CAKRA MEDIKA
Media Publikasi Penelitian; 2023; Volume 10; No 1.
Website: http://jurnal.akperngawi.ac.id

Gambaran Pengetahuan dan Perilaku dalam Pencegahan Hipertensi Pada Siswa SMK N 1 Ngawi

Raudhotun Nisak [1] , Siti Maimunah [2], Priyoto [3]
[12] D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi
[3] STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
*Email: nisak.arif@gmail.com

Kata Kunci

Pengetahuan, Pencegahan, Hipertensi.

Abstrak

Pendahuluan : *Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg diukur pada 2 kali selama 5 menit dalam keadaan tenang. Pengetahuan yang baik dapat menjadi dasar berperilaku dalam pencegahan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan hipertensi pada siswa SMK N 1 Ngawi.* ***Metode :*** *Penelitian kuantitatif deskriptif, dimana responden berjumlah 213 orang yang sesuai kriteria inklusi menggunakan probability sampling. Pengumpulan data diperoleh dengan cara pengisiankuesioner.* ***Hasil :*** *Pengetahuan siswa SMK N 1 Ngawi dalampencegahan hipertensi sebagian besar berada dalam kategori cukup yaitu sebesar 63,8%, sedangkan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 33,8% dan pengetahuan kategori buruk yaitu 2,3%.* ***Kesimpulan :*** *Pengetahuan siswa SMK N 1 Ngawi berbanding lurus dengan perilaku dalam pencegahan hipertensi pada kategori cukup. Untuk mencegah tekanan darah tinggi, siswa SMK N 1 Ngawi diharapkan aktif secara fisik, tidak merokok, tidak minum alkohol, asupan garam tidak berlebihan, dan mengurangi stress.*

Description Of Knowledge And Behavior In Preventing Hypertension In Students Of SMK N 1 Ngawi.

Key Words:

Knowledge, Prevention, Hypertension.

Abstract

Introduction: *Hypertension is a condition where systolic blood pressure 140 mmHg and diastolic blood pressure 90 mmHg is measured 2 times for 5 minutes in a calm state. Good knowledge can be the basis for behavior in preventing hypertension. The purpose of this study was to determine the description of knowledge and behavior in preventing hypertension in students of SMK N 1 Ngawi.* ***Methods :*** *Descriptive quantitative research, where the respondents amounted to 213 people who fit the inclusion criteria using probability sampling. Data collectionwas obtained by filling out a questionnaire.* ***Result :*** *The knowledge of SMK N 1 Ngawi students in preventing hypertension is mostly in the sufficient category, which is 63.8%, while the knowledge in the good category is 33.8% and the knowledge in the bad category is 2.3%.* ***Conclusion :*** *Knowledge of SMK N 1 Ngawi students is directly proportional to behavior in preventing hypertension in the sufficient category. To prevent high blood pressure, students of SMK N 1 Ngawi*

are expected to be physically active, not smoking, not drinking alcohol, not excessive salt intake, and reducing stress.

1. PENDAHULUAN

Saat ini penyakit degeneratif menjadi hal yang umum dan sering dijumpai di masyarakat, tidak hanya orang dewasa tapi juga pada remaja. Salah satu penyakit degeneratif tersebut adalah hipertensi. Hipertensi secara statistik jumlah penderitannya mengalami peningkatan dari waktu ke waktu Purnomo et al., (2016). Hipertensi merupakan penyakit kronis dan sering dianggap sebagai pembunuh diam-diam secara klinis karena hipertensi tidak memiliki gejala yang jelas Herlinah et al., (2013) Tekanan darah tinggi ini tidak hanya dapat terjadi pada orang tua, tetapi juga pada remaja. Pengetahuan remaja tentanghipertensi dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam melakukan upaya pencegahan hipertensi.

Data hipertensi menurut WHO 22% penderita dari total penduduk dunia Prevelensi penderita hipertensi tertinggi pada Afrika yaitu sebanyak 27%. Sedangkan Asia Tenggara pada posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebanyak 25% dari 655.298.044. WHO juga memperkirakan 1 dari 5 wanita di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, sedangkan kelompok laki-laki jumlahnya lebih besar yaitu 1 dari 4 orang menderita hipertensi. Menurut data Riskesdas 2018 prevalensi penduduk hipertensi di provinsi Jawa Timur sebanyak 36,32% dari 39.074.000 penduduk. Secara umum, prevalensi hipertensi pada remaja Indonesia adalah 8,4% dari jumlah total penduduk Indonesia sebanyak 273.005.000.

