

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN GAYA HIDUP DENGAN UPAYA PENCEGAHAN STROKE PADA PEDERITA HIPERTENSI DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMBACANG PADANG TAHUN 2025

KHAIRUL ANDRI¹, NOLY PAPERTU ENGLARDI², FITRIANI³

Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia^{1,2,3}

Email: khairul.andri71@gmail.com¹, papertu09.englardi@gmail.com²,

Fitrani2019@gmail.com³

Abstract: Stroke is the third leading cause of death after coronary heart disease and cancer, with the number of stroke cases in West Sumatra reaching 2,345 per 100,000 population (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2025). Many hypertension sufferers neglect stroke prevention efforts due to inadequate knowledge and unhealthy lifestyles. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and lifestyle and stroke prevention efforts among adult hypertensive patients in the Ambacang Community Health Center (Puskesmas) working area in 2025.

This study was quantitative with a cross-sectional study design. Questionnaires were distributed from March 3 to 8, 2025, to a sample of 73 hypertensive adults. The sampling technique used was the proportion estimation formula. Data analysis is presented in the form of a frequency table using the Chi-square test using SPSS.

The study revealed that 50.7% of respondents had good knowledge, 63.0% had a good lifestyle, and 47.9% of respondents had poor stroke prevention efforts. Bivariate analysis showed a correlation between knowledge and stroke prevention efforts in hypertensive adults (p -value = 0.023), and a significant correlation between lifestyle and stroke prevention efforts in hypertensive adults (p -value = 0.000).

It is hoped that healthcare workers can use this information as a reference in providing health services, such as providing more comprehensive and accurate information about hypertension and stroke, which will ultimately improve the efforts of hypertensive patients to prevent stroke.

Keywords: Stroke, Knowledge, Lifestyle

Abstrak: Stroke merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak setelah jantung coroner dan kanker, jumlah kasus stoke di Sumatera Barat mencapai 2.345 kasus per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2025). Banyaknya Penderita hipertensi yang mengabaikan upaya pencegahan stroke dikarenakan pengetahuan tidak baik dan gaya hidup tidak sehat. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan gaya hidup dengan upaya pencegahan terjadinya stroke Pada penderita hipertensi dewasa di wilayah kerja puskesmas ambacang pada tahun 2025.

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Cross Sectional Study. Waktu penyebaran kuesioner dilakukan tanggal 03 s/d 8 Maret 2025 dengan sampel sebanyak 73 orang dewasa hipertensi, teknik pengambilan sampel dengan rumus estimasi proporsi. Analisis data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dengan uji Chi square dengan menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian diketahui bahwa (50,7%) responden dengan pengetahuan baik, (63,0%) responden gaya hidup baik, (47,9%) responden upaya pencegahan stroke kurang baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan stroke dewasa hipertensi dengan p value=0,023 dan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke dewasa hipertensi dengan p value=0,000. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat dijadikan bagian dari acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan seperti pemberian informasi yang lebih lengkap dan akurat tentang hipertensi dan stroke yang nantinya akan meningkatkan upaya pasien penderita hipertensi dalam mencegah kejadian stroke.

Kata Kunci : Stroke, Pengetahuan, Gaya Hidup

A. Pendahuluan

Zaman keterbukaan saat ini memberikan pengaruh yang sangat besar pada seluruh sendi kehidupan masyarakat, hal ini akan memicu berbagai dampak dan masalah terkait gaya hidup (Rizal Fadli, 2021). Gaya hidup masyarakat berubah dari gaya hidup biasa menjadi gaya hidup konsumtif (*hedonisme*) yang dapat menimbulkan hal-hal yang bisa mendatangkan masalah kesehatan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan bisa muncul karena perubahan gaya hidup tersebut (*World Health Organization, 2023*).

Hipertensi dikategorikan sebagai *the silent disease* atau *the silent killer* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi atau tidak mengetahui sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Dikatakan hipertensi apabila nilai tekanan darahnya lebih dari <120/90 mmHg dalam pemeriksaan 3 bulan terakhir. Bahaya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Kematian akibat hipertensi menduduki peringkat atas daripada penyebab-penyebab lainnya. (Bambang, 2024).

