

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA DENGAN PENCEGAHAN KEKAMBUIHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS TOTOREJO KABUPATEN OKU TIMUR

Oleh
Siti Wiryani
Puskesmas Totorejo OKUT
Email : wiryanisiti@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia jadi penyakit yang butuh kepedulian dari segala susunan warga sebab bisa memunculkan akibat merugikan baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan. Maka dari itu perlu tindakan pencegahan kekambuhan. Untuk mencegah kekambuhan penyakit hipertensi diperlukan pengetahuan dan sikap yang mendukung dari pihak keluarga untuk lansia dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh keluarga pasien dengan hipertensi yang datang berobat ke poliklinik umum maupun Posyandu Lansia di Puskesmas Totorejo berjumlah 288. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 orang, tehnik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling*. Analisis bivariat dengan uji *Chi Square*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-25 Juni 2022. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia dengan p value 0,002 ($< 0,05$) dan ada hubungan yang bermakna antara sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia dengan p value 0,023 ($< 0,05$). Diharapkan kepada pihak Puskesmas Totorejo untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan pada pemegang program P2PM untuk lebih meningkatkan informasi tentang pencegahan kekambuhan hipertensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap warga dalam hal pencegahan kekambuhan hipertensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap Keluarga, Pencegahan Kekambuhan Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a disease that needs attention from all levels of society because it can cause adverse effects, both short term and long term. The cause of uncontrolled blood pressure in patients with hypertension is not routinely hypertensive patients to take treatment. Therefore, it is necessary to take steps to prevent recurrence of hypertension, knowledge and supportive attitudes are needed from the family for the elderly with hypertension. This study aims to determine the relationship between knowledge and family attitudes with the prevention of recurrence of hypertension in the elderly at Totorejo Public Health Center, Belitang II District, East OKU Regency in 2022. This study was conducted from 15 to 25 June 2022. This study used a quantitative method with a cross sectional approach. . The sample in this study amounted to 74 samples, the sampling technique in this study used the accidental sampling technique. Data analysis was carried out univariate and bivariate using Chi Square test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between knowledge and prevention of recurrence of hypertension in the elderly with p value 0.002 (< 0.05) and there is a significant relationship between family attitudes and prevention of recurrence of hypertension in the elderly with p value 0.023 (< 0.05). It is hoped that the Totorejo Health Center will be able to take advantage of the results of this study as an additional reference for P2PM program holders to further increase information about preventing hypertension recurrence which aims to increase knowledge and attitudes of residents in terms of preventing hypertension recurrence.

Keywords : Knowledge, Family Attitude, Prevention of Relapse of Hypertension

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan

lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nasrullah, 2016).

Pada lansia banyak sekali terdapat penyakit degeneratif yang mengganggu kesehatannya salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi selalu disebut penyakit pembunuh sebab penyakit ini bisa membunuh secara diam tanpa terdapatnya indikasi berarti. Hipertensi jadi penyakit yang butuh kepedulian dari segala susunan warga sebab bisa memunculkan akibat merugikan baik jangka pendek ataupun jangka panjang (Ismarina dkk, 2015). Hipertensi sendiri ialah penyakit yang jadi salah satu pemicu kematian prematur di dunia (Kemenkes RI, 2019).

Efek hipertensi bertambah bersamaan bertambahnya umur. karena ini terjalin sebab adanya

perubahan fisiologis sistem peredaran darah paling utama pada pembuluh darah. Pembuluh darah mengalami pengurangan elastisitas serta kemampuan memompa jantung harus lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Ismarina dkk, 2015).

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di dunia menurut WHO (2020) sebesar 22% dari total penduduk dunia. Sedangkan di Indonesia, kasus hipertensi mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% ditahun 2013 menjadi 34,11% pada Tahun 2018.

Badan pusat statistik provinsi Sumatera Selatan (2022) menjelaskan data statistik pasien hipertensi Tahun 2019 yaitu sebanyak 283.390 pasien, meningkat pesat pada Tahun 2020 yaitu sebanyak 645.104 pasien, selanjutnya tetap terjadi peningkatan jumlah pasien dengan hipertensi pada Tahun 2021 yaitu sebanyak 987.295 pasien.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Totorejo didapatkan data statistik penyakit hipertensi Tahun 2019 yaitu sebanyak 1.072 kasus hipertensi, dan menurun pada Tahun 2020 menjadi 358 kasus hipertensi, terjadi sedikit penurunan kembali pada Tahun 2021 yaitu sebanyak 288 kasus hipertensi. Berdasarkan wawancara singkat dengan 6 orang keluarga pasien hipertensi yang sedang berobat didapatkan bahwa 4 dari keluarga pasien mengatakan kurang mengetahui bagaimana pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi dan belum menerapkan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi di rumah, keluarga kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh penderita hipertensi, kurang memperhatikan aktivitas fisik penderita hipertensi, tidak memantau konsumsi obat yang dikonsumsi penderita hipertensi secara rutin (UPTD Puskesmas Totorejo, 2022).

