

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena mempengaruhi bagaimana kualitas hidup setiap individu. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), kondisi fisik dan mental seseorang menjadi penanda utama dalam menilai kualitas hidup. Tubuh yang sehat tidak hanya memudahkan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, tetapi juga berdampak positif terhadap pikiran dan perasaan. Dengan kesehatan yang baik, seseorang bisa menjalani hari dengan lebih baik, lebih cepat, dan lebih siap menghadapi tekanan serta tantangan (Jimat et al., 2025).

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan seseorang adalah dengan menjaga pola makan yang tepat. Cara meningkatkan kesehatan juga bisa dikelola dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur. Kementerian Kesehatan mengajakseluruh elemen masyarakat, termasuk pemerintah, swasta, dan masyarakat umum, untuk mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular melalui perilaku CERDIK, yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, menghindari asap rokok, rajin bergerak, istirahat cukup, dan mengelola stres. Bagi masyarakat yang sudah menderita penyakit tidak menular, dianjurkan untuk mengelola penyakit tersebut dengan menjalani perilaku PATUH, yang meliputi rutin mengecek kondisi kesehatan, mengikuti nasihat dokter, minum obat sesuai anjuran, memakan makanan bergizi seimbang, berolahraga dengan aman, serta menghindari alkohol, asap rokok, dan zat-zat berbahaya lainnya (Nugroho et al., 2025).

Menurut data World Health Organization (WHO, 2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara yang memiliki pendapatan rendah atau menengah. Angka ini menunjukkan betapa seriusnya dampak hipertensi terhadap kesehatan global, di mana hipertensi bertanggung jawab atas setidaknya 45% kasus kematian karena penyakit jantung dan 51% kasus kematian akibat stroke (Sulistiyono & Modjo, 2022). Di Indonesia, hasil riset Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 34,1% penduduk mengalami hipertensi, angka yang meningkat dibandingkan tahun 2013 yang hanya 25,8%. Hipertensi di Indonesia merupakan

masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi yaitu 25,8%, prevalensi tertinggi terdapat di Bangka Belitung (30,9%), diikuti oleh Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Gorontalo (29,4%) (Nurbaiti et al., 2025).

Menurut Profil Kesehatan Jawa Tengah, berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM), jumlah kasus baru PTM yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2021 adalah 4.262.517 kasus. Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 76,5 persen (Adi Putra, 2025). Kabupaten Klaten yang ada di Jawa Tengah mengalamimasalahpenyakit tidak menular, salah satunya adalah hipertensi. Tahun 2019, tercatat sebanyak 134.312 orang yang menderita hipertensi di Klaten dengan angka prevalensi sebesar 10,66%. Tahun 2020, jumlahnya berkurang menjadi 102.089 orang dengan angka prevalensi 8,10%. Data ini termasukdalam lima penyakit utama yang menjadi perhatian kesehatan di Kabupaten Klaten. Tahun 2022, totalorang yang terdiagnosishipertensimencapai 947.726 orang, di mana jumlah wanita yang menderita hipertensi adalah 486.845 orang, lebih banyak dibandingkan jumlah pria yang tercatat menderita hipertensi, yaitu 460.881 orang(Hastari & Fauzi, 2022).

Angka ini menunjukkanmasalah besar dalam kesehatan masyarakat, karena hipertensi yang tidak terkontrol bisa menyebabkan komplikasi berbahaya seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal, yang akhirnya bisa membuat orang sakit dan mengurangi kualitas hidup mereka. Penurunan angka hipertensi ini terkait dengan perubahan gaya hidup masyarakat, seperti pola makan yang terlalu pedas dan lemak, sedikit bergerak, terbiasa merokok, serta tekanan mental yang tinggi. Berbagai faktorseperti kesibukan, kurangnya pemahaman tentang makanan sehat, dan akses yang terbatas terhadap kesempatan berolahraga sering kali memicu gaya hidup yang tidak sehat (Sulistyono & Modjo, 2022).

Hipertensi yang disertai komplikasi dapat mengakibatkan meningkatnya angka kesakitan, kecacatan, sampai kematian. Di tingkat nasional, prevalensi penyakit yang menjadi komplikasi hipertensi rata-rata menduduki peringkat atas. Penyakit stroke adalah penyakit yang paling banyak diderita dengan jumlah penderita mencapai 8,3%, lalu diikuti dengan penyakit jantung mencapai 0,85%, dan gagal ginjal kronis sebanyak 0,18% (Antoni et al., 2024).

