

**THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH STROKE PREVENTION MEASURES
IN HYPERTENSION PATIENTS IN NGUMPAKDALEM VILLAGE
DANDER DISTRICT BOJONEGORO REGENCY**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN UPAYA PENCEGAHAN STROKE
PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA NGUMPAKDALEM KECAMATAN DANDER
KABUPATEN BOJONEGORO**

Oleh:

Sri Mulyani, Ahmad Maftukhin, Luluk Setiowati
srimulyaniphd859@gmail.com, ahmad.maftukhin@gmail.com, luluksetiowati04@gmail.com

ABSTRACT

A stroke can affect anyone, especially people with chronic diseases, such as high blood pressure. For that sufferers of chronic diseases must be aware and anticipate the occurrence of a stroke. People in Ngumpakdalem village suffer from hypertension, this is because of the unhealthy lifestyle, many people do not do sports or physical activity and have a lot of salt consumption. The purpose of this research is the relationship of knowledge and attitude with stroke prevention efforts in hypertensive patients in the Ngumpakdalem Village of Dander District Bojonegoro Regency.

This research uses analytic method with cross sectional approach. The population of hypertension patients in 2020 was 15 people, the number of samples was 15 respondents with accidental sampling technique. The instruments used were online questionnaires by telephone and Whatsapp, then data were processed through editing, coding, scoring and tabulating as well as data analysis with cross tables and estimation curves.

The results of the study of 8 hypertensive patients who lack knowledge about stroke prevention, stroke prevention efforts in the category of less than 7 people (46.7%). The results of the estimation curve of the two variables form a straight line or have a linear relationship between knowledge about stroke prevention and stroke prevention efforts in hypertensive patients. Of the 8 hypertensive patients whose attitude was unfavorable about stroke prevention, stroke prevention efforts were in the category of less than 7 people (46.7%). The estimation curve results of the two variables form a straight line or have a linear relationship between attitude about stroke prevention with stroke prevention efforts in hypertensive patients.

The conclusion of the study is the relationship between knowledge and attitude with stroke prevention efforts in hypertensive patients in the Ngumpakdalem Village of Dander District Bojonegoro Regency. Respondents should reduce the risk of stroke by applying a healthy diet, reducing salt, avoiding drinking alcohol, stopping smoking, avoiding stress and depression, always checking their blood pressure regularly.

Keywords: Knowledge, Attitude, Stroke, Hypertension, Prevention

ABSTRAK

Serangan stroke dapat menyerang siapa saja terutama penderita penyakit-penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi. Untuk itu penderita penyakit kronis harus mewaspadaikan dan mengantisipasi terjadinya serangan stroke. Masyarakat di Desa Ngumpakdalem menderita penyakit *hipertensi*, hal ini disebabkan oleh gaya hidup masyarakat yang kurang sehat, masih banyak masyarakat tidak melakukan olahraga atau aktivitas fisik dan mempunyai kebiasaan mengkonsumsi banyak garam. Tujuan penelitian adalah hubungan pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro.

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pasien hipertensi tahun 2020 sebanyak 15 orang, jumlah sampel 15 responden dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner secara online melalui telepon dan *Whatsapp*, kemudian dilakukan pengolahan data melalui *editing, coding, scoring* dan *tabulating* serta analisis data dengan *cross table* dan *kurva estimasi*.

Hasil penelitian dari 8 pasien hipertensi yang pengetahuannya kurang tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke dalam kategori kurang sebesar 7 orang (46,7%). Hasil kurva estimasi kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear* ada hubungan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi. Dari 8 pasien hipertensi yang sikapnya *unfavorable* tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke dalam kategori kurang sebesar 7 orang (46,7%). Hasil kurva estimasi kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear* ada hubungan sikap tentang pencegahan stroke dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi.

