

Optimalisasi Pencegahan Hipertensi Melalui Penerapan Gaya Hidup Sehat Pada Masyarakat Way Lima Pesawaran

Muhammad Farhan Al Farisi^{1*}, Kharisma², Eko Wardoyo³, Sulistia Nur⁴

^{1,2,3,4} S1 keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely
Available Online

Dikirim: 26 Juni 2026

Direvisi: 11 Juli 2026

Diterima: 15 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

Farhannalfarisi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Penerapan gaya hidup sehat menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi. **Tujuan:** Menganalisis hubungan penerapan gaya hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kota Dalam Kecamatan Way Lima pada bulan Oktober 2025. Populasi penelitian berjumlah 80 penderita hipertensi dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola hidup sehat dan perilaku pencegahan hipertensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. **Hasil:** Responden yang menerapkan gaya hidup sehat dengan kategori baik menunjukkan kecenderungan memiliki perilaku pencegahan hipertensi yang lebih baik dibandingkan responden dengan gaya hidup kurang sehat. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dan perilaku pencegahan hipertensi ($p<0,05$). **Kesimpulan:** Penerapan gaya hidup sehat berperan penting dalam optimalisasi pencegahan hipertensi pada masyarakat. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan perlu terus ditingkatkan untuk mendukung perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Gaya hidup sehat, pencegahan hipertensi, perilaku kesehatan, hipertensi

ABSTRACT

Background: Hypertension remains one of the leading causes of morbidity and mortality worldwide. Unhealthy lifestyles contribute significantly to the increasing prevalence of hypertension and its complications. The implementation of healthy lifestyle behaviors is considered an effective strategy in preventing hypertension. **Objective:** To analyze the relationship between healthy lifestyle practices and hypertension prevention behaviors among the community in Way Lima, Pesawaran Regency. **Methods:** This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted at Kota Dalam Public Health Center, Way Lima District, Pesawaran Regency, in October 2025. The population consisted of 80 hypertensive patients, and all participants were recruited using a total sampling technique. Data were collected using validated questionnaires on healthy lifestyle and hypertension prevention behavior. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. **Results:** The findings demonstrated that respondents with good healthy lifestyle practices tended to exhibit better hypertension prevention behaviors compared to those with poor healthy lifestyle practices. Statistical analysis indicated a significant relationship between healthy lifestyle and hypertension prevention behavior ($p < 0.05$). **Conclusion:** Healthy lifestyle practices significantly contribute to the optimization of hypertension prevention among the community. Health promotion programs focusing on dietary regulation, physical activity, smoking cessation, stress management, and regular health monitoring should be strengthened at the primary healthcare level.

Keywords: Healthy lifestyle, hypertension prevention, community health, hypertension, health behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang khas (Novitasari et al., 2023). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat dan berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia. Kawasan Asia Tenggara menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, mencapai sekitar 36% pada populasi dewasa (kemenkes, 2022). Berbagai faktor risiko diketahui berperan dalam terjadinya hipertensi, antara lain pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, stres, kolesterol tinggi, diabetes mellitus, dan gangguan tidur (Lumbantoruan, 2024). Faktor-faktor tersebut sebagian besar merupakan faktor yang dapat dimodifikasi melalui perubahan gaya hidup sehat, (Kamila et al., 2024).

Gaya hidup sehat merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan individu, meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, serta menghindari perilaku berisiko terhadap kesehatan, (Lestari, N. D., & Wulandari, T. (2023)). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah dan penurunan risiko komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi sebagai dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan yang lebih efektif di tingkat pelayanan kesehatan primer, (Hamria, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penerapan gaya hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat Way Lima Kabupaten Pesawaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Puskesmas Kota Dalam Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Kota Dalam sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah gaya hidup sehat, sedangkan variabel dependen adalah perilaku pencegahan hipertensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Instrumen gaya hidup sehat memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919 yang menunjukkan reliabilitas sangat baik. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai $\alpha=0,05$. Penelitian telah memperhatikan prinsip etik penelitian meliputi *informed consent*, anonimitas, kerahasiaan data, otonomi responden, dan prinsip menghormati hak partisipan penelitian.

