



PERILAKU PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA PAUH BARAT KOTA PARIAMAN

STROKE PREVENTION BEHAVIOR IN ELDERLY HYPERTENSION IN PAUH BARAT VILLAGE PARIAMAN

Hilma Yessi^{1*}, Mike Asmaria², Kheniva Diah Anggita³, Linda Marni⁴,
Hasmita⁵, Vivi Yuderna⁶

Departemen Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang, Indonesia
(hilmayessi@fik.unp.ac.id/081277247879)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah yang paling umum menyerang lansia, hipertensi adalah pemicu nomor satu kematian di dunia. Penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai angka 600 juta, dimana tiga juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Kejadian hipertensi di dunia dimulai dari usia 18 tahun keatas pada laki-laki sebanyak 24% dan wanita 20,5%. Data hipertensi di wilayah Puskesmas Pariaman pada tahun 2021 sebanyak 881, tahun 2022 hipertensi sebanyak 903. Desa Pauh Barat memiliki sebaran lansia hipertensi yang tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui perilaku pencegahan stroke pada lansia hipertensi di Desa Pauh Barat. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi desa Pauh Barat. Sampel penelitian berjumlah 36 orang. Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 19 (52,77%) responden memiliki perilaku yang tidak baik dalam pencegahan terjadinya stroke, sebanyak 17 (47,22%) responden memiliki perilaku yang baik dalam pencegahan terjadinya stroke. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk mengontrol perilaku pencegahan stroke pada lansia hipertensi secara teratur melalui posyandu lansia.

Kata kunci : Perilaku, pencegahan, hipertensi, lansia, stroke

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common problems affecting the elderly, hypertension is the number one trigger of death in the world. Hypertension sufferers worldwide reach 600 million, of which three million die each year. The incidence of hypertension in the world starts from the age of 18 years and over in men as much as 24% and women 20.5%. Hypertension data in the Pariaman Health Center area in 2021 was 881, in 2022 hypertension was 903. Pauh Barat Village has a high distribution of elderly hypertensive. The purpose of the study was to determine the behavior of stroke prevention in elderly hypertensive in Pauh Barat Village. This research method uses a quantitative research method with a descriptive approach. The population in this study were elderly hypertensive in Pauh Barat Village. The research sample numbered 36 people. The instrument used was a questionnaire sheet. The data analysis used was univariate analysis. The results showed that 19 (52.77%) respondents had good behavior in preventing stroke, 17 (48%) respondents had bad behavior in preventing stroke. It is recommended for health workers to control stroke prevention behavior in elderly with hypertension.

Keywords: Periodic behavior, prevention, hypertension, elderly, stroke



PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki usia ≥ 60 tahun. Lansia disebut juga sebagai fase akhir perkembangan pada siklus kehidupan manusia. Lansia mempunyai ciri-ciri yakni berumur ≥ 60 tahun mempunyai masalah yang bervariasi mulai dari kondisi sehat sampai sakit serta kebutuhan bio-psiko-spiritualnya (Sya'diyah, 2018). Diantara banyaknya penyakit yang terjadi pada lansia, hipertensi merupakan salah satu masalah yang paling umum menyerang lansia (Nurman, 2017). Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang dialami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius.

Menurut Apriza (2019) hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, perlu dilakukan setidaknya dua kali pemeriksaan tekanan darah pada kondisi yang berbeda untuk menentukan terjadi atau tidaknya hipertensi. Hipertensi dicetuskan oleh beberapa faktor resiko baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti faktor keturunan, jenis kelamin, dan umur juga faktor yang dapat dimodifikasi seperti kebiasaan merokok, obesitas, kebiasaan kurang berolah raga, dan stres. Stress yang dialami lansia

umumnya disebabkan oleh pengaruh lingkungan keluarga.

Gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, mimisan, irama jantung tidak teratur, gangguan penglihatan, telinga berdenging, gangguan kecemasan, nyeri pada dada dan otot tremor (WHO, 2021). Gejala-gejala fisik yang umum dirasakan lansia dengan hipertensi yakni sakit kepala atau rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur serta mimisan. Hal ini merupakan gejala yang membuat kebanyakan pasien membutuhkan pertolongan medis. Nyeri adalah peristiwa yang tidak menyenangkan pada seseorang dan dapat menimbulkan penderita sakit (Fresia, S. 2021). Sebagian nyeri kepala disebabkan oleh rangsangan nyeri yang berasal dari dalam intrakranial dan ekstrakranial (Istyawati, dan P. 2020).