Kesimpulan penelitian ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. Hendaknya responden untuk mengurangi resiko terjadinya stroke menerapkan pola makan sehat, kurangi garam, hindari minum alkohol, hentikan kebiasaan merokok, hindari stress dan depresi, selalu memeriksakan tensi darah secara rutin.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Stroke, Hipertensi, Pencegahan

Pendahuluan

Penyakit pembuluh darah (*kardiovaskuler*) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. *Hipertensi* merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. *Hipertensi* juga merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan *stroke* (6). Tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama akan merusak endothel arteri dan mempercepat atherosklerosis. Komplikasi dari *hipertensi* termasuk rusaknya organ tubuh seperti jantung, mata, ginjal, otak, dan pembuluh darah besar. *Hipertensi* adalah faktor risiko utama untuk penyakit serebrovaskular (*stroke*, *transient ischemic attack*). Bila penderita *hipertensi* memiliki faktor-faktor risiko kardiovaskular lain, maka akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas akibat gangguan kardiovaskularnya tersebut (3). Serangan *stroke* dapat menyerang siapa saja terutama penderita penyakit-penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi. Serangan *stroke* dapat terjadi jika pembuluh darah yang membawa darah ke otak pecah atau tersumbat atau karena terjadinya gangguan sirkulasi pembuluh darah yang menyediakan darah ke otak. Untuk itu penderita penyakit kronis harus mewaspadai dan mengantisipasi terjadinya serangan *stroke* (8). Sebagian masyarakat di Desa Ngumpakdalem menderita penyakit *hipertensi*, hal ini dapat disebabkan oleh gaya hidup masyarakat yang kurang sehat, masih banyak dijumpai masyarakat memiliki kebiasaan tidak melakukan olahraga atau aktivitas fisik dan sebagian masyarakat yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi banyak garam.

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi *hipertensi* berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). *Hipertensi* terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari data Riskesdas Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 prevalensi *hipertensi* di Jawa Timur berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 8,01%. Di Kabupaten Bojonegoro pada Tahun 2018 jumlah penduduk dengan usia ≥ 18 tahun 930.424 orang, yang dilakukan pengukuran tekanan darah sejumlah 556.945 (59,86%) dan mengalami *hipertensi* sebanyak 120.473 orang (21,63%) dengan rincian 51.335 laki-laki (42,61%) dan 69.138 (57,39%) perempuan. Dari hasil Pelaporan LB 1 Puskesmas Ngumpakdalem pada bulan Januari sampai September tahun 2019 prevalensi tekanan darah tinggi/*hipertensi* sebesar 1.851 orang (Laporan LB1 Puskesmas Ngumpakdalem, 2019).