HASIL

Hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden, pola hidup sehat, perilaku pencegahan hipertensi, serta hubungan pola hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi. Penelitian ini melibatkan 80 responden penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kota Dalam Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran. Berdasarkan kelompok usia, responden terbanyak berada pada rentang usia 40–45 tahun sebanyak 27 orang (33,8%), sedangkan yang paling sedikit berusia 61–65 tahun sebanyak 5 orang (6,3%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 59 orang (73,8%) dan laki-laki sebanyak 21 orang (26,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan diploma (31,3%), sedangkan berdasarkan pekerjaan, mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (37,5%).

Tabel 1
Karakteristik Responden (n=80)

Karateristik responden	Sub Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	40-45 Tahun	27	33,8
	46-50 Tahun	17	21,3
	51-55 Tahun	16	20,0
	56-60 Tahun	15	18,8
	61-65 Tahun	5	6,3
	Total	80	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	21	26,3
	Perempuan	59	73,8
	Total	80	100
Pendidikan	SD	8	10,0
	SMP	5	6,3
	SMA	21	26,3
	D3/ Diploma	25	31,3
	S1/ Sarjana	21	26,3
	Total	80	100
Pekerjaan	IRT	30	37,5
	PNS	19	23,8
	Pegawai	18	22,5
	Wiraswasta	9	11,3
	Petani	4	5,0
	Total	80	100

Distribusi Pola Hidup Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup sehat dalam kategori tidak baik sebanyak 45

responden (56,3%), sedangkan responden dengan pola hidup sehat baik sebanyak 35 responden (43,8%).

Tabel 2
Distribusi Pola Hidup Sehat

Pola Hidup Sehat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	35	43,8
Tidak Baik	45	56,3
Jumlah	80	100

Distribusi Perilaku Pencegahan Hipertensi

Sebagian besar responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi dalam kategori tidak baik sebanyak 41 responden (51,2%).

Responden yang memiliki perilaku pencegahan baik sebanyak 29 responden (36,3%) dan kategori cukup sebanyak 10 responden (12,5%).

Tabel 3
Distribusi Perilaku Pencegahan Hipertensi

Pola Hidup Sehat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	29	36,3
Cukup Baik	10	12,5
Tidak Baik	41	51,2
Jumlah	80	100

Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi

Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa dari 35 responden yang memiliki pola hidup sehat baik, sebanyak 29

responden (82,9%) memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik. Sebaliknya, dari 45 responden dengan pola hidup sehat tidak baik, sebanyak 41 responden (91,1%) memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik.

Tabel 4
Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi

Pola Hidup Sehat	Pencegahan Hipertensi						Jumlah		P-Value
	Baik		Cukup Baik		Kurang Baik				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	29	82,9	6	17,1	0	0	35	43,8	0,000
Tidak Baik	0	0	4	8,9	41	91,1	45	56,3	
Total	29	36,3	10	125 %	41	51,2	80	100	

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi.

PEMBAHASAN

Pola Hidup Sehat pada Masyarakat Way Lima Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup sehat yang tidak baik (56,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa masyarakat masih belum menerapkan perilaku hidup sehat secara optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran kesehatan, keterbatasan pengetahuan, kebiasaan hidup yang sulit diubah, serta kurangnya dukungan lingkungan dalam membentuk perilaku sehat. Menurut Theory of Planned Behavior, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh sikap individu, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Individu yang memiliki persepsi positif terhadap manfaat hidup sehat cenderung lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan, (Ajzen, 2021). Perilaku Pencegahan Hipertensi, Sebagian besar responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi yang kurang baik (51,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan hipertensi seperti pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik rutin, pemeriksaan tekanan darah berkala, dan pengendalian stres belum dilakukan secara konsisten oleh masyarakat.