Hipertensi merupakan pemicu nomor satu kematian di dunia. Menurut Masyarakat Internasional Hipertensi (ISH) penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai angka 600 juta, dimana tiga juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Kejadian hipertensi di dunia dimulai dari usia 18 tahun keatas pada laki-laki sebanyak 24% dan wanita 20,5% (Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur ≥ 18 tahun



mengalami perbandingan peningkatan tahun 2013 yaitu 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Penderita hipertensi menurut karakteristik umur pada usia 18 sampai 24 tahun sebesar >13,2 %, pada usia 25-34 sebesar >20,1 %, pada usia 35-44 sebesar >31,6%, pada usia 45-54 sebesar >45,3%, pada usia 55-64 sebesar >55,3%, pada usia 65-74 sebesar >62,3%, dan pada usia 77 tahun ke atas sebesar >69,5%. (Kemenkes, 2019).

Data hipertensi di wilayah Puskesmas Pariaman pada tahun 2021 sebanyak 881, tahun 2022 hipertensi sebanyak 903. Desa Pauh Barat merupakan salah satu wilayah Puskesmas Pariaman yang memiliki sebaran lansia hipertensi yang tinggi. Hasil wawancara survey awal peneliti dengan beberapa orang lansia mengatakan bahwa banyak perubahan dengan kondisi tubuh (fisik) dan emosi (psikis) yang mereka alami sejak menderita hipertensi. Saat ditanya dampak dari penyakit hipertensi lansia umumnya sudah mengetahui salah satu yaitu stroke. Namun untuk perilaku pencegahan stroke, lansia menjawab bahwa terkadang susah menghindari

makanan yang seharusnya menjadi pantangan seperti makanan bersantan, berminyak, kolesterol, mengandung tinggi garam dan yang paling sulit menahan emosional saat menemukan sesuatu yang sulit diterima. Hal tersebut sangat berefek pada kondisi fisik dan psikis dari lansia. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perilaku Pencegahan Stroke Pada Lansia Hipertensi di Desa Pauh Barat Kota Pariaman”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Rancangan penelitian ini dengan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja puskesmas Pariaman. Sampel penelitian ini yaitu 36 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan di Desa Pauh Barat Kota Pariaman pada bulan agustus 2024. Instrument penelitian yang digunakan berupa kuesioner.



HASIL

1. Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

Berikut distribusi frekuensi tabel Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan di Desa Pauh Barat.

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan di Desa Pauh Barat (n = 36)

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
Lansia Awal (46-55 tahun)	4	11,11
Lansia Akhir (56-65 tahun)	23	63,88
Manula (>65 tahun)	9	25
Total	36	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	22,22
Perempuan	28	77,77
Total	36	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	5	0,13
SD	9	25
SMP	10	27,7
SMA	9	25
PT	3	8,3
Total	36	100
Pekerjaan		
PNS	0	0
Pedagang	13	36,11
Petani	6	16,6
Nelayan	4	11,11



IRT	13	36,11
Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa usia responden terbanyak adalah lansia akhir (56-65 tahun) sebanyak 23 (63.88%) dibandingkan dengan usia responden lainnya. Jenis kelamin perempuan lebih banyak yang menderita hipertensi sebanyak 28 (7.77%) dibandingkan dengan laki-laki. Tingkat

pendidikan responden lebih banyak Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 10 (27.7%) dibandingkan tingkat pendidikan yang lainnya. Pekerjaan responden lebih banyak Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 13 (36.11%) dibandingkan dengan pekerjaan yang lainnya.

B. Analisis Univariat

Berikut distribusi frekuensi tabel Karakteristik responden berdasarkan perilaku pencegahan stroke pada lansia di Desa Pauh Barat.

Tabel 2

Distribusi frekuensi perilaku pencegahan stroke pada lansia hipertensi di Desa Pauh Barat (n = 36)

Perilaku	n	%
Baik	17	47,22
Tidak Baik	19	52,77
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa responden yang memiliki perilaku yang tidak baik lebih banyak dari pada responden yang memiliki perilaku baik,

responden yang memiliki perilaku tidak baik yaitu sebanyak 19 orang lansia (52,77%) sedangkan responden yang memiliki perilaku baik yaitu 17 orang (47,22%).