Penanganan hipertensi di negara-negara Asia sangat penting, karena prevalensi hipertensi terus meningkat, termasuk di Indonesia. Di sebagian besar negara Asia Timur, penyakit kardiovaskular sebagai komplikasi hipertensi terus meningkat. Karakteristik spesifik untuk populasi Asia yang berbeda dengan ras lain di dunia yaitu kejadian stroke, terutama stroke hemoragik, dan gagal jantung non-iskemik lebih sering ditemukan sebagai luaran dari hipertensi terkait penyakit kardiovaskular (PERHI, 2021).

Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas. Selain itu, kurangnya penerapan gaya hidup sehat, merokok, minum alkohol dan konsumsigaram berlebihan yang dilakukan oleh penderita hipertensi juga merupakan faktor penyebab tidak terkendalinya nilai tekanan

darah pada penderita hipertensi (Maharani & Syafrandi, 2018).

Pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat berupa mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur segar, pengendalian berat badan, tidak mengkonsumsi alkohol, berhenti merokok, mengurangi konsumsi kafein, mengurangi makanan berkolesterol tinggi, berolah raga secara teratur, kelola stress dengan baik, rutin konsumsi obat hipertensi serta kontrol tekanan darah (Haryono, 2013).

Pada lansia, sering terjadi komplikasi dari penyakit hipertensi karena tidak terkontrol, sehingga untuk para lansia dianjurkan untuk dapat mengontrol hipertensi dengan baik, untuk mencegah penyakit menjadi lebih parah. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi (Purnamasari, 2020).

Untuk mencegah kekambuhan penyakit hipertensi diperlukan pengetahuan dan sikap yang mendukung dari pihak keluarga untuk lansia dengan hipertensi. Keluarga adalah bagian dari masyarakat yang peranannya sangat penting untuk membentuk kebudayaan yang sehat (Harnilawati, 2013).

Pengetahuan dan sikap keluarga sangat dibutuhkan dalam upaya pencegahan kekambuhan pada penderita hipertensi. Pengetahuan merupakan sesuatu sebutan yang dipergunakan untukmenuturkan apabila seorang memahami tentang suatu. Sesuatu perihal yang jadi pengetahuannya merupakan senantiasa terdiri atas faktor yang mengenali serta yang dikenal dan pemahaman menimpa perihal yang mau dikenal (Rachawati, 2019).

Namun pengetahuan yang baik tentang pencegahan hipertensi kurang bisa dimanfaatkan ketika tidak didukung dengan sikap yang mendukung terhadap pencegahan tersebut. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupannya sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Simbolon, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Pitoey (2021) dengan hasil penelitian yaitu pengetahuan dan sikap lansia terhadap hipertensi di Desa Tounolet Langowan, dengan hasil penelitian yaitu bahwa tidak terdapat hasil yang signifikan antara pengetahuan dan sikap lansia terhadap hipertensi dengan nilai p value = 0,066 > α = 0,05. Hasil juga menunjukan bahwa dari 70 Responden yang diteliti, yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1,42%), pengetahuan cukup sebanyak 59 orang (84,28%) dan pengetahuan baik sebanyak 10 orang (14,28%). Untuk nilai sikap, tidak ditemukan partisipan yang memiliki sikap kurang baik, 45 orang (64,28%) memiliki sikap yang cukup, dan 25 orang (35,71%) dan sikap baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Priyadarsani (2021) dengan judul penelitian hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. Dengan hasil penelitian yaitu pengetahuan tentang hipertensi dengan kategori baik (54,8%), upaya pencegahan kekambuhan hipertensi dengan kategori sudah dilakukan (73,8%). Hasil Uji Chi Square menunjukkan p value = 0,000 sehingga p value \leq 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. Pengetahuan tentang hipertensi memberikan dampak bagi lansia untuk mendorong keinginan melakukan pencegahan kekambuhan hipertensi.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan pengetahuan dan sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur Tahun 2022.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan Umum

Diketuainya hubungan pengetahuan dan sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur Tahun 2022.