Cedera Vaskular Serebral (CVS), yang sering disebut *stroke* atau serangan otak, adalah cedera otak yang berkaitan dengan obstruksi aliran darah otak. Individu yang terutama berisiko mengalami *stroke* adalah lansia dengan *hipertensi*, *diabetes*, *hiperkolesterolemia*, atau penyakit jantung (2). Ada beberapa faktor risiko terjadinya *stroke* yaitu salah satunya tekanan darah tinggi, *hipertensi* merupakan faktor risiko yang sering terjadinya *stroke*. Sekitar tujuh puluh persen kasus *stroke* disebabkan karena *hipertensi*. Pasien dengan *hipertensi* yang lama akan berpengaruh terhadap kerusakan arteri, penebalan, arteriosklerosis atau arteri dapat pecah atau *ruftur*. Faktor risiko terjadinya *stroke* lainnya adalah penyakit jantung, diabetes melitus, hiperkolesterol dan lemak, obesitas dan kurang aktivitas, usia, ras dan keturunan, jenis kelamin, perokok, alkohol, riwayat *transient ischemic attacks (TIA)*, dan penyempitan pembuluh darah karotis (9). Pencegahan kejadian *stroke* dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, antara lain mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, rajin berolahraga dan menghindari stress serta sebagai upaya pencegahan, penyangkang risiko *stroke* sebaiknya memeriksakan kesehatan secara berkala (8). Perilaku atau tindakan seseorang tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi dari orang-orang dan masyarakat yang bersangkutan. Ketersediaan fasilitas juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku (7). Pengetahuan merupakan faktor yang paling dominan berperan dalam pembentukan tindakan seseorang yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, dan lingkungan. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh dalam sikap dan perilaku. Pemahaman tentang pencegahan dan pengenalan penyakit *stroke* sangat bermanfaat untuk meminimalkan dampak serangan *stroke*. Salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk dapat menurunkan prevalensi faktor risiko dan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti *stroke* dan penyakit jantung koroner (4).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya komplikasi *hipertensi* yang fatal, maka perlu mengambil tindakan pencegahan yang baik (*stop high blood pressure*) sebagai berikut mengurangi konsumsi garam, menghindari kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi lemak, Olahraga teratur, makan banyak buah dan sayuran segar, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan relaksasi atau meditasi, dan berusaha membina hidup yang positif. Serta tenaga kesehatan atau perawat dapat meningkatkan pengetahuan individu, kelompok atau masyarakat mengenai *hipertensi*, serta kesadaran yang baik mengenai perawatan *hipertensi* terhadap sikap dalam pencegahan *stroke* yang benar. Salah satu upaya dalam meningkatkan tingkat pengetahuan penderita *hipertensi* yaitu mengenai bahaya suatu penyakit dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan (4). Pada saat ini Kementerian Kesehatan telah menyusun kebijakan dan strategi nasional pengendalian *hipertensi*, yang meliputi 3 komponen yaitu surveilans dan monitoring, prevensi dan penurunan faktor risiko, deteksi dini serta pengobatan yang tepat waktu dan kontinyu (5). Selain itu, dapat pula diupayakan untuk mengubah gaya hidup yaitu dengan mengubah rutinitas yang kurang sehat secara perlahan hingga menjadi kebiasaan yang sehat, membiasakan diri melakukan olahraga, istirahat yang berkualitas, minum banyak air, dan berfikir positif serta menghindari diri dari stres (1).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional. Pendekatan yang digunakan yaitu studi *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan *stroke* pada pasien hipertensi di desa Ngumpak dalem Kecamatan Dander Kanupaten Bojonegoro.. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sikap dan upaya pencegahan *stroke* pada pasien hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro tahun 2020 sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Dengan besar sampel 15 responden. Peneliti mengadakan pendekatan kepada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem lewat telepon atau *whatsapp*, bila bersedia menjadi responden, peneliti mengirimkan *informed consent* kepada responden melalui *whatsapp*, memberikan petunjuk cara pengisian kuesioner yaitu dengan menjawab langsung pertanyaan, setelah itu peneliti membacakan lembar kuesioner kepada responden dan meminta memilih jawaban dari kuesioner tersebut, peneliti mencentang jawaban ke kuesioner yang sesuai dengan nomor responden. Alat ukur untuk variabel pengetahuan dan sikap dan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi dengan kuesioner. Pengolahan Data melalui pemeriksaan Data (*Editing*), Pemberian nilai (*Scoring*) dan Penyusunan data (*Tabulating*). Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *cross table* dan *kurva estimasi*.

Hasil Penelitian

Data Umum:

1. Karakteristik jenis kelamin responden

No	Kelompok Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-laki	8	53,33
2.	Perempuan	7	46,67
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden karakteristik pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin lebih dari sebagian laki-laki yakni 8 responden (53,33%).

2. Karakteristik berdasarkan umur responden

No	Kelompok Umur	Jumlah	%
1.	21-30 tahun	0	0,00
2.	31-40 tahun	1	6,67
3.	41-50 tahun	4	26,67
4.	51-60	4	26,67
5.	> 60 tahun	6	40,00
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden karakteristik pasien hipertensi berdasarkan umur kurang dari sebagian berumur > 60 tahun yakni 6 responden (40,00%).

3. Karakteristik berdasarkan umur responden

No	Kelompok Pendidikan	Jumlah	%
1.	Tidak sekolah	0	0,00
2.	SD	4	26,67
3.	SMP	5	33,33
4.	SMA	4	26,67
5.	Perguruan Tinggi	2	13,33
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden karakteristik pasien hipertensi berdasarkan pendidikan di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro kurang dari sebagian berpendidikan SMP yakni 5 responden (33,33%).

4. Karakteristik berdasarkan pekerjaan responden

No	Kelompok Pekerjaan	Jumlah	%
1.	Tidak bekerja	4	26,67
2.	Pegawai Negeri Sipil	3	20,00
3.	Wiraswasta	3	20,00
4.	Karyawan swasta	1	6,67
5.	Tani	4	26,67
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden karakteristik pasien hipertensi berdasarkan pekerjaan di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro kurang dari sebagian sebagai petani dan tidak bekerja yakni masing-masing 4 responden (26,67%).

