliki penyakit hipertensi dan tidak mematuhi ketentuan artinya tidak mematuhi penggunaan obat kemungkinan lebih besar akan mengalami komplikasi. Maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi karena keterbatasan pemahaman dikalangan masyarakat tentang resiko dan penanggulangan hipertensi. rendahnya pengetahuan dapat beresiko menyebabkan seseorang tidak mampu mengenali factor resiko hipertensi, gejala awal serta langkah langkah pencegahan yang tepat hal ini berdampak pada keterlambatan dalam pencegahan terhadap hipertensi serta meningkatkan resiko komplikasi jangka panjang.

2. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas waara

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misal aktivitas fisik, stress, dan pola makan yang salah merupakan salah satu yang meningkatkan penyakit hipertensi (Dewi, 2022). Berdasarkan hasil univariat didapatkan bahwa dari 58 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Waara tahun 2025, sebagian besar gaya hidup baik sebanyak 15 (25,9%) responden, pengetahuan cukup sebanyak 18 (31,0%) responden dan pengetahuan kurang sebanyak 25 (43,1%) responden. Sedangkan berdasarkan hasil univariat yang mengalami kejadian hipertensi menunjukkan bahwa dari 58 responden, sebagian besar 34 (58,6%) yang mengalami kejadian hipertensi sedangkan yang tidak mengalami kejadian hipertensi sebanyak 24 (41,4%). Penelitian ini didukung oleh penelitian (Wulandari & Cusmarih, 2024) di mana salah satu factor yang menyebabkan hipertensi adalah gaya hidup, dengan di dapatkan Hasil uji statistic (*chi square test*) menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,027 < \alpha (0,05)$, jadi dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya adanya Hubungan antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi. Berdasarkan hasil bivariat didapatkan bahwa dari 58 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Waara tahun 2025, sebagian besar gaya hidup baik sebanyak 3 (20,0%) yang mengalami kejadian hipertensi, gaya hidup kurang sebanyak 14 (77,8%) yang mengalami kejadian hipertensi dan gaya hidup kurang sebanyak 17 (68,0%) yang mengalami kejadian hipertensi, sedangkan gaya hidup baik sebanyak 12 (80,0%) yang tidak mengalami hipertensi, gaya hidup cukup sebanyak 4 (22,2%) yang tidak mengalami kejadian hipertensi dan gaya hidup kurang sebanyak 8 (32,0%) yang tidak mengalami kejadian hipertensi. Hasil analisis bivariate menggunakan uji statistic Chi square didapatkan nilai $P\text{ value} = 0,02 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara tahun 2025. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Frizilia, 2022) tentang “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi”. Dimana Hasil analisis univariat dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh sebanyak 54 responden (56,8%) memiliki aktivitas yang tidak baik, 55 responden (57,9%) memiliki pola makan yang tidak baik, dan sebanyak 58 responden (61,1%) mengalami hipertensi. Hasil analisis bivarian menunjukan terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup berdasarkan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,001$) dan pola makan ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Desa Padang Mutung Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris pada tahun 2022.

Dalam kesehatan gaya hidup merupakan suatu cara hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, termasuk diet dan olahraga. Modifikasi gaya hidup akan membuat hidup menjadi lebih baik yaitu dengan cara pengurangan garam, diet sehat, minum minuman sehat, membatasi konsumsi alkohol, menurunkan berat badan, berhenti merokok,

aktifitas secara teratur dan kurangi stress (Wulandari & Cusmarih, 2024). Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi Obesitas yang cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung harus bekerja lebih keras dan jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang medesak arteri (Dewi, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Amelia, Gita Fajrianti, 2024) Data di analisis secara *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian uji statistik *Chi-Square* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik ($p = 0,000$), pola makan ($p = 0.000$), kebiasaan merokok ($p = 0,000$) dan Kebiasaan istirahat ($p = 0,000$) dengan kejadian Hipertensi. Kesimpulan terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat terhadap kejadian Hipertensi.