1.2.2. Tujuan Khusus

- 1) Diketuainya hubungan pengetahuan dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur.
- 2) Diketuainya hubungan sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Puskesmas Totorejo

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan refensi bagi perawat dan juga para staf Puskesmas Totorejo untuk dapat menambah pengetahuan tentang pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi serta hubungannya dengan pengetahuan dan sikap keluarga.

1.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan untuk meneliti tentang hipertensi pada lansia dengan variabel maupun desain penelitian yang berbeda. dalam menentukan langkah – langkah yang efektif untuk mencegah dan mengatasi stress kerja bagi para perawat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh keluarga pasien dengan hipertensi yang datang berobat ke poliklinik umum maupun Posyandu Lansia di Puskesmas Totorejo berjumlah 288. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 orang, tehnik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling*. Analisis bivariat dengan uji *Chi Square*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-25 Juni 2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia

Hubungan pengetahuan dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel 1
Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia

Pengetahuan	Pencegahan Kekambuhan Hipertensi				Jumlah	p	
	Sudah dilakukan		Belum dilakukan				
	n	%	n	%			n
Baik	26	61,9	16	38,1	42	100	0,002
Kurang	8	25	24	75	32	100	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari 42 responden dengan tingkat pengetahuan baik terdapat 26 responden yang sudah melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia, lebih banyak dibandingkan dengan responden yang belum melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi yaitu dan dari 32 responden dengan pengetahuan kurang, didapatkan hanya 8 responden yang sudah melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi, lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah responden yang belum melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi yaitu sebanyak 24 responden (75%). Berdasarkan uji statistik dengan uji Chi-Square didapatkan nilai p value = 0,002 ($<$ dari α 0,05) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur Tahun 2022.

Pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat berupa mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur segar, pengendalian berat badan, tidak mengkonsumsi alkohol, berhenti merokok, mengurangi konsumsi kafein, mengurangi makanan berkolesterol tinggi, berolah raga secara teratur, kelola stress dengan baik, rutin konsumsi obat hipertensi serta kontrol tekanan darah (Haryono, 2013).

Untuk mencegah kekambuhan penyakit hipertensi diperlukan pengetahuan yang baik dari pihak keluarga untuk lansia dengan hipertensi.

Pengetahuan merupakan sesuatu sebutan yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seorang memahami tentang suatu. Sesuatu perihal yang jadi pengetahuannya merupakan senantiasa terdiri atas faktor yang mengenali serta yang dikenal dan pemahaman menimpa perihal yang mau dikenal. Oleh sebab itu pengetahuan senantiasa menuntut terdapatnya subjek yang memiliki pemahaman buat mengenali tentang suatu serta objek yang ialah suatu yang dialami. Jadi dapat dikatakan pengetahuan merupakan hasil ketahuai manusia terhadap suatu, ataupun seluruh perbuatan manusia buat menguasai sesuatu objek tertentu (Rachmawati, 2019).

Pengetahuan adalah suatu proses hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, dimana penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2021) dengan judul penelitian yaitu Literatur Review : Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia, dengan hasil penelitian yaitu dari 15 Jurnal terdapat 12 Jurnal yang memiliki Hubungan terhadap upaya pencegahan kekambuhan hipertensi. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap kekambuhan hipertensi, dimana pengetahuan yang baik sangat di pengaruhi oleh usia, pekerjaan, serta tingkat pendidikan dimana semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang.

Penelitian lainnya yang juga sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Priyadarsani (2021) dengan judul penelitian hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. Dengan hasil penelitian yaitu pengetahuan tentang hipertensi dengan kategori baik (54,8%), upaya pencegahan kekambuhan hipertensi dengan kategori sudah dilakukan (73,8%). Hasil Uji Chi Square menunjukkan p value = 0,000 sehingga p value \leq 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga ada hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. Pengetahuan tentang hipertensi memberikan dampak bagi lansia untuk mendorong keinginan melakukan pencegahan kekambuhan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, teori terkait serta penelitian terkait diatas maka peneliti berasumsi bahwa dengan adanya pengetahuan yang baik dari keluarga lansia dengan hipertensi maka keluarga lansia akan lebih memperhatikan dan menerapkan upaya pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi tersebut sehingga gaya hidup lansia akan lebih terjaga agar terhindar dari kekambuhan penyakit hipertensi tersebut.