Pasien hipertensi kadang tidak menampilkan gejala sampai bertahun-tahun. Gejala bila ada menunjukkan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan. Perubahan patologis pada ginjal dapat bermanifestasi sebagai nokturia (peningkatan urinasi pada malam hari) dan azetoma peningkatan nitrogen urea darah. Penderita juga mengalami aneurisma yang disertai disfungsi endotelial pada jaringan pembuluh darahnya. Apabila gangguan yang terjadi pada pembuluh darah ini dan keterlibatan pembuluh darah otak berlangsung terus dalam waktu yang lama akan dapat menyebabkan terjadinya stroke (Sudarmin dkk., 2022).

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2022, secara global terdapat lebih dari 12,2 juta atau satu dari empat orang di atas usia 25 akan mengalami stroke atau lebih dari 101 juta orang yang hidup saat ini, lebih dari 7,6 juta atau 62% stroke setiap tahun. Lebih dari 28% dari semua kejadian stroke adalah perdarahan intraserebral, 1,2 juta perdarahan subarachnoid. Sekitar 795.000 orang di Amerika Serikat menderita stroke baru atau berulang (WHO, 2022). Prevalensi stroke di Indonesia mencapai 8,3 per 1.000 penduduk. Stroke juga merupakan salah satu penyakit katastrofik dengan pembiayaan tertinggi ketiga setelah penyakit jantung dan kanker, yaitu mencapai Rp5,2 triliun pada 2023 (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, prevalensi stroke di Sumatera Barat mencapai 2.345 kasus per 100.000 penduduk. Angka ini menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan tahun sebelumnya, dengan Kota Padang tercatat sebagai wilayah dengan kejadian tertinggi di provinsi tersebut (KemenKes RI, 2023). Penderita hipertensi terbanyak di kota Padang terdapat di Kecamatan Kuranji di Wilayah kerja Puskesmas Belimbing dan terbanyak kedua adalah Puskesmas Ambacang sebanyak 8,384 yang mengalami stroke, Sedangkan yang mendapatkan pelayanan dari 2,751 orang yang menderita penyakit hipertensi dengan prevensi 32,8% terdapat 1048 laki-laki yang menderita hipertensi dan 1703 perempuan yang menderita hipertensi (Dinkes, 2023).

Stroke terjadi ketika aliran darah ke otak terputus secara tiba-tiba. Penyebab utamanya adalah pecahnya pembuluh darah di otak atau penyumbatan yang sangat parah. Gangguan pada otak diakibatkan oleh plak di arteri darah otak yang menghalangi aliran darah ke otak. Akibatnya, salah satu dari jalur ini biasanya terkait dengan gejala neurologis lokal dan indikator penyakit serebrovaskular yang seimbang (Nadhifah & Sjarqiah, 2022). Stroke adalah penyakit serius yang menyerang otak, salah satu organ terpenting dalam tubuh. Penyakit ini merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak setelah jantung koroner dan kanker. Stroke juga berpotensi untuk menyebabkan disfungsi organ lain, tergantung pada organ otak yang terkena stroke, oleh karena itu diperlukan upaya pencegahan stroke (Sutedjo et al., 2023).

Pencegahan stroke dapat dilakukan dengan meminimalisir faktor risiko terjadinya stroke, terutama pada mereka yang memiliki risiko lebih tinggi terkena stroke (Khairi et al., 2022). Upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi pada saat ini masih menjadi permasalahan, hal ini karena adanya perubahan gaya hidup. Banyaknya penderita hipertensi yang tahu bahwa mereka memiliki penyakit hipertensi tetapi tidak bisa menjaga pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan

darah. Penderita hipertensi masih memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti makanan instan, dan makan *fast food&junk food*, makanan yang memiliki lemak berlebihan, penderita hipertensi juga memiliki aktivitas fisik yang tidak sehat seperti kurang berolahraga (Sukri, 2019).

Penderita hipertensi banyak yang mengabaikan upaya pencegahan stroke. Lukitaningtyas, (2023), menyatakan bahwa gaya hidup yang kurang sehat dan pengetahuan memiliki peran yang signifikan untuk terjadinya stroke pada penderita hipertensi. Banyak penderita hipertensi tidak memahami hubungan erat antara hipertensi, gaya hidup, dan risiko stroke. Sebagian percaya bahwa hipertensi hanya berbahaya jika disertai gejala serius, sehingga mereka tidak merasa perlu melakukan pencegahan dini. Edukasi yang kurang tentang pentingnya pola makan rendah garam, olahraga, dan pengelolaan stres menyebabkan banyak penderita hipertensi tetap bertahan dengan kebiasaan lama yang tidak sehat. Serta rasa denial atau ketidakpercayaan penderita hipertensi bahwa kondisi mereka berisiko tinggi. Beberapa penderita hipertensi menganggap perubahan gaya hidup terlalu sulit dilakukan karena telah terbiasa dengan pola hidup lama.