Ada banyak faktor yang terkait dengan kejadian hipertensi remaja, seperti gaya hidup yang buruk, merokok, mengkonsumsi alkohol, tingkat stress berlebih dan kurangnyaaktifitas fisik. Hal-hal tersebut akan membuattekanan darah menjadi tinggi yang nantinya akan mengakibatkan hipertensi pada usia remaja serta menimbulkan resiko penyakit stroke, jantung, dan gagal ginjal Resiko-resiko dari hipertensi diatas dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku pencegahan serta perilaku dalam mengontrol tekanandarah oleh orang dengan hipertensi Rizqie,(2019). Perilaku dan pengetahuan yang dimiliki merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam pencegahan hipertensi.

Berdasarkan penelitian Morgen Pangaila (2020) tentang hipertensi pada siswa kelas 11 dan 12 di SMK Kristen Kawangkoan, pengetahuan tentang hipertensi siswa kelas11 dan 12 SMK Kristen Kawangkoan pada tingkat kategori cukup dan perilaku dalam pencegahan hipertensi pun sudah padakategori baik. Sedangkan, menurut hasil penelitian dari Simanjuntak et al., (2021) mayoritas responden yaitu pada mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang sudah memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik untuk mencegah risiko tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dan didukung oleh jurnal-jurnal sebelumnya, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengetahuan dan perilaku siswa SMK N 1 Ngawi dalam mencegah hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan kejadian-kejadian penting yang sedang berlangsung saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan hipertensi pada siswa SMK N 1 Ngawi. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa di SMK N 1 NGAWI sebanyak 1.400 siswa yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Pengambilan sampel penelitian ini memakai teknik *Probability Sampling* dengan *Cluster Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara mengelompokkan sampel berdasarkan daerah atau tempat populasi dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 213 sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini, peneliti memaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari pengumpulan data melalui kuesioner online pada bulan Februari-April 2022 di SMK N 1 Ngawi dengan jumlahh responden 213 orang.

Tabel 3.1 Karakteristik Responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kelas dan jurusan siswa SMK N 1 Ngawi (n=213)

Variabel	N	%
Kelas		
Tingkat 10	7	3,3%
Tingkat 11	78	36,7%
Tingkat 12	128	60%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	8,45%
Perempuan	195	91,55%
Usia		
16 Tahun	86	40,38%
17 Tahun	96	45,07%
18 Tahun	30	14,08%
19 Tahun	1	0,47%

Sumber : Data Primer (2022)

Data pada Tabel 3.1 memperlihatkan sebagian besar responden merupakan siswa Tingkat 12 yaitu sebesar 60%, sedangkan siswa Tingkat 10 jumlahnya paling sedikit yaitu 3,3%. Hampir seluruh responden adalah dengan jenis kelamin perempuan yaitu 91,55% dan sebagian kecil dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 8,45%. Sebagian besar responden adalah dengan usia 17 tahun yaitu sebesar 45,07%, sebagian kecil responden dengan usia 19 yaitu 0,47%.

Tabel 3.2 Distribusi Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Dalam Pencegahan Hipertensi Pada Siswa SMK N 1 Ngawi (n=231)

Variabel	N	%
Pengetahuan		
Baik	197	92,5%
Buruk	16	7,5%
Perilaku Pencegahan		
Baik	188	88,3%
Buruk	25	11,7%

Sumber : Data Primer (2022)

Data pada Tabel 4.2 memperlihatkan pengetahuan siswa SMK N 1 Ngawi dalam perilaku pencegahan hipertensi sebagianbesar dalam kategori baik yaitu 197 responden sebesar 92,5% dan pengetahuan dengan kategori buruk jumlahnya 16 yaitu 7,5%. Hampir seluruh siswa SMK N 1 Ngawi melakukan perilaku pencegahan hipertensi yang baik yaitu 188 responden sebesar 88,3%, sedangkan perilaku dengan kategori buruk jumlahnya lebih sedikit yaitu 25 responden sebesar 11,7%.

