



SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MODIFIKASI GAYA HIDUP
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
MAKALE UTARA**

OLEH:

RISNAYANTI LOMBA KANDA (C1814201144)

WINDA DOLFIANI TANGGO (C1814201154)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2022



SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN MODIFIKASI GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKALE UTARA

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

OLEH:

RISNAYANTI LOMBA KANDA (C1814201144)

WINDA DOLFIANI TANGGO (C1814201154)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

1. Risnayanti Lomba Kanda (C1814201144)
2. Winda Dolfiani Tanggo (C1814201154)

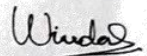
Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain. Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar – benarnya.

Makassar, 29 April 2022

Yang menyatakan,



Risnayanti Lomba Kanda



Winda Dolfiani Tanggo

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dilakukan oleh:

Nama : 1. Risnayanti Lomba Kanda (C1814201144)
2. Winda Dolfiani Tanggo (C1814201154)

Program studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Modifikasi Gaya Hidup dengan
Tekanan Darah Penderita Hipertensi di wilayah kerja
Puskesmas Makale Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp. KMB (*Fransiska*)
Pembimbing 2 : Meyke Rosdiana S,Kep.,Ns (*Meyke*)
Penguji 1 : Elmiana B.Linggi, Ns., M.Kes (*Elmiana*)
Penguji 2 : Kristia Novia, Ns., M.Kep (*Kristia*)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 28 April 2022

Mengetahui,
Ketua STIK Stella Maris Makassar

Siprianus Abdu S.Si. S.Kep.,Ns. Mkes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risnayanti Lomba Kanda (C1814201144)

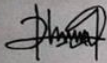
Winda Dolfiani Tanggo (C1814201154)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, menggalih informasi/ formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

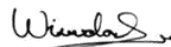
Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 29 April 2022

Yang menyatakan



Risnayanti Lomba Kanda



Winda Dolfiani Tanggo

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karena berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Makale Utara”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Siprianus Abdu, S, Si S, Kep., Ns, M. Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar.
2. Sr. Anita Sampe, SJMJ., Ns., MAN selaku Ketua Senat Akademik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
3. Fransiska Anita, S. Kep., Ns M. Kep., Sp., KMB selaku pembimbing I dan wakil ketua I bidang akademik dan kerjasama kepada Mery Sambo, S. Kep., Ns. M. Kep selaku ketua program studi sarjana keperawatan dan ners STIK Stella Maris Makassar.
4. Meyke Rosdiana S, Kep., Ns selaku pembimbing II selama penyusunan skripsi ini yang selama ini telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami untuk menghasilkan yang terbaik mulai dari awal hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik, dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.

6. Orang tua dan saudara/i yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman - teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2018 yang selalu mendukung dan telah bersama - sama berjuang serta memotivasi penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini dapat menjadi langkah awal penelitian yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan. Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk perbaikan penulisan skripsi ini kedepannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 29 April 2022

Penulis

HUBUNGAN PENGETAHUAN MODIFIKASI GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKALE UTARA

(dibimbing oleh Fransiska Anita dan Meyke Rosdiana)
Risnayanti Lomba Kanda (C1814201144)
Winda Dolfiani Tanggo (C1814201154)

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Gaya hidup yang sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat yang meliputi pola makan, kebiasaan tidur, pengendalian berat badan, tidak merokok, minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan mengendalikan stres, untuk mendapatkan kesehatan yang baik yaitu dengan merubah gaya hidup dalam menjaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan modifikasi gaya hidup dengan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *observasional analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Study pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan memilih semua individu yang ditemui dalam populasi dan memenuhi kriteria pemilihan dalam kurun waktu tertentu. Pengambilan data yang dilakukan yaitu dengan cara wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur yang diberikan pada responden yang akan diteliti dengan jumlah sampel sebanyak 55 responden. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022. Hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil $p=0,018$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran bagi penderita hipertensi agar lebih mematuhi gaya hidup sehat dan meningkatkan pengetahuan dengan mencari informasi tentang hipertensi melalui berbagai media, keluarga, dan orang terdekat. Dan diharapkan penderita memiliki motivasi untuk sembuh.