Pengetahuan adalah suatu informasi yang penting bagi seseorang, khususnya berkaitan penyakit hipertensi dan stroke, sehingga dapat mempengaruhi perilaku terhadap upaya pencegahan pada penyakit tersebut (Pasaribu et al., 2018). Perspektif pengetahuan adalah hal yang penting untuk membentuk seseorang dalam perilakunya, dimana tingkat pengetahuan dapat berpengaruh pada seseorang baik dari segi pola pikiran serta sikap yang berhubungan dengan sesuatu yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan gaya hidup (Notoatmodjo, 2018). Untuk mengurangi resiko terjadinya stroke, diperlukan pengetahuan serta kesadaran yang baik mengenai perawatan hipertensi dan pencegahan stroke yang benar, Pengetahuan yang harus dimiliki dalam pencegahan terjadinya stroke meliputi penyebab stroke, faktor faktor yang mempengaruhi kejadian stroke, gejala awal stroke, dan memodifikasi gaya hidup agar tidak menimbulkan stroke di usia muda (Rejo & Ismani, 2020).

Gaya hidup adalah suatu faktor terpenting dan berpengaruh dalam kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang kurang sehat, bisa mengakibatkan terjadinya hipertensi yang berlanjut menjadi stroke (Zuhartul Hajri, 2021). Gaya Hidup Sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menjalankan kehidupan dan menghindari kebiasaan buruknya yang dapat mengganggu kesehatan. Tindakan yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah merubah gaya hidup sehat dalam upaya pencegahan stroke. Resiko stroke pada penderita hipertensi dapat dicegah dengan berbagai cara upaya pencegahan stroke, seperti kontrol tekanan darah, melakukan olahraga, mengkonsumsi makanan yang seimbang, melakukan kontrol kadar kolesterol, mempertahankan berat badan yang seimbang, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksa dan mengobati penyakit jantung, mengurangi resiko diabetes dan mendapatkan pengetahuan tentang stroke (Sarwa, et al., 2021).

Di wilayah kerja Puskesmas Ambacang, kasus hipertensi dewasa banyak ditemukan, data 3 bulan terakhir penderita hipertensi dewasa di wilayah kerja puskesmas ambacang sebanyak 307 orang, ada yang terkontrol dan ada yang tidak. Mereka berkunjung hanya untuk periksa tekanan darah, dapat obat lalu pulang. Pemahaman tentang kaitan antra hipertensi dan stroke, umumnya kurang mereka pahami. Banyak penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambacang yang tidak menyadari pentingnya pengendalian tekanan darah untuk mencegah komplikasi serius seperti stroke.

Penelitian Aldi Nurohman (2023), yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi di puskesmas Karangayar didapatkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 49 orang (51,2%), gaya hidup yang cukup sebanyak 50 orang (52,6%) dan upaya pencegahan stroke yang baik 53 orang (55,8%). Berdasarkan uji spearman didapatkan tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Karanganyar dengan nilai $p\text{-value} = 0,055 > \alpha = 0,05$ dan ada hubungan gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke di Puskesmas Karanganyar dengan nilai $p\text{-value} = 0,043 > \alpha = 0,05$.

Survey awal yang dilakukan pada 10 orang penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Ambacang, didapat 7 orang memiliki tekanan darah di atas normal, mereka jarang kontrol ke pelayanan kesehatan. Hasil wawancara terkait pengetahuan dan gaya hidup, didapat data 3 orang memiliki pengetahuan baik mengenai hipertensi dan risiko stroke, selalu kontrol ke puskesmas serta menerapkan gaya hidup sehat (pola makan rendah garam, olahraga teratur, dan tidak merokok), 2 orang memiliki pengetahuan cukup namun kurang memahami hubungan hipertensi dengan kejadian stroke, jarang minum obat dan kontrol ke puskesmas, masih menjalankan gaya hidup kurang sehat (konsumsi makanan tinggi garam, makanan berlemak, dan kurang aktivitas fisik), 5 orang penderita hipertensi memiliki pengetahuan kurang tentang stroke, tidak pernah kontrol ke puskesmas, dan gaya hidup yang tidak teratur.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *deskriptif analitik* yaitu yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dengan desain *cross sectional study* yaitu dengan cara pengumpulan data sekaligus pada satu waktu, artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmojo, 2020). Populasi pada penelitian ini adalah semua penderita Hipertensi Dewasa di Kecamatan Kuranji di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang pada bulan September 2025 sebanyak 73 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan kuisioner. Analisa data dilakukan dengan menggunakan *Uji Chi square*