Tabel 3

Distribusi frekuensi perilaku pencegahan stroke pada lansia hipertensi berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan di Desa Pauh Barat (n = 36)

Kategori	Perilaku			
	Baik		Tidak Baik	
	n	%	n	%
Usia				
Lansia Awal (46-55 tahun)	3	17.64	1	5.26
Lansia Akhir (56-65 tahun)	11	64.70	12	63.15
Manula (>65 tahun)	3	17.64	6	31.57
Total	17	100	19	100
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	29.41	3	15.78
Perempuan	12	70.58	16	84.21
Total	17	100	19	100
Pendidikan				
Tidak Sekolah	2	11.76	3	15.78
SD	2	11.76	7	36.84
SMP	3	17.64	7	36.84
SMA	7	41.17	2	10.52
PT	3	17.64	0	0
Total	17	100	19	100
Pekerjaan				
PNS	0	0	0	0
Pedagang	8	36.11	5	26.31
Petani	2	16.6	4	21.05
Nelayan	4	11.11	0	0
IRT	3	36.11	10	52.63
Total	17	100	19	100



Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa karakteristik responden yang memiliki perilaku yang tidak baik paling banyak di temukan pada lansia akhir yaitu sebanyak 12 orang lansia (63.15%), jenis kelamin perempuan 16 orang

PEMBAHASAN

a.Karakteristik Responden

Pada lansia hipertensi meningkat disebabkan oleh adanya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, yang mengakibatkan lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik. Dengan meningkatnya usia didapatkan kenaikan tekanan darah diastol rata-rata walaupun tidak begitu nyata juga terjadi kenaikan angka prevalensi Hipertensi tiap kenaikan kelompok dekade usia (Sartik, Tjekyan, & Zulkarnain, 2017). Pada penelitian ini di temukan usia responden yang banyak mengalami hipertensi yaitu usia lansia akhir, dimana lansia akhir merupakan masa-masa yang mengalami fisik. Faktor penyebab hipertensi pada usia tua yaitu hilangnya elastisitas jaringan dan arterisklerosis serta pembuluh darah berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Sutanto, 2010). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Ningsih & Indriani (2017) pada responden pekerja

(84.21%), pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 10 orang dengan perilaku yang tidak baik sebanyak 7 orang (36.84%), pekerjaan yang paling banyak yaitu IRT 10 orang (52.63%).

pasar Beringharjo Kota yang menyatakan semakin tua seseorang akan berpeluang 15,7 kali mengalami Hipertensi yang makin berat.

Dari segi pendidikan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika et.al (2017) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan SMP termasuk tingkat pendidikan yang tergolong rendah, apalagi untuk skala masyarakat yang tinggal di wilayah perkotaan. Diketahui bahwa lansia desa Pauh Barat terletak di pusat kota Pariaman. Tingkat pendidikan yang rendah akan mempersulit seseorang atau masyarakat menerima dan mengerti pesan-pesan kesehatan yang disampaikan.

Dari segi jenis kelamin, hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lily Seftiani (2017) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Dari segi pekerjaan Hasil penelitian ini sejalan dengan



penelitian Sarida (2023), yaitu sebagian besar pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 47 orang (62,7%). Banyaknya jenis kelamin perempuan terutama dengan pekerjaan Ibu Rumah Tangga, lebih cenderung mudah mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya pengaruh hormone pada wanita. Wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar HDL yang tinggi merupakan pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Namun pada masa premenopause wanita mulai kehilangan hormone estrogen sehingga pada usia diatas 45-55 tahun prevalensi hipertensi pada wanita lebih tinggi.

b. Analisis Univariat

Menurut Notoatmodjo (2010) Perilaku adalah bentuk respon terhadap stimulus dari luar individu, pemberian respon bergantung faktor lain dari individu tersebut. Walaupun pemberian stimulusnya sama, namun respon yang diberikan tiap individu belum tentu sama. Suatu perilaku yang berhubungan dengan kesehatan akan berkaitan dengan pengetahuan, kepercayaan, nilai dan norma dalam lingkungan sosial berdasarkan pada kebudayaan masing-masing (Heddyanti, 2017).

Teori Lawrence Green (2000) memparkan bahwa kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku

(*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*non-behavior causes*). Faktor – faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya perilaku terdapat dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, sedangkan faktor eksternal antara lain lingkungan, sosial, dan budaya. Pada penelitian ini terlihat bahwa faktor internal mencetuskan perilaku dalam pencegahan stroke, yaitu banyaknya perilaku tidak baik di temukan pada responden, dimana perilaku ini kemungkinan didasari oleh berbagai karakteristik responden yang belum mendukung pada usia lansia di Desa Pauh Barat untuk mengetahui perilaku pencegahan yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktavia, et, all (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi begitu juga dengan usia juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin bertambahnya usia maka tingkat perkembangan sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman yang pernah didapatkan, ditambah pula dengan tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi perilaku responden dalam mencegah stroke, diketahui pada penelitian ini tingkat pendidikan yang dominan yaitu SMP.