Data Khusus:

1. Pengetahuan responden tentang pencegahan stroke

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1	Baik	4	26,67
2	Cukup	3	20,00
3	Kurang	8	53,33
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden lebih dari sebagian pengetahuan tentang pencegahan stroke pasien hipertensi dalam kategori kurang sebanyak 8 responden (53,33%).

2. Sikap responden tentang pencegahan stroke

No	Sikap	Jumlah	%
1	Favorable	7	46,67
2	Unfavorable	8	53,33
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden lebih dari sebagian sikap tentang pencegahan stroke pasien hipertensi dalam kategori *unfavorable* sebanyak 8 responden (53,33%).

3. Upaya pencegahan stroke

No	Upaya pencegahan stroke	Jumlah	%
1	Baik	5	33,33
2	Cukup	3	20,00
3	Kurang	7	46,67
Jumlah		15	100,00

Dari 15 responden kurang dari sebagian upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi dalam kategori kurang sebanyak 7 responden (46,67%).

4. Hubungan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan Upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi

No	Pengetahuan tentang pencegahan stroke	Upaya pencegahan stroke						Total	
		Kurang		Cukup		Baik		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1	Kurang	7	87,5	1	12,5	0	0,0	8	100
2	Cukup	0	0,0	2	66,7	1	33,3	3	100
3	Baik	0	0,0	0	0,0	4	100,0	4	100
Jumlah		7	46,7	3	20,0	5	33,3	15	100

Dari 8 pasien hipertensi yang pengetahuannya kurang tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (87,5%). Dari 4 pasien hipertensi yang pengetahuannya baik tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke semuanya dalam kategori baik sebanyak 4 orang (100,0%). Dari Kurva estimasi dapat dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear*, yaitu nilai x (pengetahuan) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpola dari nilai y (upaya pencegahan stroke), dapat dikatakan bahwa semakin kurang pengetahuan tentang pencegahan stroke maka upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi juga akan kurang.

5. Hubungan sikap dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi

No	Sikap tentang pencegahan stroke	Upaya pencegahan stroke						Total	
		Kurang		Cukup		Baik		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1	<i>Unfavorable</i>	7	87,5	1	12,5	0	0,0	8	100
2	<i>Favorable</i>	0	0,0	2	28,6	5	71,4	7	100
Jumlah		7	46,7	3	20,0	5	33,3	15	100

Dari 8 pasien hipertensi yang sikapnya *unfavorable* tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (87,5%). Dari 7 pasien hipertensi yang sikapnya *favorable* tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 5 orang (71,4%). Dari kurva estimasi dapat dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear*, yaitu nilai x (sikap) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpola dari nilai y (upaya pencegahan stroke), dapat dikatakan bahwa semakin negatif (*unfavorable*) sikap tentang pencegahan stroke maka upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi juga akan kurang.

Pembahasan

1. Pengetahuan tentang pencegahan stroke pasien hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 15 responden lebih dari sebagian pengetahuan tentang pencegahan stroke pasien hipertensi dalam kategori kurang sebanyak 8 responden (53,33%).

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (7). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu 1) Pendidikan, 2) Pekerjaan, 3) Umur, 4) Lingkungan, 5) Sosial budaya.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro tentang pencegahan stroke kurang, ini dapat dilihat dari jawaban responden untuk pertanyaan tentang untuk mengendalikan atau menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi perlu mengurangi minum kopi, untuk mengendalikan tekanan darah tinggi agar tidak timbul komplikasi penyakit lain seperti stroke pada pasien hipertensi tidak perlu menghindari minum-minuman beralkohol. Melakukan istirahat yang cukup, tidur teratur 6-8 jam per hari pada pasien hipertensi bisa mencegah