C. Hasil dan Pembahasan

1. Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur, terbanyak adalah 51-59 tahun (65,75%), jenis kelamin terbanyak perempuan 75,3% dan pendidikan terbanyak SMA 63,0%.

Upaya Pencegahan Stroke Dewasa Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Upaya Pencegahan Stroke Di Puskesmas Ambacang Padang Tahun 2025

Upaya Pencegahan Stoke	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Baik	43	58,9
Baik	30	41,1
Total	73	100

Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa lebih dari separoh (58,9%) responden memiliki upaya pencegahan stroke kurang baik di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

Pengetahuan Dewasa Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Di Puskesmas Ambacang Padang Tahun 2025

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	19	26,0
Cukup	20	27,4
Baik	34	46,6
Total	73	100

Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa kurang dari separoh (26,6%) responden memiliki pengetahuan kurang di wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

Gaya Hidup Dewasa Hipertensi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Di Puskesmas Ambacang Padang Tahun 2025

Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	46	63,0
Kurang	27	37,0
Total	73	100

Tabel 3 diatas, dapat dilihat bahwa kurang dari separoh (37,0%) responden memiliki gaya hidup kurang baik diwilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Stroke

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Pencegahan Stroke Di Puskesmas Ambacang Padang Tahun 2025

Pengetahuan	Upaya Pencegahan Stroke				Total		P value
	Kurang Baik		baik		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	18	94,7 %	1	5,3%	19	100	0,000
Cukup	14	70,0%	6	30,0%	20	100	
Baik	11	32,4%	23	67,6%	34	100	
Total	43	58,9%	30	41,1%	73	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa proporsi dewasa hipertensi yang tidak melakukan upaya pencegahan stroke lebih banyak (94,7%) ditemukan pada dewasa hipertensi dengan pengetahuan kurang dibandingkan pengetahuan baik (32,4%). Hasil uji statistik dengan *Chi square* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan stroke dewasa hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke

Tabel 5. Hubungan Gaya Hidup dengan Upaya Pencegahan Stroke Di Puskesmas Ambacang Padang Tahun 2025

Gaya Hidup	Upaya Pencegahan Stroke				Total		P value
	Kurang Baik		baik		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	22	81,5%	5	18,5%	27	100	0,001
Baik	17	37,0%	29	63,0%	46	100	
Total	39	53,4%	34	46,6%	73	100	

Tabel 5 menunjukkan bahwa proporsi dewasa hipertensi yang tidak melakukan upaya pencegahan stroke lebih banyak ditemukan pada dewasa hipertensi dengan gaya hidup kurang, yaitu (81,5%) dibandingkan gaya hidup baik, yaitu (37,0%). Hasil uji statistik dengan *Chi square* menunjukkan *p value* 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke dewasa hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

Upaya Pencegahan Stroke

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separoh (58,9%) responden memiliki upaya pencegahan stroke kurang baik di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisah (2019) tentang “Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kejadian Stroke Di RSUD Tapanuli Selatan” didapatkan hasil (52,5%) responden tidak melakukan upaya pencegahan stroke.

Hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrol tekanan darahnya karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, gangguan penglihatan maupun stroke (Anshari, 2020). Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahun-tahun. Gejala bila ada menunjukkan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan. Perubahan patologis pada ginjal dapat bermanifestasi sebagai nokturia (peningkatan urinasi pada malam hari) dan azetoma peningkatan nitrogen urea darah. Penderita juga mengalami aneurisma yang disertai disfungsi endotelial pada jaringan pembuluh darahnya. Apabila gangguan yang terjadi pada pembuluh darah ini dan keterlibatan pembuluh darah otak berlangsung terus dalam waktu yang lama akan dapat menyebabkan terjadinya stroke (Anshari, 2020; Sudarmin dkk., 2022).