Penelitian (Ayu, 2022) juga menyatakan bahwa tingkat pendidikan, informasi, budaya dan pengalaman juga mempengaruhi



tingkat pengetahuan seseorang. Perilaku yang tidak baik ini juga kemungkinan di sebabkan oleh pekerjaannya, diketahui pada penelitian ini pekerjaan responden yang paling banyak adalah IRT.

KESIMPULAN DAN SARAN

Responden lansia akhir lebih banyak dibandingkan dengan usia responden lainnya sebanyak 63.88%, responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 7.77% responden dengan tingkat pendidikan SMP lebih banyak dibandingkan dengan tingkat pendidikan lainnya sebanyak 27,7%, untuk pekerjaan IRT lebih banyak dibandingkan dengan jenis pekerjaan lainnya sebanyak 36,11%. Responden yang memiliki perilaku tidak baik lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 52,77 %. Lansia akhir lebih banyak yang memiliki perilaku yang tidak baik sebanyak 63,15%, perempuan lebih banyak yang memiliki perilaku yang tidak baik sebanyak 84.21%, tingkat pendidikan SMP lebih banyak yang memiliki perilaku yang tidak baik sebanyak 36.84%, dan Ibu Rumah Tangga lebih banyak yang memiliki perilaku yang baik dibandingkan dengan yang lainnya sebanyak 52,63%. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk mengontrol perilaku pencegahan stroke pada lansia hipertensi secara teratur di posyandu lansia dan diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk menggali hal-hal yang berhubungan dengan faktor eksternal lansia hipertensi dalam pencegahan stroke di Desa Pauh Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Apriza, A. (2019). *Perbedaan Efektifitas Rebusan Daun Avocad Dan Jus Avokad Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Kuok Wilayah Kerja*

Puskesmas Kuok. Jurnal Ners, 3(2), 60–71.

<https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.406>.

Ayu. (2022). *Supervisi Keperawatan . Cirebon : Rumah Pustaka. Rumah Pustaka.*

Fresia, S. (2021). *Efektifitas Penerapan Teknik SSBM terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Ruang Garuda RS dr. Esnawan Antariksa Jakarta. Jurnal Keperawatan Dan Kedirgantaraan Vol.1, No.1.*

Green, L.W, dan Kreuter, M.W. 2000. *Health Promotion Planning; An Educational and Environmental Approach, second edition, Mayfield Publishing Company, London.*

Gonibala. Rika S, Wulan P.J. Kaunang, Sekplin A.S. Sekeon. 2017. *Hubungan Antara Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon Pada Tahun 2017. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi*

Heddyanti, Dinda. 2017. *Pola Perilaku Sanitasi Dasar pada Masyarakat Pesisir (Studi Kasus: Desa Kenanti Kecamatan Tambakboyo Kabupaten Tuban Jawa Timur). Skripsi. Program Studi Antropologi. Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Brawijaya: Malang.*

Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). *Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. Jurnal Ners, 5 (1), 8-19*

Istyawati, dan P. (2020). *Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. Community of Publishing in Nursing Volume 8 No 2*

Kemkes, (2019). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>*

Ningsih, D.L.R., & Indriani (2017). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan*



- Kejadian Hipertensi pada Pekerja Sektor Informal di Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta.* Skripsi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Diakses dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/2689/>
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurman, M. (2017). *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017.* Jurnal Ners, 1(2), 108–126. <https://doi.org/10.31004/jn.v1i2.122>
- Oktavia, et, all (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu Kota Manado. Vol. 1 No. 1 (2023): Mapalus Nursing Science Journal (Jurnal Ilmu Keperawatan Mapalus)
- Sarida (2023). Karakteristik Penderita Hipertensi Lansia Di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal, P-ISSN: 2746-198X E-ISSN: 2746-3486 VOLUME 3 NOMOR 12 TAHUN 2023* HAL 3999-4010
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors And The Incidence Of Hypertension In Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
- Sya'diyah, H. (2018). Keperawatan lanjut Usia : Teori dan Aplikasi. Sidoarjo, Indonesia Medica
- Seftiani, Lliy. Et al. (2017). *Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kelurahan Sungai Beliung Kecamatan Pontianak Barat.* Journal.
- Sutanto. 2010. Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes. Yogyakarta : AND
- WHO. (2021). *Hypertension.* <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>