Kata kunci: hipertensi, gaya hidup, pengetahuan
Daftar pustaka: 1 buku, 32 jurnal (2017-2021)

**RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE OF LIFESTYLE MODIFICATION
WITH BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN
THE REGION NORTH MAKALE HEALTH CENTER WORK**

**(supervised by Fransiska Anita and Meyke Rosdiana)
Risnayanti Lomba Kanda (C1814201144)
Winda Dolfiani Tanggo (C1814201154)**

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. A healthy lifestyle describes a pattern of daily behavior that leads to efforts to maintain a positive physical and mental condition. A healthy lifestyle that includes eating patterns, sleeping habits, weight control, not smoking, drinking alcoholic beverages, exercising regularly and controlling stress, to get good health is to change lifestyles in maintaining health. This study aims to determine the relationship between knowledge of lifestyle modification and blood pressure of patients with hypertension in the working area of North Makale Public Health Center. This type of research is quantitative with an analytical observational design using a cross sectional approach. The sampling study in this study used a non-probability sampling technique with a consecutive sampling approach, namely sampling by selecting all individuals encountered in the population and meeting the selection criteria within a certain period of time. Data collection was carried out by means of direct interviews using a questionnaire as a measuring tool given to the respondents to be studied with a total sample of 55 respondents. When this research was conducted in March 2022. The results of statistical tests using the chi square test showed $p = 0.018$ so it can be concluded that there is a relationship between lifestyle and blood pressure in patients with hypertension. Suggestions for hypertension sufferers to adhere to a healthy lifestyle and increase knowledge by seeking information about hypertension through various media, family, and closest people. And it is hoped that the patient will have the motivation to recover.

Keywords: hypertension, lifestyle, knowledge

Bibliography: 1 book, 32 journals (2017-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Masyarakat	6
2. Bagi Petugas Kesehatan	7
3. Bagi Pendidikan Kesehatan	7
4. Bagi Peneliti	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Tinjauan Umum Tentang Hipertensi	8
1. Defenisi Hipertensi	8
2. Etiologi	9
3. Klasifikasi	9
4. Manifestasi Klinis	10
5. Komplikasi	11
6. Pencegahan Hipertensi	13
B. Tinjauan Umum Tentang Modifikasi Gaya Hidup	14
1. Definisi Gaya Hidup.....	14
2. Gaya Hidup Yang Dapat Memicu Terjadinya Hipertensi..	15
C. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan	17
1. Definisi Pengetahuan	17
2. Tingkat Pengetahuan	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	19
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	21
A. Kerangka Konseptual	21
B. Hipotesis Penelitian	22
C. Definisi Operasional	22
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	23

1. Tempat Penelitian	23
2. Waktu Penelitian	23
C. Populasi Dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sample	24
D. Instrumen Penelitian	24
E. Pengumpulan Data	25
1. Etika Penelitian	25
a. Informed Consent (Lembar Persetujuan)	25
b. Anonymity (Tanpa Nama)	25
c. Confidentiality (Kerahasiaan)	25
2. Data-data yang Dikumpulkan	26
a. Data Primer	26
b. Data Sekunder	26
F. Pengolahan Dan Penyajian Data	26
1. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>).....	26
2. Pemberian Kode (<i>coding</i>).....	26
3. Tabulasi (<i>Tabulating</i>).....	26
4. Pembersihan (<i>Cleaning</i>).....	27
G. Analisis Data	27
1. Analisis Univariat	27
2. Analisis Bivariat	27
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	28
1. Pengantar	28
2. Gambar Umum Lokasi Penelitian	28
3. Karakteristik Data Umum.....	29
4. Hasil Analisis Variabel Yang Diteliti	30
B. Pembahasan	32
1. Hubungan antara Gaya Hidup dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....	32
BAB VI PENUTUP	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	22
Tabel 5.1 Ditribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidiknan Terakhir, dan Pekerjaan	29
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Puskesmas Makale Utara	30
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Puskesmas Makale Utara	31
Tabel 5.4 Analisis Hubungan Pengetahuan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Makale Utara.	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	21
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Rencana Jadwal Kegiatan
Lampiran II	: Lembar Konsul
Lampiran III	: Surat Permohonan Data Awal
Lampiran IV	: Informed Consent
Lampiran V	: Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran VI	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran VII	: Lembar Kuisisioner Penelitian
Lampiran VIII	: Surat Izin Penelitian
Lampiran IX	: Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran X	: Surat Keterangan Uji Plagiasi
Lampiran XI	: <i>Output</i> SPSS
Lampiran XII	: <i>Master</i> Tabel