Stroke adalah kejadian akut yang diakibatkan karena adanya penyumbatan yang mencegah darah mengalir ke otak atau karena perdarahan dari pembuluh darah di otak maupun dari bekuan darah (World Health Organization, 2021). Stroke adalah penyakit serius yang menyerang otak, salah satu organ terpenting dalam tubuh. Penyakit ini merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak setelah jantung koroner dan kanker. Stroke juga berpotensi untuk menyebabkan disfungsi organ lain, tergantung pada organ otak yang terkena stroke, oleh karena itu diperlukan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi (Hinkle & Cheever, 2018; Sutedjo et.al., 2023)

Upaya pencegahan stroke merupakan salah satu pengobatan yang paling efektif dan efisien untuk mengurangi kejadian stroke (Maksuk, 2021). Faktor risiko penting dalam upaya pencegahan stroke dapat dibagi kedalam faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi (Sabih et al., 2023). Pencegahan stroke dapat dilakukan dengan meminimalisir faktor risiko terjadinya stroke, terutama pada mereka yang memiliki risiko lebih tinggi terkena stroke (Khairi et al., 2022). Faktor risiko terjadinya stroke terbagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (tidak dapat dirubah) antara lain usia, jenis kelamin, etnis, berat badan lahir rendah, dan penyakit bawaan. Sedangkan faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi (dapat dirubah) antara lain diabetes melitus, penyakit jantung, merokok, dispelemia, obesitas, pola makan yang tidak sehat seperti mengkonsumsi berlebih makanan yang tinggi garam, mengkonsumsi makanan yang berlemak secara berlebihan, aktivitas fisik yang kurang, dan faktor risiko utama terjadinya stroke adalah hipertensi (Setyopranoto et al., 2019).

Pencegahan stroke bagi penderita hipertensi dapat dilakukan dengan mematuhi penataksanaan hipertensi seperti tidak mengkonsumsi diit yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang mengandung kadar lemak tinggi, hilangkan kebiasaan merokok, jangan mengkonsumsi minuman beralkohol, banyak melakukan olahraga atau latihan fisik minimal durasinya 30 menit, melakukan kontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan, patuh dalam minum obat anti hipertensi, tidak kerja berlebihan dan mengendalikan stress yang dialami, hal ini dapat menyebabkan meningkatnya atau tidak terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi (Manefo. et al, 2021)

Hasil kuesioner didapatkan data dimana sebanyak 61,6% mengatakan jarang melakukan olahraga rutin, 43,8% jarang melakukan pemeriksaan rutin terhadap tekanan darah, dan 76,9% tidak mengatur porsi makan untuk penderita hipertensi. hasil ini memperlihatkan bahwa penderita hipertensi tidak melakukan penatalaksanaan hipertensi secara benar/ tidak melakukan upaya pencegahan stroke,.Bila hal ini terus dilakukan tanpa adanya kesadaran

untuk melakukan perubahan atau pencegahan, maka seseorang akan memiliki resiko tinggi untuk mengalami stroke. Kebiasaan buruk yang dibiarkan begitu saja bisa menjadi pemicu utama timbulnya masalah kesehatan yang serius

2. Bivariat

Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Stroke

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi dewasa hipertensi yang tidak melakukan upaya pencegahan stroke lebih banyak (94,7%) ditemukan pada dewasa hipertensi dengan pengetahuan kurang dibandingkan pengetahuan baik (32,4%). Hasil uji statistik dengan *Chi square* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan stroke dewasa hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani Rambe (2022) tentang “Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kejadian Stroke Di RSUD Kabupaten Tapanuli Selatan” didapatkan hasil *p value* = 0,001 ($p < 0,05$) bahwa ada hubungan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan upaya pencegahan kejadian stroke, dimana semakin tinggi pengetahuan responden, maka sikapnya semakin positif.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan yang dijalannya, seorang yang memiliki pendidikan baik maka memiliki kecenderungan mempunyai pengetahuan yang baik, demikian juga sebaliknya. Responden yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah mencerna informasi yang didapat, dibandingkan responden yang berpendidikan rendah. Semakin banyak informasi yang diterima oleh responden tentang pencegahan stroke maka akan meminimalisir terjadinya penyakit stroke (Mufilih, 2021).