3.2 Hubungan Sikap Keluarga Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia

Hubungan sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2
Hubungan Sikap Keluarga Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia

Sikap	Pencegahan Kekambuhan Hipertensi				Jumlah	p	
	Sudah dilakukan		Belum dilakukan				
	n	%	n	%	n	%	
Positif	20	60,6	13	39,4	33	100	0,023
Negatif	14	34,1	27	65,9	41	100	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 33 responden dengan sikap positif terdapat 20 responden yang sudah melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi, lebih banyak dibandingkan dengan responden yang belum melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi yaitu sebanyak 13 responden (39,4%). Dan dari 41 responden dengan sikap yang negatif hanya terdapat 14 responden (34,1%) yang sudah melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah responden yang belum melakukan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi yaitu sebanyak 27 responden (65,9%). Berdasarkan uji statistik dengan uji Chi-Square didapatkan nilai p value = 0,023 ($<$ dari α 0,05) yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara sikap dan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di Puskesmas Totorejo Kecamatan Belitang II Kabupaten OKU Timur Tahun 2022.

Pada lansia, sering terjadi komplikasi dari penyakit hipertensi karena tidak terkontrol, sehingga untuk para lansia dianjurkan untuk dapat mengontrol hipertensi dengan baik, untuk mencegah penyakit menjadi lebih parah. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi (Purnamasari, 2020).

Untuk mencegah kekambuhan penyakit hipertensi diperlukan sikap yang mendukung dari pihak keluarga untuk lansia dengan hipertensi. Sikap adalah predisposisi untuk memberikan tanggapan terhadap rangsang lingkungan yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku orang tersebut. Secara definitif sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang di organisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada praktik atau tindakan (Rachmawati, 2019).

Sikap ialah kesediaan atau kesediaan untuk bertindak, bukan tindakan atau aktivitas, tetapi

kecenderungan untuk bertindak. Sikap itu sendiri kekal sebagai tindakan penutup dari pada bersedia untuk bertindak balas terhadap objek dalam persekitaran tertentu sebagai penghargaan terhadap objek tersebut (Tumurang, 2018).

Dalam proses pencegahan kekambuhan hipertensi dibutuhkan sikap yang positif yang dapat mendukung kegiatan tersebut. Pencegahan lebih baik dari pada pengobatan, demikian juga terhadap hipertensi. Pada umumnya, orang akan berusaha mengenali hipertensi jika dirinya atau keluarganya sakit keras atau meninggal dunia akibat hipertensi. Sebenarnya sangat sederhana dan tidak memerlukan biaya, hanya diperluca disiplin dan ketekunan menjalankan aturan hidup sehat, sabar dan ikhlas dalam mengendalikan perasaan dan keinginan atau ambisi. Usaha pencegahan juga bermanfaat bagi penderita hipertensi agar penyakitnya tidak menjadi parah, tentunya harus disertai pemakaian obat-obatan yang harus ditentukan oleh dokter. agar terhindar dari komplikasi fatal harus diambil tindakan pencegahan yang baik antara lain mengurangi konsumsi garam, menghindari kegemukan, membatasi konsumsi lemak, olahraga teratur, makan banyak sayur segar, tidak merokok dan tidak minum alcohol, latihan relaksasi atau meditasi, berusaha membina hidup positif.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2020) dengan judul penelitian yaitu sikap lansia terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kutai Kabupaten Tangerang, dengan hasil penelitian yaitu responden dengan sikap lansia baik (63,8%) sedangkan sikap lansia kurang baik (36,2%) dan yang hipertensi ringan (69,0%) sedangkan hipertensi sedang (31,0%). Hasil uji statistik $p\text{-value} (0,000) < \alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan sikap lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Kutai Kabupaten Tangerang. Sebagian besar responden mengalami sikap lansia yang baik.

Penelitian lainnya yang juga sejalan dengan hasil penelitian diatas yaitu penelitian yang dilakukan oleh Pitoy (2021) dengan hasil penelitian yaitu pengetahuan dan sikap lansia terhadap hipertensi di Desa Tounelet Langowan, dengan hasil penelitian yaitu bahwa tidak terdapat hasil yang signifikan antara pengetahuan dan sikap lansia terhadap hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,066 > \alpha = 0,05$. Hasil juga menunjukkan bahwa dari 70 Responden yang diteliti, yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1,42%), pengetahuan cukup sebanyak 59 orang (84,28%) dan pengetahuan baik sebanyak 10 orang (14,28%). Untuk nilai sikap, tidak ditemukan partisipan yang memiliki sikap kurang baik, 45 orang (64,28%) memiliki sikap yang cukup, dan 25 orang (35,71%) dan sikap baik.