Penelitian ini sebelumnya juga mendapatkan hasil analisis yang sama yaitu dengan 70 responden. Data analisis yang dilakukan dengan menggunakan program *computer* SPSS versi 25 dengan uji *Chisquare* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil analisis uji statistic didapatkan nilai $p=0,004$ yang berarti *P-Value* yang menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di ruang rawat inap RS Elim rantepao. Gaya hidup kategori kurang berdampak pada penyakit hipertensi yang lebih berat (derajat II), gaya hidup kategori baik berdampak juga pada penyakit hipertensi yang lebih ringan (derajat I).

Sedangkan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh (Sulistiyo, 2022), bahwa sebagian gaya hidup terdapat hubungan dan tidak terdapat hubungan gaya hidup yaitu terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Alian ($p = 0.002$). Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Alian ($p = 0.000$). Terdapat hubungan kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Alian ($p = 0.013$). Tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Alian ($p = 0.926$).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amlan, 2024) mengenai “hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia” Hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p\text{ value} = 0,164$, ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p\text{ value} = 0,004$, tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Selain itu penelitian ini tidak sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian terdahulu yaitu (Umah & Rosyid, 2024) dengan hasil analisis Uji *korelasi Rank Spearman Rho* diketahui nilai koefisien korelasi antara *variabel* tingkat pengetahuan dengan gaya hidup sebesar $\rho = 0.050$ dengan nilai $p = 0.478$, sehingga ditemukan bahwa nilai $p > 0.05$, artinya tidak ada hubungan antara kedua variabel. Jadi, meskipun pengetahuan penting sebagai dasar perubahan, gaya hidup tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja. Faktor psikologis, ekonomi, kebiasaan, lingkungan, dan dukungan sosial juga memainkan peran penting. Itulah mengapa penelitian ini menemukan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan gaya hidup pada pasien hipertensi.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sangat mempengaruhi kejadian hipertensi karena pola makan dimana konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan retensi cairan sehingga tekanan darah naik dan aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi kejadian hipertensi karena kurang olahraga dapat membuat jantung bekerja lebih cepat memompa darah, selain itu stres juga dapat memicu peningkatan tekanan darah pada peningkatan hipertensi, apabila tingkat stres semakin meningkat maka resiko untuk memperoleh hipertensi semakin naik dan apabila stress pada penderita hipertensi tidak di atasi akan memicu komplikasi yang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data tentang Hubungan Antara Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Waara. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waara.

B. Saran

Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang juga mempengaruhi kejadian hipertensi, seperti faktor genetik, stress, atau pola konsumsi garam dan lemak yang berlebihan. Serta melibatkan sampel yang lebih besar dan metode pendekatan yang lebih mendalam, seperti wawancara kualitatif, untuk memahami perilaku dan kebiasaan masyarakat yang memengaruhi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Akbar, M., Zunita, N., Shinta Zahara, A., & Pepayosa, E. (2024). *Hubungan Pola Makan Terhadap Resiko Penyakit Hipertensi pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra (The Relationship Between Diet And The Risk Of Hypertension In Biology Education Students Of Samudra University)*. 13(2), 184–190.
- Amelia, Gita Fajrianti, M. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Amin, N. F. (2021). Populasi dan Sampel. In *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Vol. 14, Nomor 1).
- Amlan. (2024). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Puskesmas Darussalam Medan. *jurnal ilmiah mahasiswa & penelitian keperawatan*, 3(1), 522–532. <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaluda/article/view/35>
- Anwar, M. S., & Cusmarini, C. (2022). The Effectiveness Off Counseling On Drug Compliance in Hypertension Patients at Babelan I Public Health Center in 2022. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2440–2458. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.7096>
- Dewi, N. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Kampungtengah Kramat Jati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 2(2), 10–22. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v2i2.1316>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>
- Febriani, C. A., Januartha, H., Oktavia, M., & Veronica, E. (2024). Edukasi Pencegahan Perundungan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(6), 2486–2497. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14638>
- Frizilia, M. (2022). *Hubungan Gaya Hidup Berdasarkan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Desa Padang Mutung Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022*.
- Growth, R., In, D., Rural, S., & At, A. (2022). *Original Research Paper Nursing*. 10(2277), 16–17.
- Handono, N. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Grade 2 di Desa Lebak Pracimantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(1), 9–15.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Hasanah, S. U., Effendy, D. S., & Yunawati, I. (2024). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres*

