

## **Penerapan Edukasi Gaya Hidup Sehat pada pasien Hipertensi Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan pasien Di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur**

[Putri Aditiyah Jufri Made]<sup>1)\*</sup>, [John D. Haluruk]<sup>2)</sup>, [Ns. Lucky H. Noya]<sup>3)</sup>, [Jonathan Kelabora]<sup>4)</sup>  
Email: [Suatputri84@gmail.com]

<sup>1,2,3,4)</sup> Keperawatan, D.3 Keperawatan Tual, Poltekkes kemenkes Maluku, Indonesia

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sudah dikenal luas oleh masyarakat dan sering dijuluki sebagai silent killer karena gejalanya yang tidak nampak namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, namun juga memerlukan intervensi non-farmakologis seperti perubahan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui pemberian edukasi gaya hidup sehat sebagai upaya peningkatan pengetahuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus berbasis intervensi keperawatan mengenai edukasi gaya hidup sehat. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, dengan jumlah presentase adanya peningkatan pengetahuan baik tentang gaya hidup sehat dari 40% menjadi 90%. Peningkatan sikap positif yang awalnya 75% menjadi 100%. Peningkatan perilaku patuh terhadap anjuran dari 10% menjadi 85%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien, perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, dan penurunan tekanan darah yang signifikan. Edukasi gaya hidup sehat terbukti menjadi intervensi efektif dalam membantu pasien hipertensi mencapai status kesehatan yang lebih baik. Diharapkan perawat dapat mengintegrasikan edukasi ini dalam praktik keperawatan sehari-hari sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

**Kata kunci:** Hipertensi, Edukasi, Gaya Hidup Sehat, Peningkatan Pengetahuan.

### **ABSTRACT**

*Hypertension is one of the non-communicable diseases that is widely known by the public and is often dubbed as a silent killer because its symptoms are not visible but have a high risk of causing serious complications. Hypertension management does not only depend on pharmacological therapy, but also requires non-pharmacological interventions such as lifestyle changes. This study aims to describe nursing care for hypertensive patients through the provision of healthy lifestyle education as an effort to increase knowledge. The method used in this study is a descriptive research method with a case study approach based on nursing interventions regarding healthy lifestyle education. The subjects in this study were 20 people, with the percentage of increasing knowledge about a healthy lifestyle from 40% to 90%. Increased positive attitudes from 75% to 100%. Increased compliant behavior towards recommendations from 10% to 85%. The results of the study showed an increase in patient knowledge, changes in behavior towards a healthy lifestyle, and a significant decrease in blood pressure. Healthy lifestyle education has proven to be an effective intervention in helping hypertensive patients achieve better health status. It is hoped that nurses can integrate this education into daily nursing practice as part of promotive and preventive efforts.*

**Keywords:** Hypertension, Education, Healthy Lifestyle, Increased Knowledge .

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sudah dikenal luas oleh masyarakat. Kondisi ini sering disebut sebagai darah tinggi karena penderita hipertensi memiliki tekanan darah yang melebihi batas normal. Masyarakat awam kerap mengaitkan tekanan darah tinggi dengan sifat mudah marah, sehingga seseorang yang sering marah dianggap memiliki darah tinggi. Padahal, anggapan tersebut tidak selalu benar, karena tidak semua orang dengan sifat pemarah mengalami hipertensi, begitu pula sebaliknya (Muhamad. R, 2017)

Hipertensi adalah kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yang dapat meningkatkan risiko kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas). Pada orang dewasa, tekanan darah yang dianggap normal berada pada kisaran 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik (Diana Nur, dkk., 2021). Hingga kini, hipertensi tetap menjadi permasalahan kesehatan global karena dapat menyerang siapa saja, baik usia muda maupun lanjut, dengan tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Anna Yuliana, dkk., 2023)

Penderita hipertensi sering kali tidak menyadari bahwa tekanan darahnya telah melewati batas normal. Kondisi ini menjadi lebih berisiko apabila seseorang jarang atau bahkan tidak pernah memeriksakan tekanan darahnya secara rutin. Biasanya, seseorang baru mengetahui bahwa ia mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah setelah sekian lama, dan hasilnya menunjukkan angka yang melebihi batas normal (Muhamad. R, 2017).

Sering kali tidak terdeteksi sejak dini sehingga Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena merupakan penyakit yang muncul tanpa gejala yang jelas di awal, tetapi dapat menyebabkan kematian secara tidak terduga. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang berbahaya, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung, gagal

jantung, stroke, dan gangguan ginjal (Anna Yuliana, dkk., 2023).