Damanik (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketidaktahuan responden terhadap penyakit stroke, sehingga pemahaman untuk melakukan perilaku pencegahan penyakit stroke pada penderita hipertensi juga buruk. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan juga menentukan bagi penderita hipertensi agar lebih dahulu mengenali penyakitnya sehingga pencegahan komplikasi dapat dilakukan.

Pengetahuan mengenai penyakit stroke yang sangat rendah, pemahaman, dan kesadaran untuk faktor risiko timbulnya stroke, kurang optimalnya pelayanan untuk pasien stroke dan kurangnya ketaatan terhadap terapi untuk pencegahan stroke adalah masalah yang masih muncul. Empat hal ini berkontribusi dalam meningkatnya kejadian stroke dan makin tingginya angka kematian karena stroke (Inovasi et al, 2022).

Ekawati et al (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengetahuan pasien stroke dipengaruhi oleh kurangnya edukasi yang diberikan untuk pasien-pasien post k pasien stroke mengenai pola hidup yang sehat. Masih ditemukannya pengetahuan yang kurang disebabkan oleh tingkat pendidikan yang rendah. Pendidikan yang kurang akan mempengaruhi responden dalam hal melakukan tindakan yang tepat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tepat tindakan yang dilakukan oleh responden dalam hal modifikasi gaya hidup.

Hal ini sesuai dengan jawaban kuesioner dimana responden dengan SD-SMP menjawab pertanyaan dengan nilai 63,35% menjawab salah pertanyaan jika minum alkohol secara berlebihan maka akan tiga kali cenderung terkena stroke, 43,35% responden mengatakan suka makan makanan bersantan, 33,35% responden mengatakan tidak tau bagaimana cara mencegah terjadinya stroke, dan 20,0% responden menjawab salah pertanyaan tentang resiko stroke paling penting diketahui adalah tekanan darah tinggi. Dari pernyataan tersebut terlihat pengetahuan responden kurang tau dalam melakukan pencegahan stroke.

Pengetahuan akan membantu tindakan/perilaku kesehatan yang akan dilakukan seseorang. Oleh karena itu bila pengetahuan seseorang baik maka akan semakin besar peluang untuk dapat mencapai tujuan-tujuan dan upaya pencegahan stroke. Pengetahuan sangat diperlukan demi memperoleh upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi. Kurangnya pengetahuan tentang hipertensi dan stroke merupakan faktor utama yang menyebabkan rendahnya kesadaran penderita hipertensi pencegahan stroke. Jika hal ini terus berlanjut dapat diasumsikan bahwa angka kejadian stroke dikalangan penderita hipertensi akan tetap tinggi, terutama didaerah yang memiliki akses terbatas terhadap edukasi kesehatan.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi dewasa hipertensi yang tidak melakukan upaya pencegahan stroke lebih banyak ditemukan pada dewasa hipertensi dewasa dengan gaya hidup kurang, yaitu (81,5%) dibandingkan gaya hidup baik, yaitu (37,0%). Hasil uji statistik dengan *Chi square* menunjukkan *p value* 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke dewasa hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartaty Abdul Haris (2020) tentang "Hubungan Gaya Hidup Dengan Stroke Di Puskesmas Barombong Kota Makassar" didapatkan merokok *p value* = 0,001 ($p < 0,05$), alkohol *p value* = 0,002 ($p < 0,05$), pola maka *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), dan olahraga *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian stroke di puskesmas barombong kota makassar.

Selain faktor risiko berupa usia, jenis kelamin, dan keturunan yang tidak dapat diubah, pilihan gaya hidup juga dapat mempengaruhi faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi. Menurut penelitian terbaru, pilihan gaya hidup yang buruk termasuk merokok, obesitas, dan pola makan yang buruk bertanggung jawab atas sekitar 90% risiko stroke. Oleh karena itu, gaya hidup sehat menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan stroke (Muflih, 2021).

Gaya hidup telah terbukti memiliki pengaruh terhadap upaya pencegahan stroke dari 44% hingga 79%, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imallah Rn yang tentang "Hubungan gaya hidup dengan kejadian stroke pada usia muda (18-40 tahun) yang menyatakan mayoritas orang dengan pendapatan rendah memilih untuk makan makanan yang tidak sehat, seperti ikan asin, yang lebih murah tetapi memiliki kandungan garam tinggi yang jika tertelan berlebihan, meningkatkan risiko stroke dan tekanan darah tinggi. Teori ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan ringan dan diet seimbang dapat membantu mencegah stroke. Kegemukan dan obesitas meningkatkan risiko stroke (Imallah et al, 2021).