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

\geq	: Lebih Besar
$<$: Lebih Kecil
α	: Derajat Kemaknaan
&	: Dan
Analysis	: Analisis
<i>Anonimity</i>	: Tanpa nama
Application	: Aplikasi
Bivariat	: Analisa yang dilakukan pada kedua variabel
<i>Chi Square</i>	: Uji statistik non-parametik digunakan pada penelitian yang menggunakan dua variabel
<i>Cleaning</i>	: Pembersihan data
<i>Coding</i>	: Pembersihan kode
Comprehension	: Memahami
<i>Confidentially</i>	: Kerahasiaan
<i>Cross Sectional</i>	: Pengambilan data terhadap beberapa Variabel dilakukan pada satu waktu
Dependen	: Variabel terikat
Diastolik	: Tekanan darah saat jantung istirahat/berelaksasi
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan data
Eklusi	: Populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel
<i>Entry Data</i>	: Memasukkan data
Evaluation	: Evaluasi
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis null
Independen	: Variabel bebas
<i>Informed Consent</i>	: Lembar persetujuan
Inklusi	: Populasi yang dapat diambil sebagai sampel
Menopause	: Tidak haid lagi (karena lanjut usia)
MmHg	: Milimeter air raksa
Modifikasi	: Pengubahan
<i>Non Probality Sampling</i>	: Tidak diberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap informan untuk dipilih.
P	: Nilai kemungkinan/ <i>probability continuit correction</i>
Riskesdas	: Riset kesehatan data
Sistolik	: Tekanan darah saat jantung berkontraksi
STIK	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
<i>Tabulating</i>	: Pengelompokan data
TPR	: Total Periperall Resistance
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah jenis penyakit yang dapat menyebabkan kematian dan kecatatan bagi semua umur di beberapa negara termasuk di Indonesia. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi dimana tekanan darah berada diatas normal yakni $>140/90$ mmHg. Jenis penyakit ini disebut sebagai penyakit yang sangat berbahaya sebab dapat menimbulkan kematian secara mendadak oleh karena seringkali tidak di sertai dengan gejala atau suatu tanda sebagai bentuk peringatan awal. Hipertensi yang terjadi pada jangka panjang dan terus menerus dapat memicu stroke, gagal jantung dan gagal ginjal (Permenkes, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization mengungkapkan bahwa sebanyak 22% penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi. Di Asia tenggara sendiri, jumlah kasus hipertensi mencapai angka sampai 36%. Pada populasi orang di daerah Asia Tenggara secara signifikan kurang lebih dari 1/3 orang dewasa mempunyai penyakit hipertensi, dan hampir 1,5 juta mengalami kematian yang diakibatkan oleh hipertensi pada setiap tahunnya. Secara khusus, hipertensi yg terjadi di dunia sekitar 54% dari seluruh kejadian stroke dan 47% mengakibatkan penyakit arteri koroner (WHO, 2013).

Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI menyatakan bahwa hasil Riskesdas 2018 mendapatkan angka prevalensi hipertensi sebesar 34.11% pada usia > 18 tahun. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yakni sebesar 25.8% pada tahun 2013. Selain itu, perbandingan data menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada penduduk wilayah perkotaan $>$ di pedesaan sebesar 34,4% dan 33,7% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Lebih

lanjut dipaparkan selain faktor sosio demografi, kejadian hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor perilaku, kondisi fisik dan riwayat penyakit lainnya serta faktor-faktor risiko seperti gaya hidup (merokok, meminum alkohol, kurang mengonsumsi sayur dan buah, konsumsi makan mengandung kafein tinggi dan aktivitas fisik), usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan tempat tinggal.

Persentase pengidap hipertensi di Sulawesi Selatan tahun 2018 sebesar 7.22% dengan kisaran umur ≥ 18 tahun dengan tingkat prevalensi sebesar 31.68%. Dinas kesehatan provinsi Sulawesi Selatan, menyebutkan bahwa hipertensi di kota Makassar, Sulawesi Selatan menempati urutan ke 3 dari total 24 kab./kota di Sulawesi Selatan. Hipertensi ini juga merupakan penyakit dan penyebab kematian terbanyak dengan tingkat prevalensi sebesar 27.61%, sementara itu persentase mortalitas sebesar 18.6% (Buhar et al., 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada petugas Puskesmas Makale Utara pada tahun 2019-2021 penderita hipertensi mengalami kenaikan. Khususnya di tiga Dusun yakni Dusun Rorre, Dusun Gorang, dan Dusun Bungin, terdapat 64 penderita hipertensi. Berdasarkan data awal yang didapatkan melalui wawancara dengan beberapa orang yang menderita hipertensi di Dusun Rorre, Dusun Gorang, dan Dusun Bungin didapatkan data bahwa beberapa dari penderita hipertensi yang masih belum mematuhi gaya hidup sehat sehingga terjadi peningkatan hipertensi setiap tahunnya, maka data tersebut menunjukkan tingkat pengendalian tekanan darah pada tiga dusun tersebut masih tergolong rendah.

Gaya hidup tidak sehat merupakan salah satu faktor hipertensi seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat (mengandung garam dan lemak yang tinggi, konsumsi sayur dan buah yang masih kurang serta minuman tinggi kafein), kebiasaan merokok dan minuman beralkohol, kondisi stres dan emosi yang tidak terkontrol serta perilaku

periksa tekanan darah tidak teratur. Selain beberapa kebiasaan di atas, kurang aktivitas fisik juga sangat berpengaruh pada stabilitas tekanan darah. Orang yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti olahraga secara teratur pada umumnya akan cenderung lebih memiliki tekanan darah yang normal (Hasanudin et al., 2018).

Diet hipertensi yang dilakukan dengan teratur seperti mengurangi makanan dengan kadar lemak dan natrium yang tinggi dianggap dapat membuat tekanan darah kembali normal. Pengidap hipertensi saat ini masih dominan belum melaksanakan diet hipertensi secara taat. Berlandaskan fakta, saat ini perilaku kesehatan penderita hipertensi dianggap belum mampu jika pasien ingin hipertensinya terkontrol. Informasi tentang pengaturan gaya hidup penderita hipertensi menjadi tanggung jawab perawat di puskesmas maupun saat pasien sedang dirawat di rumah sakit dalam bentuk pendidikan atau edukasi kesehatan (Sari & Agusthia, 2020).

Perubahan pola gaya hidup berupa kepatuhan minum obat antihipertensi dapat mengontrol tekanan darah tetap stabil. Modifikasi gaya hidup seperti pola makan yang teratur dengan melakukan pembatasan terhadap konsumsi natrium, lemak, alkohol, tidak merokok, mengontrol berat badan serta melakukan aktivitas fisik. Namun jika pasien tidak memodifikasi gaya hidupnya akan menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah cenderung meningkat sehingga berdampak meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta komplikasi seperti stroke, sebab arteri yang mensuplai otak mengalami hipertrofi dan terjadi penebalan akibatnya darah yang mengalir ke daerah yang akan disuplai menjadi berkurang. Selain itu, kerusakan yang terjadi pada membran glomerulus mengakibatkan protein keluar dalam bentuk urin sehingga tekanan osmotik koloid plasma mengalami penurunan yang berujung pada edema maupun gagal ginjal. Umumnya penyakit ini terjadi pada penderita hipertensi kronik (Purbosarito, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu penderita hipertensi di Kelurahan Lion Tondok Iring mengatakan sejak didiagnosa hipertensi, ia berusaha untuk menjaga diet makanan, menjaga aktivitas fisiknya dan patuh minum obat antihipertensi untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah resiko terjadinya komplikasi. Namun ada yang tidak memodifikasi gaya hidup seperti tidak mengurangi diit makan lemak karena faktor budaya dan tidak patuh minum obat sehingga menderita komplikasi stroke.