Secara global, *World Health Organization (WHO)* memperkirakan bahwa pada tahun 2023, prevalensi hipertensi telah mencapai 33%, dengan dua pertiga penderitanya berasal dari negara maju dan berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius di berbagai belahan dunia. Seiring dengan pertumbuhan populasi dan perubahan gaya hidup yang kurang sehat, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) yang sebelumnya dikenal sebagai Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun mengalami penurunan. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, sedangkan pada tahun 2023 menurun menjadi 30,8% (Kemenkes RI, 2023). Meskipun mengalami penurunan, angka ini masih tergolong tinggi

Di Provinsi Maluku, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 25,2% pada tahun 2018 dengan total kasus mencapai 14.789 orang. Kasus ini mengalami penurunan menjadi 1.810 kasus pada tahun 2019, namun kembali meningkat pada tahun 2020 hingga mencapai 25.410 kasus, menjadikannya peringkat keempat tertinggi di Maluku (Dinkes Prov Maluku, 2021). Data Riskesdas Maluku 2018 menunjukkan kejadian hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 5,01%. Kota Tual sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Maluku dengan kejadian hipertensi yang masih tinggi yaitu 26,34%.

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor genetik atau keturunan, obesitas, stres lingkungan, jenis kelamin, usia, konsumsi garam berlebih, penggunaan obat-obatan, dan gaya hidup yang tidak sehat (Diana Nur, dkk., 2021). Gaya hidup memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi pola hidup seseorang. Kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi,

dan prevalensinya terus meningkat seiring dengan perubahan pola hidup yang terjadi di masyarakat (Suoth, 2014 dalam Emdat S, 2020),

Gaya hidup sehat merupakan pola hidup yang mengutamakan kebiasaan positif guna menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Gaya hidup sehat mencakup berbagai aspek, antara lain pola makan bergizi seimbang, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres yang baik. Pola makan sehat melibatkan konsumsi makanan tinggi serat seperti buah dan sayur serta membatasi asupan lemak jenuh, gula, dan garam. Selain itu, aktivitas fisik yang cukup, minimal 150 menit per minggu, berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran dan menurunkan risiko berbagai penyakit kronis (Setiawan, 2021).

Gaya hidup sehat merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, termasuk hipertensi. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 60% faktor yang memengaruhi kesehatan individu terkait dengan gaya hidup yang dijalani sehari-hari (WHO, 2023). Di era modern, perubahan pola hidup yang cenderung tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan meningkatnya stres, menjadi penyebab utama meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) di masyarakat (Kemenkes RI, 2022).

Namun, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan gaya hidup sehat masih tergolong rendah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hanya sekitar 40% penduduk Indonesia yang rutin berolahraga, dan konsumsi buah serta sayur masih di bawah angka rekomendasi (Kemenkes RI, 2023). Di sisi lain, kebiasaan merokok dan konsumsi minuman beralkohol masih tinggi, yang semakin meningkatkan risiko penyakit tidak menular (Susanto, 2020).

Pentingnya edukasi mengenai gaya hidup sehat menjadi strategi utama dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat. Edukasi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti kampanye kesehatan, penyuluhan oleh tenaga

medis, serta pemanfaatan teknologi digital sebagai sarana informasi kesehatan (Nugroho, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran dan mengubah kebiasaan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Nina Sumarni, dkk. (2023), bahwa pemberian edukasi mengenai gaya hidup sehat terbukti dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan dapat membantu dalam mengendalikan tekanan darah.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur, jumlah pasien hipertensi dengan rawat inap dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022 terdapat 121 pasien, pada tahun 2023 terdapat 88 pasien, dan pada tahun 2024 terdapat 18 pasien. Berdasarkan pengalaman dan informasi yang didapatkan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur bahwa seluruh tindakan keperawatan bagi pasien hipertensi telah diterapkan dengan baik oleh perawat. Namun, pemberian edukasi terkait gaya hidup sehat masih jarang dilakukan atau bahkan diabaikan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan edukasi gaya hidup sehat pada pasien hipertensi dalam upaya peningkatan pengetahuan pasien di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus berbasis intervensi pada pasien hipertensi melalui pemberian edukasi gaya hidup sehat dalam upaya peningkatan pengetahuan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Subjek penelitian pada kasus ini adalah pasien hipertensi yang berjumlah 20 orang dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Fokus dalam penelitian ini berupa pemberian edukasi gaya hidup sehat pada pasien hipertensi. Alat ukur yang digunakan dalam studi

kasus ini berupa instrumen penelitian yaitu SAP edukasi yang digunakan oleh institusi.