Hipertensi berperan sebagai faktor risiko utama terhadap berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis, yang

merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di banyak negara. Sekitar 90–95% kasus hipertensi tergolong sebagai hipertensi primer atau esensial, yaitu jenis hipertensi yang belum diketahui etiologi spesifiknya. Sifatnya yang asimtomatik menjadikan hipertensi dikenal sebagai "silent killer", karena individu yang mengidapnya sering kali tidak menyadari keberadaan penyakit tersebut hingga munculnya komplikasi serius. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai ancaman tersembunyi yang signifikan bagi kesehatan masyarakat (Shittu et al., 2024).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. (A. Wulandari et al., 2023). Hipertensi ditandai dengan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit kronis yang saat ini menjadi salah satu permasalahan utama kesehatan masyarakat secara global, mengingat prevalensinya yang tinggi serta kecenderungannya terus meningkat (Ria et al., 2024).

Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu faktor yang tidak bisa diubah dan faktor yang bisa diubah. Faktor yang tidak bisa diubah meliputi usia, jenis kelamin, serta faktor genetik yang memengaruhi seseorang. Sementara itu, faktor yang bisa diubah berkaitan dengan gaya hidup, seperti makanan yang terlalu banyak garam dan lemak, kurang berolahraga, merokok, minum alkohol, stres, serta lingkungan kerja dan sosial yang tidak mendukung gaya hidup sehat. Karena jumlah orang yang menderita hipertensi sangat tinggi dan dampaknya cukup besar, usaha mencegah serta mengendalikan penyakit ini sangat penting. Salah satu cara yang efektif adalah mendeteksi hipertensi secara dini dan memantau faktor risikonya, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Informasi yang diperoleh dari pemeriksaan pada kelompok usia ini bisa menjadi dasar dalam menyusun kebijakan kesehatan yang lebih tepat sasaran. Namun, ada tantangan dalam mendeteksi hipertensi pada anak dan remaja, karena kondisi tersebut seringkali tidak disertai gejala yang jelas pada masa ini. Pendekatan promotif dan preventif, seperti memberikan edukasi kesehatan dan melakukan skrining secara rutin, perlu ditingkatkan sebagai bagian dari upaya intervensi kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Widiyanto et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah yang meningkat saat kanak-kanak meningkatkan risiko hipertensi di usia dewasa dan sindrom metabolik. Salah satu studi menemukan bahwa remaja dengan tekanan darah tinggi berkembang menjadi hipertensi sebanyak 7% per tahun. Selain itu pasien muda dengan hipertensi cenderung mengalami penuaan vaskular yang lebih cepat. Dari hasil studi otopsi dan pencitraan menunjukkan bahwa kerusakan kardiovaskular berkaitan dengan peningkatan tekanan darah di usia muda. Meskipun demikian, prevalensi menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi lebih rendah pada anak-anak atau remaja. Namun, penelitian memberikan petunjuk bahwa terjadi peningkatan prevalensi selama dua dekade pertama kehidupan sehingga peningkatan tekanan darah pada anak-anak atau remaja memiliki potensi awal hipertensi esensial di masa yang akan datang. Hipertensi dapat dicegah dengan cara mengendalikan perilaku berisikonya, diantaranya dengan menghindari merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih), mencegah terjadinya obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alcohol berlebihan dan stress (Sukri et al., 2024).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan edukasi. Pencegahan hipertensi dilakukan dengan edukasi karena masyarakat sering tidak menyadari risiko penyakit ini dan kurang pengetahuan tentang faktor risiko serta cara mencegahnya. Edukasi merupakan cara yang baik untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam mencegah hipertensi. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, serta memberdayakan masyarakat untuk memantau kesehatan mereka secara mandiri, sehingga menurunkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Keuntungan edukasi hipertensi meliputi peningkatan pengetahuan penderita tentang penyakit dan cara mengelolanya, peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat, serta penurunan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup penderita secara keseluruhan. Kelemahan edukasi hipertensi antara lain hambatan pengetahuan yang rendah, kurangnya dukungan dari lingkungan, serta kesulitan dalam perubahan perilaku meskipun telah mendapat informasi, terutama pada kelompok masyarakat dengan pendidikan rendah, kurangnya partisipasi aktif, juga menjadi faktor kelemahan. Namun, masih ada tantangan dalam menjalankan edukasi tersebut, terutama dalam melibatkan masyarakat secara aktif dan memastikan materi yang disampaikan efektif. Oleh karena itu,

diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai seberapa efektif edukasi kesehatan dalam meningkatkan gaya hidup sehat yang membantu mencegah hipertensi. Perlu dilakukan kegiatan yang mendorong masyarakat untuk hidup sehat dengan mengubah pola hidup mereka. Dengan meningkatnya kasus penyakit tidak menular, diperlukan edukasi serta dukungan kepada masyarakat, serta menerapkan usaha pencegahan seperti deteksi dini atau skrining penyakit tersebut, terutama pada kelompok yang berisiko (Ischak et al., 2022).