terjadinya stroke. Pasien hipertensi tidak perlu secara rutin periksa kadar kolesterol karena kadar kolesterol tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya stroke sebagian besar jawaban responden salah. Kurangnya pengetahuan responden tentang pencegahan stroke juga bisa disebabkan karena sebagian responden hanya berpendidikan SMP atau tingkat dasar saja, dimana semakin rendah tingkat pendidikan responden, akan semakin sulit untuk menerima informasi, begitu pula sebaliknya. Dengan pendidikan dalam kategori dasar maka responden akan cenderung sulit memahami informasi yang didapat baik dari orang lain maupun media massa. Sehingga dengan kurangnya informasi yang masuk kurang pula informasi yang didapatkan tentang kesehatan khususnya tentang pencegahan stroke. Serta lebih dari sebagian responden bekerja sebagai petani sehingga sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk bekerja dan tidak bisa mengikuti atau menghadiri penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan, maka dengan kesibukan responden yang mereka lakukan secara otomatis waktu untuk mengakses sumber-sumber informasi yang berkaitan dengan masalah pencegahan stroke lewat media massa, elektronik ataupun lewat internet tidak bisa responden lakukan sehingga pengetahuan responden tentang pencegahan stroke dalam kategori kurang. Untuk menambah informasi atau meningkatkan pengetahuan tentang upaya pencegahan stroke pasien responden bisa lebih aktif mendatangi tempat pelayanan kesehatan untuk mencari informasi tentang pencegahan stroke dari tenaga kesehatan serta selalu datang untuk mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan. Untuk pasien hipertensi yang sudah lansia guna meningkatkan pengetahuan tentang upaya pencegahan stroke agar lebih aktif mencari informasi tentang upaya pencegahan stroke dari berbagai media elektronik seperti televisi.

2. Sikap tentang pencegahan stroke pasien hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 15 responden kurang dari sebagian upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi dalam kategori kurang sebanyak 7 responden (46,67%).

Sikap adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek tadi (A Wawan dan Dewi M, 2015: 27). Sikap dikatakan sebagai suatu respon evaluatif. Respons hanya akan timbul apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya reaksi individual. Respons evaluative berarti bahwa bentuk reaksi yang dinyatakan sebagai sikap itu timbulnya didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang memberi kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai baik-buruk, positif-negatif, menyenangkan-tidak menyenangkan, yang kemudian mengkristal sebagai potensi reaksi terhadap objek sikap. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, kebudayaan, media massa, pendidikan dan emosional.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian sikap responden di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro tentang pencegahan pencegahan stroke dalam kategori unfavorable, ini dapat dilihat dari jawaban responden untuk kuesioner tentang sikap tentang pencegahan stroke pada item pernyataan berolahraga ringan setiap hari secara teratur dapat menstabilkan tensi darah dan menjaga keseimbangan lemak yang sehat dalam darah, makanan seperti jeroan, cumi-cumi, gorengan, makanan bersantan sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi. Mengurangi minum kopi dapat mengendalikan atau menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Untuk mengendalikan tekanan darah tinggi agar tidak timbul komplikasi penyakit lain seperti stroke pada pasien hipertensi perlu menghindari minum-minuman beralkohol. Melakukan pemeriksaan rutin terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dapat mencegah serangan stroke sebagian besar responden menjawab tidak setuju dan pada item pernyataan mengkonsumsi asupan garam atau makanan yang terlalu asin pada pasien hipertensi tidak menyebabkan terjadinya stroke sebagian besar responden menjawab setuju. Sikap responden tersebut dapat disebabkan karena sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMP atau kategori tingkat dasar, dimana pendidikan meletakkan dasar pengertian dalam diri individu. Dengan adanya informasi bisa menambah pengetahuan dan membentuk sikap terhadap hal tersebut, karena sebagian besar tokoh masyarakat berpendidikan SMP (Dasar) sehingga kemampuan menerima informasi juga tidak bagus, baik itu dari media massa atau elektronik yang sering menyajikan berita atau iklan tentang edukasi pencegahan penyakit stroke.

3. Upaya pencegahan stroke pasien hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 15 responden kurang dari sebagian upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi dalam kategori kurang sebanyak 7 responden (46,67%).