Wati and Elfira Husna (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa seseorang yang mengalami stroke memiliki kebiasaan buruk kurang aktivitas, merokok tidak melakukan kontrol rutin hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola gaya hidup sehat. Selain itu, meningkatnya usia harapan hidup, kemajuan dibidang sosial ekonomi, serta perbaikan dibidang pangan yang tidak diikuti dengan kesadaran menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi pemicu. Sebaliknya, masyarakat kita sejak usia muda dimanjakan dengan gaya hidup sembarangan, yang kurang memperhatikan pola hidup sehat.

Modifikasi gaya hidup adalah merubah cara dalam sikap dan perilaku menjadi lebih baik. Gaya hidup sehat menggambarkan perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya mempertahankan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang positif (Hartaty & Haris, 2020).

Zhang et al. (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian stroke serta memiliki peluang 1,47 kali lebih besar untuk terkena stroke dibanding kan dengan orang yang cukup beraktifitas fisik. Aktifitas fisik dapat meningkatkan aktivitas kesehatan jantung, kejadian stroke cenderung lebih tinggi pada responden yang memiliki pola konsumsi makanan tidak berisiko (1,9%).

Hasil kuesioner didapatkan data 81,5% responden memiliki gaya hidup kurang sehat, sebanyak 46,6% mengatakan sering makan makanan asin seperti ikan asin, udang asin, cumi asin, telur asin kurang lebih 3 kali dalam seminggu, 35,6% mengatakan sering makan makanan berlemak tinggi seperti bersantan, jeroan kurang lebih 3 kali dalam seminggu, 61,6% jarang melakukan olahraga kurang lebih 30 menit setiap hari seperti jalan pagi, senam, bersepeda, dll, dan 43,8% mengatakan jarang berolahraga 3 kali dalam seminggu. Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa masih banyaknya responden yang memiliki gaya hidup kurang sehat dan tidak memperhatikan pola makan dalam upaya pencegahan stroke, sehingga meningkatnya berisiko untuk mengalami stroke.

Gaya hidup seperti pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik memiliki dampak langsung terhadap kesadaran serta upaya penderita hipertensi dalam mencegah stroke dapat menyebabkan seseorang mengabaikan kesehatannya, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stroke. Untuk itu diperlukan perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dalam meningkatkan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi seperti

edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, serta rutin olahraga.

D. Penutup

Simpulan

Hasil penelitian ini didapatkan lebih separoh (50,7%) penderita hipertensi dengan pengetahuan baik, lebih dari separoh (63,0%) penderita hipertensi dengan gaya hidup baik, kurang dari separoh (47,9%) penderita hipertensi upaya pencegahan stroke kurang baik, Ada hubungan pengetahuan dengan upaya pencegahan stroke dan Ada hubungan gaya hidup dengan upaya pencegahan stroke.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bagian dari acuan bagi pimpinan Puskesmas khususnya perawat pemegang program dalam memberikan pelayanan kesehatan seperti pemberian informasi/pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan stroke untuk meningkatkan upaya pasien penderita hipertensi dalam mencegah kejadian stroke.