- Kerja dengan Kejadian Hipertensi di Kota Kendari The Relationship Between Physical Activity and Work-Related Stress with The Occurrence of Hypertension in The City of Kendari Siti Uswatun Hasanah , Devi Savitri Ef. 7(1). <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol7.Iss1/331>*
- Herawati, A. T., Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Hernita, H. D., Rosela, K., Jl, A., No, B., & Tengah, K. (2024). *Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Talaken Kabupaten Gunung Mas STIKes Eka Harap , Indonesia kejadian hipertensi di Puskesmas Tumbang Talaken pada tahun 2021 sampai dengan tahun . 2(2).*
- Hipertensi, P., Puskesmas, D. I., Langkai, S. E. I., Batam, K., Kedokteran, F., Batam, U., Kedokteran, F., Batam, U., Kedokteran, F., & Batam, U. (2024). *Zona kedokteran vol.14 no.3 september 2024. 14(3), 216–223.*
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>
- Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 137–151. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.893>
- Mardhiati, R. (2022). Variabel Pengetahuan Dalam Penelitian Kesehatan Masyarakat. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2286>
- Norkhasanah, I., Solechah, S. A., Yulianti, Y., & Nisa, A. (2023). Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Terkait Hipertensi serta Asupan Natrium dan Kalium Penderita Hipertensi di Puskesmas Kuaro, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), 214–220. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.214-220>
- Oktaviani, A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Pokhrel, S. (2024). No Title. *ENH. Ayan*, 15(1), 37–48.
- Rahadian, J., Wardhani, K., & Cahyadi, E. (2024). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. 2(4), 903–911.*
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkmm.v2i5.10478>
- Rumpun, J., Januari, N., Syakhilah, A. F., Fadilah, T., Lestari, D., Jl, A., No, I., Tim, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2025). *MAHASISWA JURUSAN EKONOMI ISLAM UIN SUMATERA UTARA Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. 2(1), 461–477.*
- Sulastri, N., Hidayat, W., & Lindriani. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Sulistiyo, A. (2022). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS ALIAN. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–86.
- Suryatna, S. Y., Suryadin, A., Dewi, S. K., Kesehatan, J., Studi, P., Keperawatan, D., & Indramayu, P. N. (2025). *Hubungan antara Aktivitas Merokok dengan Penyakit Hipertensi pada Laki-Laki Usia 45 Tahun ke Atas Fakultas Kesehatan , Program Studi S1 Keperawatan , Universitas Muhammadiyah Prevalensi Hipertensi di dunia menurut World Health Organization (WHO) pada ta. 4(April).*
- Susanto, I. H. (2023). *Hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan gaya hidup di desa bumirejo.*

- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Umah, I. A., & Rosyid, F. N. (2024). *Tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada pasien hipertensi*. 18(6), 734–740.
- Umaina et al., 2024. (2024). Vol. 6 No.2 Edisi 3 Januari 2024 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), 76–82.
- Videla, B. F. (2021). Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekubang Tahun 2021 Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekubang Tahun 2021. *Skripsi*, 5, 11050–11061.
- Vinola, J. (2023). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tomoni Timur Kabupaten Luwu Timur*. http://skripsi.undana.ac.id/?p=show_detail&id=15031
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 226–232. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5189>
- Wulan Sari, N., Mutmainna, A., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 225–231.
- Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 494–515. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yunandar, R., Soekiswati, S., Basuki, S. W., Triastuti, N. J., & Istiqomah, N. (2025). Kejadian Hipertensi Ditinjau dari Faktor Usia, Tingkat Pendidikan, dan Tingkat Pengetahuan. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 179–188. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>