Dua belas langkah menghindari stroke meliputi melakukan aktifitas fisik secara teratur. Akan menstabilkan tensi darah dan menjaga keseimbangan lemak yang sehat dalam darah. Menerapkan pola makan sehat, banyak sayur dan buah, hindari makan daging merah karena lemak jenuhnya mengakibatkan pembuluh darah mengeras. Banyak konsumsi makanan berserat agar bisa mengendalikan lemak dalam darah. Kurangi garam karena garam mengikat tekanan darah. Hindari minum alkohol karena akan menaikkan tensi darah. Istirahat yang cukup, tidur teratur 6-8 jam per hari. Hentikan kebiasaan merokok karena akan memicu penyakit atherosclerosis (pengerasan dinding pembuluh darah) yang bisa mengakibatkan darah menjadi mudah menggumpal. Hindari stress dan depresi karena bila keduanya tidak bisa teratasi dapat memicu terjadinya stroke apalagi penyakit hipertensi. Pantau berat badan karena obesitas akan meningkatkan resiko penyakit tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, yang semuanya bisa memicu stroke. Selalu memeriksakan tensi darah secara rutin karena tekanan darah tinggi bisa menjadikan pembuluh darah mengalami tekanan ekstra. Apabila memiliki gejala/gangguan jantung seperti detak yang tidak teratur, berhati-hatilah. Konsul ke dokter Cardiologi untuk dilakukan periksa EKG. Periksa selalu kadar kolesterol karena kadar kolesterol tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya stroke. Hindari beragam hormone termasuk pil, suntik, KB untuk wanita. Hormone dapat menjadikan darah mengental cenderung mudah menggumpal (8).

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa kurang dari sebagian upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro dalam kategori kurang, ini dapat

dilihat dari jawaban responden untuk pertanyaan tentang pencegahan stroke tidak menjaga pola makan dengan banyak mengonsumsi makanan berserat seperti sayur dan buah, sering mengurangi konsumsi makanan yang terlalu asin, tidak melakukan istirahat yang cukup, tidur teratur 6-8 jam per hari, tetap merokok, tidak melakukan olahraga. Sedangkan untuk menghindari terjadinya komplikasi hipertensi yang fatal salah satunya adalah stroke, responden perlu mengambil tindakan pencegahan yang baik (stop high blood pressure) antara lain dengan mengurangi konsumsi garam, menghindari kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi lemak, olahraga teratur, makan banyak buah dan sayuran segar, tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan relaksasi dan berusaha membina hidup yang positif.

4. Hubungan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan Upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 8 pasien hipertensi yang pengetahuannya kurang tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (87,5%). Dari 4 pasien hipertensi yang pengetahuannya baik tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke semuanya dalam kategori baik sebanyak 4 orang (100,0%). Dari kurva estimasi dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau *ber-linear*, yaitu nilai x (pengetahuan) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpolo dari nilai y (upaya pencegahan stroke), dapat dikatakan bahwa semakin kurang pengetahuan tentang pencegahan stroke maka upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi juga akan kurang.

Stroke atau *Cerebrovascular Accident (CVA)* merupakan penyakit yang menyerang siapapun dengan kejadian sangat mendadak dan merupakan salah satu penyebab kematian dan kecacatan neurologi utama di Indonesia selain penyakit jantung dan kanker (9). Pencegahan kejadian *stroke* dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, antara lain mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, rajin berolahraga dan menghindari stress serta sebagai upaya pencegahan, penyandang risiko *stroke* sebaiknya memeriksakan kesehatan secara berkala (8). Perilaku atau tindakan seseorang tentang kesehatan ditentukan salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor yang paling dominan berperan dalam pembentukan tindakan seseorang yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, dan lingkungan. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh dalam sikap dan perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diasumsikan bahwa upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh pengetahuan, semakin kurang pengetahuan tentang pencegahan stroke maka upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi juga akan kurang. Ketidaktahuan responden terhadap upaya pencegahan stroke, sehingga pemahaman untuk melakukan perilaku pencegahan stroke pada penderita hipertensi juga buruk. Sedangkan pemahaman (*comprehension*) merupakan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang di ketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar, responden yang telah paham terhadap suatu objek materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh dan menyimpulkan, objek yang telah dipelajari. Upaya pencegahan stroke sangat didasari oleh pemahaman responden tentang pengetahuan akan stroke itu sendiri. Pemahaman tentang upaya pencegahan stroke bisa didapat dari pendidikan kesehatan, pada dasarnya pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk memahami suatu materi seperti beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menu bagi pasien hipertensi adalah mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup) dan mengurangi alkohol untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan terjadi stroke pada pasien hipertensi.