Health Belief Model menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan tindakan pencegahan apabila memiliki persepsi bahwa dirinya berisiko terhadap penyakit dan meyakini bahwa tindakan pencegahan akan memberikan manfaat yang lebih besar dibanding hambatanannya, (LaMorte, 2023). Rendahnya perilaku pencegahan hipertensi dalam penelitian ini dapat terjadi karena hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga masyarakat kurang menyadari bahayanya. Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat

dan perilaku pencegahan hipertensi ($p=0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pola hidup sehat seseorang maka semakin baik pula perilaku pencegahan hipertensi yang dilakukan.

Sebagian besar responden yang memiliki pola hidup sehat baik juga memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik (82,9%). Sebaliknya, responden dengan pola hidup sehat tidak baik cenderung memiliki perilaku pencegahan hipertensi yang kurang baik (91,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat merupakan determinan penting dalam upaya pencegahan hipertensi di masyarakat.

Hasil temuan ini sejalan dengan hasil temuan (Aini dan Prasetya, 2022), yang memaparkan adanya hubungan signifikan antara pola hidup sehat dan perilaku pencegahan hipertensi. Temuan ini juga mendukung teori Health Promotion Model yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengalaman individu, persepsi manfaat, dukungan sosial, serta komitmen terhadap tindakan kesehatan (Pender, 2022). Implikasi keperawatan dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan peran perawat komunitas dalam memberikan edukasi kesehatan, konseling perilaku, pendampingan keluarga, serta pemberdayaan masyarakat melalui program Posbindu PTM dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Strategi tersebut diharapkan dapat meningkatkan penerapan pola hidup sehat sehingga mampu menurunkan risiko hipertensi dan komplikasinya di masyarakat.)

Bagian diskusi memuat makna hasil dan perbandingan dengan teori serta hasil penelitian serupa. Bagian diskusi memuat pernyataan singkat tentang bagian-bagian penting dari hasil penelitian, argumen pendukung, pembahasan hasil penelitian relevan lainnya, dan kontribusi temuan terhadap pengayaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk masyarakat.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan gaya hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat Way Lima,

Kabupaten Pesawaran. Semakin baik penerapan gaya hidup sehat, semakin baik pula perilaku pencegahan hipertensi yang dilakukan oleh masyarakat. Penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik secara teratur, pengendalian berat badan, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta pengelolaan stres terbukti berkontribusi dalam meningkatkan upaya pencegahan hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa optimalisasi penerapan gaya hidup sehat merupakan strategi yang efektif dalam menurunkan faktor risiko hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan, promosi kesehatan, serta pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan agar perilaku hidup sehat dapat menjadi kebiasaan yang mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ilmiah yang berjudul "Optimalisasi Pencegahan Hipertensi melalui Penerapan Gaya Hidup Sehat pada Masyarakat Way Lima Pesawaran" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat di masyarakat.

REFERENSI

- Aini, N., & Prasetya, D. (2022). Hubungan pola hidup sehat dengan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat usia dewasa di Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 8(1), 55–63.
- Ajzen, I. (2021). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/2>
- Kamila, A. Z., Vidyarini, A., Furqan, M., Gizi, P. S., & Kesehatan, F. I. (2024). Jurnal riset gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 12(1), 20–25.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- LaMorte, W. W. (2023). *The Health Belief Model*. Boston University School of Public Health. <https://sphweb.bumc.bu.edu>
- Lestari, N. D., & Wulandari, T. (2023). Dukungan sosial dan perilaku hidup sehat masyarakat perkotaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–53. <https://doi.org/10.20884/1.jpk.2023.18.1.4567>
- Lumbantoruan, M., & Sari, P. (2024). Pengaruh pola hidup sehat terhadap perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat usia produktif. *Jurnal Riset Kesehatan Indonesia*, 11(1), 45–54.
- Novitasari, I., Andala, S., & Akbar, Y. (2023). Hubungan kepatuhan diet dengan pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe*, 4(1), 31–37. <https://jurnalmanajemen.petra.ac.id/index.php/stikes/article/view/18433>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2022). *Health promotion in nursing practice* (8th ed.). Pearson Education