Pelaksanaan edukasi dapat dilakukan menggunakan berbagai macam media. Salah satunya menggunakan media leaflet dan audiovisual. Leaflet merupakan media yang berbentuk lembaran dan berisi beberapa kalimat disertai gambar. Leaflet merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam penyampaian informasi, hal ini disebabkan leaflet bersifat visual sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Audiovisual adalah alat atau sarana yang menyajikan informasi melalui gabungan unsur suara (audio) dan gambar (visual) secara bersamaan sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami, menarik, dan dapat meningkatkan daya ingat penerima pesan. (Mughtar et al., 2022)

Temuan penelitian oleh Barus membuktikan bahwa pendidikan dengan leaflet berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, karena mampu menyajikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Selain itu, leaflet juga memiliki keunggulan berupa bentuk yang praktis dan mudah dibawa, sehingga dapat disebarkan secara luas di berbagai tempat (Barus et al., 2025).

Intervensi edukatif melalui media leaflet berdampak positif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang. Leaflet sebagai media cetak memberikan informasi yang terstruktur, visual, dan mudah dipahami sehingga mampu menarik perhatian remaja dan membantu mereka memahami isi materi. Edukasi gizi melalui leaflet sangat mendukung upaya preventif terhadap masalah gizi remaja seperti anemia, kekurangan zat besi, dan gangguan pertumbuhan. Edukasi dengan media cetak yang sederhana dan komunikatif dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya makan dengan prinsip gizi seimbang, terutama di usia sekolah yang merupakan fase kritis pertumbuhan (Helen et al., 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Guruh Pratama, 2023), hasil uji statistik menunjukkan adanya perubahan signifikan pola hidup pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media booklet, dengan

nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa penggunaan booklet efektif meningkatkan pola hidup sehat penderita hipertensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Alasan peneliti mengambil penelitian ini karena di Wilayah Desa Mayungan banyak yang menderita penyakit hipertensi sekitar 103 orang karena sebagian besar warga Desa Mayungan bekerja sebagai buruh bangunan dan ibu rumah tangga. Kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari kebiasaan masyarakat yang kurang memperhatikan asupan gizi, jarang berolahraga, mengonsumsi makanan tinggi garam, dan masih rendahnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penderita yang banyak mengalami hipertensi adalah dari dewasa sampai lansia baik laki-laki maupun perempuan. Oleh karena itu, untuk mencegah meningkatnya jumlah penderita hipertensi di wilayah Desa Mayungan, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang berfokus pada penerapan pola hidup sehat bagi masyarakat Desa Mayungan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 04 Agustus 2025 di Desa Mayungan, Kecamatan Ngawen, diperoleh informasi penting melalui wawancara dengan Bidan Desa dan 10 orang warga Desa Mayungan. Ditemukan bahwa terdapat sekitar 103 penderita hipertensi di desa tersebut, dan sekitar 40% warga memiliki tekanan darah yang tergolong tinggi, yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa sebagian besar masyarakat bekerja sebagai ibu rumah tangga dan buruh bangunan dan juga memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam yang tinggi, serta kurangnya asupan sayur dan buah. Selain itu, aktivitas fisik yang minim dan kebiasaan merokok juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mereka. Desa Mayungan juga telah tersedia Posyandu PTM (Penyakit Tidak Menular) tetapi tidak rutin dilakukan oleh kader kesehatan setempat. Pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi, terutama melalui penerapan pola hidup sehat, masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah hipertensi. Data dari Puskesmas setempat berdasarkan kunjungan juga menunjukkan bahwa terdapat sekitar 164 orang warga yang belum terdiagnosis hipertensi dari 2 dukuh yang berada di Desa Mayungan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah hipertensi di 2 dukuh tersebut masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian serta upaya pencegahan melalui

peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. Merujuk pada pemaparan di atas serta hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai “Pengaruh Edukasi Pola Hidup Sehat Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat untuk mencegah hipertensi di Desa Mayungan.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi, yang merupakan salah satu penyakit tidak menular, telah menjadi salah satu penyebab utama kematian dini secara global. Penyakit ini sangat umum terjadi di wilayah pedesaan, termasuk di Indonesia, di mana prevalensinya terus meningkat. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi adalah rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat mencakup berbagai aspek, seperti pola makan yang rendah garam, aktivitas fisik yang teratur, serta pengendalian stres yang efektif. Masyarakat, terutama yang tergolong dalam kelompok usia produktif dan tokoh masyarakat, sering kali menghadapi beban kerja yang tinggi dan tingkat stres yang signifikan. Namun, banyak dari mereka yang belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat secara efektif meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan mendorong perubahan perilaku yang positif terkait gaya hidup sehat.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan. Apakah ada pengaruh edukasi pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit hipertensi di Desa Mayungan Kecamatan Ngawen.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendiskripsikan karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan tekanan darah) pada penderita hipertensi di Desa Mayungan
- b. Mengetahui pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada kelompok intervensi di Desa Mayungan
- c. Mengetahui pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok kontrol di Desa Mayungan
- d. Mengetahui perbedaan pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok kontrol dan intervensi di Desa Mayungan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang mendukung bagi dalam proses perkuliahan terutama yang berkaitan dengan pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Hipertensi.

2. Manfaat Bagi Kader Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi informasi dalam melakukan pencegahan penyakit tidak menular dan mengaktifkan posyandu PTM.

3. Manfaat Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dengan memahami dampak edukasi pola hidup sehat, perawat dapat memberikan intervensi yang lebih holistik, tidak hanya fokus pada terapi medis tetapi juga perubahan gaya hidup pasien. Hal ini berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian hipertensi serta komplikasi yang ditimbulkan.

4. Manfaat Bagi Keluarga dan Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif secara tidak langsung kepada keluarga melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat di lingkungan rumah tangga. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang pencegahan hipertensi, keluarga dapat bersama-sama membentuk kebiasaan sehat, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan mengelola stres, sehingga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat dan produktif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Edukasi Tentang Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa Pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang (Gultom et al., 2023)

Penelitian ini menggunakan metode ceramah interaktif dan tanya jawab. Sasarannya masyarakat usia dewasa pekerja (26–45 tahun) di Kelurahan Gelam, Kota Serang. Dengan teknik pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang hipertensi. Hasil penelitian yaitu rata-rata nilai pre-test sebesar 58 (kategori cukup) dan meningkat menjadi 98 pada post-test (kategori baik). Edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan responden mengenai pencegahan hipertensi. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama penyuluhan.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah populasi dan sampel dewasa usia produktif (18-59 tahun). Metode yang digunakan menggunakan media video (audiovisual) dan leaflet sebagai sarana edukasi. Fokus pada pencegahan hipertensi melalui perubahan pola hidup sehat, tidak hanya pengetahuan tetapi juga aspek perilaku.

2. Edukasi Menggunakan Panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” Pada Wanita Usia Subur Di Pematangsiantar (Ria et al., 2024)

Penelitian ini dilakukan melalui ceramah, pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan, serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah edukasi pada 60 wanita usia subur (WUS). Dengan hasil penelitian pengetahuan WUS meningkat signifikan sebelum penyuluhan hanya 11,7% berada dalam kategori baik, sesudah penyuluhan meningkat menjadi 86,7%. Tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori buruk. Tekanan darah membaik WUS dengan tekanan darah normal meningkat dari 21,7% menjadi 33,3%, sementara kasus hipertensi tingkat II menurun hingga 0%. Edukasi menggunakan buku panduan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi pola hidup sehat dalam pencegahan hipertensi.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sasaran adalah masyarakat dewasa usia produktif (18–59 tahun), baik laki-laki maupun perempuan, yang belum terdiagnosis hipertensi. Menilai pencegahan hipertensi secara komprehensif, meliputi perubahan perilaku pola hidup sehat sebagai outcome utama.

3. Edukasi Kesehatan Media Booklet Terhadap Pola Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan (Guruh Pratama, 2023)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperiment dengan desain Nonequivalent Pre Test–Post Test with Control Group Design*. Sampel yaitu 40 responden penderita hipertensi di Puskesmas Tulakan, dibagi menjadi 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol. Dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling. Hasil penelitian adalah hasil uji statistik menunjukkan adanya perubahan signifikan pola hidup pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media booklet, dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa penggunaan booklet efektif meningkatkan pola hidup sehat penderita hipertensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah bertujuan menilai pengaruh edukasi terhadap pencegahan penyakit hipertensi, sebelum penyakit terjadi. Responden berasal dari masyarakat pedesaan, dengan latar belakang pekerjaan buruh bangunan dan ibu rumah tangga. Masalah utama adalah rendahnya kesadaran dan penerapan pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi.

4. Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat dengan Metode Daring terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Dini pada Siswa di SMA Negeri 3 Banjarbaru (Sukmawaty, 2021)

Penelitian ini menggunakan desain one group pre test-post test. Sampel terdiri dari 92 siswa SMA Negeri 3 Banjarbaru yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen berupa kuesioner dikirim melalui Google Form dan disebar lewat WhatsApp group. Edukasi dilakukan secara daring melalui Zoom Meeting. Analisis data menggunakan uji sample T-Test. Hasil penelitian sebelum edukasi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan kategori “cukup” (72%). Setelah edukasi, mayoritas siswa berpindah ke kategori “baik” (76%). Nilai rata-rata pre-test: 13,69, nilai rata-rata post-test: 17,85. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0.000$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi daring terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pencegahan hipertensi dini.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah edukasi dilakukan secara luring/tatap muka menggunakan media video dan leaflet edukasi. Mengukur pengetahuan upaya pencegahan hipertensi, termasuk penerapan pola hidup

sehat. Fokus pada pencegahan primer hipertensi pada usia produktif, yang memiliki risiko lebih tinggi secara klinis.

5. *Associations Of Socioeconomic Status And Healthy Lifestyle With Incident Early-Onset And Late-Onset Hypertension: A Nationwide Prospective Cohort Study In The UK*(Li et al., 2023)

Penelitian ini menggunakan Desain *nationwide prospective cohort study*. Data: UK Biobank (502.419 peserta, usia 40–69 tahun. Sampel akhir 128.918 peserta memenuhi syarat setelah eksklusi. Variabel utama yaitu *socioeconomic status (SES)* yang dikategorikan tinggi, sedang, rendah (berdasarkan pendidikan, pekerjaan, pendapatan, melalui *latent class analysis*) dan *healthy lifestyle score* yang mencakup tidak merokok, konsumsi alkohol moderat, aktivitas fisik, dan kualitas diet. Analisis Cox regression & mediation analysis untuk menilai hubungan SES, gaya hidup sehat, dan kejadian hipertensi awal (<50 tahun) serta hipertensi lanjut (≥50 tahun). Hasil penelitian insiden hipertensi early-onset: 2,93% dan late-onset: 14,45%. Risiko hipertensi meningkat seiring penurunan SES: early-onset 2,03% (SES tinggi) naik menjadi 7,35% (SES rendah) dan late-onset 9,70% (SES tinggi) naik menjadi 20,74% (SES rendah). Gaya hidup sehat memediasi 3,16% risiko hipertensi dini dan 0,42% hipertensi lanjut. Kombinasi SES rendah dan gaya hidup tidak sehat meningkatkan risiko Early-onset +356% dan Late-onset +105%. Faktor risiko paling kuat untuk hipertensi dini: SES rendah, obesitas, dan pendidikan rendah. SES rendah merupakan faktor risiko kuat, terutama untuk hipertensi dini. Gaya hidup sehat memberi perlindungan signifikan, sehingga intervensi harus mempertimbangkan faktor sosial-ekonomi selain promosi gaya hidup sehat.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah populasi dan sampel dewasa usia produktif di wilayah Desa Mayungan, dengan media edukasi menggunakan video, jenis penelitian eksperimen.

6. Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan (Manao, 2022)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Dengan populasi 3.767 lansia di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan. Sampel 97 responden yang dipilih dengan teknik cluster random sampling. Analisis data yang digunakan adalah univariat, bivariat, dan multivariat menggunakan uji regresi logistik berganda. Hasil penelitian yaitu pengetahuan: $p =$

0,012 < 0,05 berpengaruh terhadap perilaku pencegahan hipertensi. Sikap: $p = 0,007 < 0,05$ berpengaruh terhadap perilaku pencegahan hipertensi. Dukungan keluarga: $p = 0,019 < 0,05$ berpengaruh terhadap perilaku pencegahan hipertensi. Dukungan tenaga kesehatan: $p = 0,025 < 0,05$ berpengaruh terhadap perilaku pencegahan hipertensi. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan dukungan tenaga kesehatan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan tahun 2022.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah populasi dan sampel dewasa usia produktif (18-59 tahun). Dilaksanakan di Desa Mayungan, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten. Menggunakan desain penelitian eksperimen atau quasi eksperimen, sehingga tidak hanya menilai pengetahuan tetapi juga pencegahan hipertensi secara lebih terukur.