Pembahasan

Gambaran Pengetahuan Dalam Pencegahan Hipertensi Di SMK N 1 Ngawi

Hasil penelitian ini memperlihatkan mayoritas responden ada pada kategori baik yaitu 197 responden sebesar 92,5% dan pengetahuan dengan kategori buruk jumlahnya 16 yaitu 7,5%. Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya kesamaan dengan penelitian Morgen Pangaila, (2020) bahwa pengetahuan hipertensi pada siswa kelas 11 dan 12 SMK Kristen Kawangkoan padatingkat kategori cukup dan perilaku dalam pencegahan hipertensi sudah pada kategori yang baik. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting bagi siapa saja yang

melakukan sesuatu. Ketika seseorang

memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan, mereka memahami bagaimana mencegah penyakit dan mendorong mereka untuk menggunakan pengetahuan. Pengetahuan merupakan hubungan antara subjek dan objek, yang sangat penting dalam membentuk perilaku manusia. Saat seseorang paham pengetahuan, akan mempermudah seseorang dalam menyelesaikan atau mengejakan sesuatu dengan benar (Notoatmodjo dalam Yuliana, 2017). Peneliti berpendapat bahwa siswa SMK N 1 Ngawi sudah mempunyai pengetahuan yang baik tentang hipertensi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar perilaku siswa untuk mencegah hipertensi.

Gambaran Perilaku Dalam Pencegahan Hipertensi

Hasil penelitian menemukan bahwa hampir seluruh siswa SMK N 1 Ngawi dalam kategori baik dalam melakukan perilaku pencegahan hipertensi. Kategori baik yaitu 188 responden sebesar 88,3%, sedangkan perilaku dengan kategori buruk jumlahnya lebih sedikit yaitu 25responden sebesar 11,7%. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku siswa SMK N 1Ngawi sudah tepat dalam mencegahhipertensi. Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian terdahulu oleh Morgen Pangaila (2020) bahwa tingkat perilaku pencegahan responden didominasi oleh perilaku cukup sebanyak 71 orang (55,0%) dan diikuti dengan perilaku baik sebanyak 58 orang (45,0%). Pencegahan terhadap hipertensi dilakukan dengan memeriksakan tekanan darah secara rutin, menjaga berat badan ideal, tidak merokok, asupan garam tidak berlebihan, olahraga teratur, mengurangi stress, melakukan aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol (Agung, 2017). Peneliti berpendapat bahwa siswa SMK N 1 Ngawi telah melakukan upaya pencegahan hipertensi cukup baik yang dibuktikan dengan melakukan perilaku pencegahan seperti berolahraga, tidak merokok, jangan mengkonsumsi alkohol, asupan garam tidak berlebihan, dan mengurangi stress.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu :

1. Pengetahuan siswa SMK N 1 Ngawi dalam pencegahan hipertensi sebagian besar dalam kategori baik yaitu 197 responden sebesar 92,5%, sedangkan pengetahuan dengan kategori buruk jumlahnya 16 responden yaitu 7,5%.
2. Perilaku siswa SMK N 1 Ngawi dalam pencegahan hipertensi menunjukkan dalam kategori baik yaitu 188 responden sebesar 88,3% dan perilaku pencegahan dengan kategori buruk jumlahnya 25 yaitu 11,7%.

Saran

1. **Bagi Responden**
   Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga perilaku dalam pencegahan hipertensi dapat meningkat pula.
2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
   Peneliti selanjutnya bisa menambahkan hubungan anatara pengetahuan dalam perilaku pencegahan hipertensi pada siswa SMK N 1 Ngawi sehingga dapat melihat pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi pada remaja.
3. **Bagi Instansi Akademik**
   Diharapkan institusi akademik dapat menambah buku referensi terbaru agar peneliti selanjutnya dapat menggunakannya untuk bahan referensi penulisan karya tulis ilmiah.

5. REFERENSI

Agung, P. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif.*

Herlinah, L., Wiarsih, W., & Rekawati, E. (2013). *DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI*. *1*(2), 108–115.

Morgen Pangaila, A. P. dan A. S. (2020). *Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dalam mencegah hipertensi pada siswa kelas xi dan xii smk kristen kawangkoan*. *01*(01).

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilme Keperawatan* (L. P. Puji (ed.); 5th ed.). Penerbit Salemba Medika.

Purnomo, E. K. O. D. W. I., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Tanjungpura, U. (2016). *No Title*.

Rizqie, N. S. (2019). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI UPT PUSKESMAS JENAWI KARANGANYAR Relationship Of The Level Of Knowledge About Hypertension With Attitude In The Prevention Of Complication Of Hypertension In Elderly Participants PROLANIS Public Health Center Jenawi Karanganyar*. *7*(2), 34–41.

Simanjuntak, A. A., Adi, M. S., Hestiningsih, R., & Dian, L. (2021). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA (STUDI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG)*. *9*, 504–509.