Prosedur pengumpulan data dan instrument pengumpulan data yang digunakan dalam studi kasus ini berupa; Wawancara, Observasi, Pemeriksaan Fisik, dan Dokumentasi. Penelitian ini tidak terlepas dari prinsip-prinsip penting dalam penelitian karena berhubungan langsung dengan manusia, sehingga perlu memperhatikan hal-hal seperti *Infomen concent* (Lembara Persetujuan), *Anonimity* (Tanpa Nama), *Confidentialiy* (Kerahasiaan)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Hasil studi kasus pada pasien hipertensi dengan pemberian edukasi gaya hidup sehat dalam upaya peningkatan pengetahuan yang dilakukan pada tanggal 11 april 2025 s/d 16 april 2025 menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.**  
**Perilaku gaya hidup penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi**

Variabel	Pre Edukasi		Post Edukasi	
	N	%	N	%
Pengetahuan				
Baik	8	40%	18	90%
Kurang	12	60%	2	10%
Sikap				
Positif	15	75%	20	100%
Kurang	5	25%	0	
Perilaku				
Patuh anjuran	2	10%	17	85%
Kurang patuh	18	90%	3	15%

Tabel 1 menunjukkan pasien yang diberikan edukasi berjumlah 20 orang dan menunjukkan hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan baik tentang gaya hidup sehat dari 40% menjadi 90% baik setelah diberikan edukasi. Peningkatan sikap positif yang awalnya 75% menjadi 100% sikap positif terhadap pemberian edukasi. Peningkatan perilaku patuh terhadap anjuran dari 10% menjadi 85 %.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi memiliki pengaruh yang kuat dalam meningkatkan perilaku gaya hidup sehat pada penderita hipertensi. Secara khusus, perubahan yang terjadi pada aspek pengetahuan, sikap dan perilaku yang menunjukkan keberhasilan dalam pemberian edukasi yang diberikan.

Adanya pengetahuan baik yang meningkat dari 40% menjadi 90%, sikap yang positif dari 75% menjadi 100% terhadap pemberian informasi dan perilaku patuh yang meningkat dari 10% mejadi 85% Hal ini mencerminkan bahwa edukasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh pasien. menurut devia putri (2023), edukasi kesehatan merupakan proses interaktif yang bertujuan untuk menambah pengetahuan, bentuk sikap, dan meningkatkan perilaku.

Ketika pasien mendapatkan informasi yang cukup tentang hipertensi dan gaya hidup sehat ya, mereka lebih sadar akan kondisi mereka dan pentingnya perubahan pola hidup yang menekankan pentingnya pola makan seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stres. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan. Edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan dapat dijadikan strategi efektif dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Penerapan edukasi berbasis konsep ini terbukti berhasil mendorong pasien untuk mengadopsi perilaku hidup sehat.

Sebagai kesimpulan edukasi bukan hanya alat untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga sebagai intervensi penting dalam praktik keperawatan promotif dan preventif. Terutama dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi.

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi

mengenai gaya hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku pada pasien hipertensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi merupakan intervensi non-farmakologis yang penting dalam asuhan keperawatan hipertensi dan sejalan dengan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, perawat diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi gaya hidup sehat dalam praktik keperawatan sehari-hari untuk mendukung pengendalian hipertensi dan peningkatan kualitas hidup pasien.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus, ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Maluku Prodi Keperawatan Tual atas dukungan yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anna Yuliana, dkk. (2023). *Hipertensi Dan Cara Pengobatannya*. Tasikmalaya : PRCI.
- Devia Putri. (2023). *Edukasi dan Self Manajemen Pasien Hemodialisis*. Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Diana Nur, dkk. (2021). *Gambaran Gaya Hidup Sehat Pada Klien Hipertensi (Studi Literatur Review)*. Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale. Vol. 1, No. 1.
- Dinkes Prov Maluku. (2021). *Sepuluh Penyakit Terbesar di Maluku tahun 2018, 2019, 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Maluku (hal. 2).
- Emdat Suprayitno, dkk. (2020). *Gaya Hidup Berhubungan Dengan Hipertensi*. Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 2
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2023). *Hasil Utama SKI 2023*. Badan Kebijakan Kesehatan.
- Nina Sumarni, dkk (2023). *Edukasi Kendalikan Tekanan Darah dengan Menerapkan Gaya Hidup Sehat di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia. Vol. 4, No. 1
- Nugroho, A. (2022). *Peran Media Digital dalam Edukasi Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Muhamad Ridwan. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, "Hipertensi"*. Bandung : Romawi Pustaka.
- Pipit Nurcahyati. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hipertensi Di Unit Pelayanan Panti Sosial Tresna Werdh Jombang*. Prodi D-III Keperawatan Vokasi Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Maluku riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan
- Riskesdas. (2018). *Potret Sehat Indonesia Dari Riskesdas 2018*. Jakarta : Riskesdas RI.
- Setiawan, H. (2021). *Aktivitas Fisik dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Masyarakat*. Bandung: CV Medika Sehat.
- Suot, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep*. Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan), 4(2), 20-24
- Susanto, R. (2020). *Dampak Kebiasaan Merokok Terhadap Penyakit Tidak Menular Di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nusantara
- WHO. (2018). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018*.
- WHO. (2023). *World Health Statistics: Monitoring Health For The Sustainable Development Goals (SDGs)*. World Health Organization.