Adapun faktor yang menjadi penyebab terjadinya penyakit hipertensi di Tana Toraja adalah pola makan etnik Toraja. Adanya ritual budaya dimana daging dianggap sebagai bagian dari nilai sosial masyarakat Toraja menjadikan masyarakat toraja memiliki frekuensi konsumsi daging yang tinggi. Hal ini ditandai dengan mengonsumsi daging sebesar >75 gr/hari sebanyak 3 x seminggu sehingga beresiko terhadap komplikasi penyakit hipertensi terutama pada usia 30-49 tahun. Adanya pola kebiasaan makan menjadi penentu jumlah kandungan zat tertentu didalam tubuh yang dianggap berpengaruh terhadap sistem metabolisme tubuh (Adry & Ansar, 2019).

Maka berdasarkan data diatas, peneliti ingin melakukan penelitian terhadap “Hubungan Pengetahuan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja”.

B. Rumusan Masalah

Salah satu hal yang dianggap menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah adalah gaya hidup. Sebab itu diperlukan modikasi gaya hidup misalnya mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, menjaga diet agar tekanan darah tetap stabil. Untuk menyadarkan serta mengarahkan masyarakat pada pola hidup yang sehat serta meminimalkan kasus hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat. Pola hidup yang tidak sehat

seperti kurangnya olahraga, konsumsi rokok, kopi dan alkohol, konsumsi makanan yang mengandung garam dan lemak yang tinggi serta stres dimasa pandemi merupakan hal yang berpengaruh terhadap meningkatnya resiko hipertensi. Karena itu dibutuhkan pola hidup seperti membatasi memakan daging, berolahraga, menghindari rokok maupun alkohol untuk menjaga tekanan darah tetap stabil / berada pada ambang batas normal. Ada macam-macam diet yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi, yakni diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, dan diet kalori. Penerapan diet disesuaikan dengan kondisi penderita hipertensi. Tekanan darah dapat kembali normal dengan cepat apabila dibarengi dengan pola makan yang tepat dan teratur.

Berdasarkan permasalahan diatas, adapun rumusan masalah di dalam penelitian ini yaitu : Adakah hubungan pengetahuan modifikasi gaya hidup dengan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan modifikasi gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengidentifikasi modifikasi gaya hidup penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja.
- b) Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja.

- c) Untuk menganalisis hubungan modifikasi gaya hidup dengan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Melalui penelitian ini, pembaca dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup dengan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini, wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya modifikasi gaya hidup dalam menjaga tekanan darah tetap stabil pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja dapat bertambah.

b. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi serta sebagai bahan masukan yang bermanfaat bagi praktisi kesehatan dalam penentuan kebijakan dan program penanggulangan penyakit hipertensi khususnya dalam modifikasi gaya hidup berupa kepatuhan minum obat, diet, dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makale Utara Kabupaten Tana Toraja.

c. Bagi Mahasiswa/i Kesehatan

Luasnya wawasan serta menjadi masukan bagi mahasiswa/i STIK Stella Maris dan sebagai bahan acuan, informasi dan menambah pengetahuan pengalaman peneliti merupakan salah satu harapan peneliti.

d. Bagi Peneliti

Dapat membuka wawasan, menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman dalam penelitian di komunitas dan di lapangan serta dapat mempraktikkan teori yang telah dipelajari.