Berdasarkan hasil penelitian, teori terkait serta penelitian terkait diatas maka peneliti berasumsi bahwa dengan adanya sikap positif yang mendukung upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia maka kebiasaan hidup lansia akan lebih terkendali dan dapat menerapkan pola

hidup sehat dengan mematuhi anjuran pengobatan hipertensi sehingga dapat menghindarkan lansia dari kemungkinan kekambuhan penyakit hipertensi tersebut.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

Dari hasil penelitian didapat kesimpulan yaitu:

- 1) Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia.
- 2) Ada hubungan yang bermakna antara sikap keluarga dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia.

4.2. Saran

4.2.1 Bagi Puskesmas Totorejo

Diharapkan kepada pihak Puskesmas Totorejo untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan pada pemegang program P2PM untuk lebih meningkatkan informasi tentang pencegahan kekambuhan hipertensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap warga dalam hal pencegahan kekambuhan hipertensi.

4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang hipertensi dengan variabel dan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani Yuli Reny. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Aplikasi NANDA, NIC dan NOC Jilid 1. Jakarta Timur : Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. 2022. Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit (kasus). <https://semsel.BPS.go.id/indikator/30/368/1/jumlah-kasusk10-penyakit-terbanyak.html>.
- Haryono Rudi. Setianingsih Sulis. 2013. Awas Musuh-Musuh anda setelah Usia 40 Tahun. Yogyakarta : Gosityen Publishing.
- Herawati tika ade. Manaf. Eka putri kusumawati. 2021. Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah volume 10 (2). <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Kemenkes RI. 2016. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).<http://P2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-darah-tinggi-hipertensi.pdf>

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Hipertensi. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf.
- Kholifah Nur Siti, 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. Keperawatan Gerontik. Cetakan Pertama.
- La Ode Sarif. 2012. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika Lestari Titik. 2015. Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Maharani & Syafrandi. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun. Skripsi, Pekanbaru
- Manurung surya sarida. Ritonga liana imelda. Damanik hamonangan. 2020. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : CV. Budi Utama
- Nasrullah dede. 2016. Buku Ajar Gerontik. https://repository.um-surabaya.ac.id/5025/1/Buku_Ajar_Kep_Gerontik_edisi_1.pdf.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta
- NugrohoSetiyo Purwo. 2020. Analisis Data Penelitian Bidang Kesehatan. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Nursalam, 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Selemba Medika PERHI (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia). 2021. Konsesus Penatalaksanaan Hipertensi : Update Konsesus PERHI 2019.
- Pinzon Taslim Rizaldy, Dyah Wulaningsih Retno Edi. 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Andi Offset.
- Pitoy fernando frendy. Ellen padaunan. Stefany prisilia kaligis. 2021. Pengetahuan Dan Sikap Lansia Terhadap Hipertensi di Desa Tounelet Langowan. Klabat Journal of Nursing volume 3 (2). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/571>
- Prabaadzma firdaus nahla. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kabupaten Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/30181/>
- Priyadarsani ayu munang arya. Sutresna nyoman. Wiryana gede. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makasar volume 12(1). <http://journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/download/2039/pdf>
- Priyoto. 2014. Teori Sikap & Perilaku Dalam Kesehatan dilengkapi Contoh Kuesioner. Yogyakarta : Nuha Medika
- Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Totorejo Tahun 2022.
- Purnamasari elly. Lilis komariyah. Yulia indrianisa. 2020. Sikap Lansia Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kutai Kabupaten Tangerang. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/article/view/5741>
- Rachmawati Chusniah Windi. 2019. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang : Wineka Media.
- Sembiring Br Klaudia. 2021. Literatur Review : Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/4506>
- Simbolon Pomarida. 2021. Perilaku Kesehatan. Jakarta : Trans Info Media.
- Sujarweni Wiratna V. 2020. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Gava Media.
- Sunaryo. Dkk. 2016. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta Andi Offset.
- Supardi Sudibyo & Rustika, 2013. Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta : CV Trans Info Media
- Suprayitno Emdat. Damayanti Nella Cory. 2020. Modul Selfcare (perawatan diri) pada Penderita Hipertensi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja. <http://repository.wiraraja.ac.id/1514/1/modul%20selfcare%20penderita%20hipertensi%20emdat.pdf>.
- Sya'diyah Hidayatus, 2018. Keperawatan Lanjut Usia. Teori dan Aplikasi. Edisi pertama. Sidoarjo : Indomedia Pustaka.

Tumurang N Marjes. 2018. Promosi Kesehatan.
Sidoarjo : Indomedia Pustaka.