Daftar Pustaka

- Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2024). Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487-1498.
- Ahira, A. (2010). Pengertian pola hidup sehat. *Tersedia dalam [http://www. anneahera. com/pengertian-pola-hidup-sehat-8691. htm](http://www.anneahera.com/pengertian-pola-hidup-sehat-8691.htm). Diunduh pada tanggal, 5.*
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). Faktor risiko kejadian stroke usia muda pada pasien rumah sakit Brawijaya Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 62-73.
- Alini, T. (2021). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang pemanfaatan buku KIA. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(3), 18-25.
- BAHAYA, S. M. (2024). Pengaruh Psikoedukasi Media Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan Siswa SMA Negeri 10 Samarinda Mengenai Bahaya Penggunaan Napza Jenis Sabu Dan Ganja. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(7), 1321.
- Chornellya, S., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Pengaruh Range Of Motion (ROM) Spherical Grip Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 576-583.
- Hatul Hatimah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Meranti Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. *Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Meranti Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun*.
- Haryanto, M. S., Istianah, I., & Danumiharja, F. N. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Lansia Pertengahan (Middle Age) di Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, 2(1), 11-15.
- Hutagalung, M. S. (2021). *Mengenal Stroke serta Karakteristik Penderita Stroke Haemoragik dan Non Haemoragik: Panduan Lengkap Stroke*. Nusamedia.
- Jari-Jemari, G. M. H. P., & Usia, T. A. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*.
- Iswati, I. (2019). Karakteristik ideal sikap religiusitas pada masa dewasa. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(01).
- MUFIDAH, N. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam Rs Dkt Sidoarjo* (Doctoral dissertation, STIKes Bina Sehat PPNI)
- Munada, F., Fatimah, S., & Wijaya, S. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. A dengan Gangguan Sistem Persyarafan: Stroke di Desa Kalibuntu RT 04 RW 03 Kecamatan Losari Kabupaten Brebes. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(3), 129-135..
- Notoatmodjo, S. (2022). Metode penelitian kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka*

- cipta, 193.*
- Nurohman, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karanganyar (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).
- Mailani, F., Malini, H., Muthia, R., Oktarina, E., Rahman, D., Simandalahi, T., ... & Nur'arita, V. F. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Risiko Penyakit Stroke Pada Masyarakat. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(3), 2536-2545.
- Maratning, A., Azmiyah, L., & Oktovin, O. (2021). Pengetahuan keluarga tentang faktor resiko dan gejala awal stroke di rsud. h. Boejasin Pelaihari. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 76-82.
- Mengwi Ii, U. P., & Ardyanti, N. L. Y. Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Self Management Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja.
- Nisa, F. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Dusun Sukamulya Tahun 2023.
- Nurohman, A. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karanganyar* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal tawadhu*, 5(2), 143-159.
- Pralytha, S. Y., Sidanti, H., & Setiawan, H. (2023, September). Pengaruh Gaya Hidup, Kemudahan Penggunaan, Dan Keamanan Transaksi Terhadap Keputusan Penggunaan E-Wallet Dana (Studi Kasus Pada Masyarakat Kota Madiun). In *SIMBA: Seminar Inovasi Manajemen, Bisnis, dan Akuntansi* (Vol. 5).
- Primantika, D. A., & Noorratri, E. D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas SIBELA. *Indonesian Journal of Public Health*, 1(3), 212-217.
- Rafiudin, M. A., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2024). Penerapan Range Of Motion (Rom) Aktif Cylindrical Grip Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 416-425.
- Rasyid. 2023. *Gaya Hidup (Life Style) pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting, Kota Manado. Jurnal Keperawatan. Vol 1 No 1*
- Safitri, W., & Agustin, W. R. (2020). Pengetahuan Dengan Motivasi Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(1), 45
- Science, J. B. (2024). *Jurnal Biology Science & Education 2024 m. ali akbar, DKK. 13(2)*, 184-190
- Septadara, U., & Sari, E. P. (2024). Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya. *JURNAL PENDIDIKAN KESEHATAN*, 4(1), 52-56.
- Suku, M., Penelitian, T., & Ratu, J. M. (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11305> Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian. 11(2), 245-252.
- Sumakul, V., Karouw, B., & Suparlan, M. (2024). Edukasi Tentang Pencegahan Stroke. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, 3(1), 41-45.
- Sulastrri, N., & Hidayat, W. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89-93.
- Trust, I., Journal, H., & Keperawatan, P. S. D. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas. 4(2)*, 463-471.
- Telaumbanua, R. A., & Tobing, A. N. L. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Tengah di Puskesmas Medan Helvetia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 4415-4428.

- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119.
- Unawekla, M. D. (2023). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Dm Tipe 2 Usia Dewasa Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Ulfi Rahmadini, U., Utomo, W., & Lestari, W. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Stroke Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid19. 9(2)
- Wahyuni, S. T. (2018). Pola Makan dan Jenis Kelamin dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi di Kelurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*, 16(1), 73-82.
- Winarno, S. H., & Givan, B. (2019). Green Product Dan Gaya Hidup Pengaruhnya Pada Keputusan Pembelian (Studi Kasus Natural Coffee). *Jurnal Ecodemica: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 3(1), 45-53.