5. Hubungan sikap dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 8 pasien hipertensi yang sikapnya *unfavorable* tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (87,5%). Dari 7 pasien hipertensi yang sikapnya *favorable* tentang pencegahan stroke, upaya pencegahan stroke sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 5 orang (71,4%). Dari kurva estimasi dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau *ber-linear*, yaitu nilai x (sikap) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpolo dari nilai y (upaya pencegahan stroke), dapat dikatakan bahwa semakin negatif (*unfavorable*) sikap tentang pencegahan stroke maka upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi juga akan kurang.

Cedera Vaskular Serebral (CVS), yang sering disebut *stroke* atau serangan otak, adalah cedera otak yang berkaitan dengan obstruksi aliran darah otak. Individu yang terutama berisiko mengalami *stroke* adalah lansia dengan hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, atau penyakit jantung (2). Ada beberapa faktor risiko terjadinya *stroke* yaitu salah satunya tekanan darah tinggi, hipertensi merupakan faktor risiko yang sering terjadinya *stroke*. Sekitar tujuh puluh persen kasus *stroke* disebabkan karena hipertensi. Pasien dengan hipertensi yang lama akan berpengaruh terhadap kerusakan arteri, penebalan, arterosklerosis atau arteri dapat pecah atau *rufur* (9). Pencegahan kejadian *stroke* dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, antara lain mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, rajin berolahraga dan menghindari stress serta sebagai upaya pencegahan, penyandang risiko *stroke* sebaiknya memeriksakan kesehatan secara berkala (8). Perilaku atau tindakan seseorang tentang kesehatan ditentukan salah satunya sikap (7). Pemahaman tentang pencegahan dan pengenalan penyakit *stroke* sangat bermanfaat untuk meminimalkan dampak serangan *stroke*. Salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk dapat menurunkan prevalensi faktor risiko dan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti *stroke* dan penyakit jantung koroner (4).

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh sikap, semakin negatif (*unfavorable*) sikap tentang pencegahan stroke maka upaya

pengecahan stroke pada pasien hipertensi juga akan kurang. Pasien yang mengalami penyakit hipertensi tidak tahu bagaimana sikap yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyakit stroke, pasien sering mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti daging, makanan yang bersantan. Pasien juga menyukai makanan yang asin, merokok dan juga hampir tidak pernah melakukan olahraga sedangkan sikap dapat memengaruhi upaya pencegahan penyakit pada responden, karena peningkatan sikap sebanding dengan perubahan perilaku responden yang semakin baik. Sikap responden dalam mengatasi tekanan darah akan mempengaruhi perilaku hidup penderita hipertensi dalam pencegahan stroke. Sikap yang buruk dalam menyikapi penyakit hipertensi akan menyebabkan upaya pencegahan menjadi buruk sehingga berpotensi terkena stroke.

Kesimpulan

1. Pengetahuan tentang pencegahan stroke pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro lebih dari sebagian dalam kategori kurang.
2. Sikap tentang pencegahan stroke pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro lebih dari sebagian dalam kategori negatif (*unfavorable*).
3. Upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro kurang dari sebagian dalam kategori kurang.
4. Ada hubungan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan Upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro.
5. Ada hubungan sikap dengan upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro

Saran

1. Bagi Responden
Hendaknya responden untuk mengurangi resiko terjadinya stroke dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur, menerapkan pola makan sehat, banyak sayur dan buah, hindari makan daging merah karena lemak jenuhnya mengakibatkan pembuluh darah mengeras. Kurangi garam karena garam mengikatkan tekanan darah. Hindari minum alkohol karena akan menaikkan tensi darah. Istirahat yang cukup, tidur teratur 6-8 jam per hari. Hentikan kebiasaan merokok karena akan memicu penyakit *atherosclerosis* (pengerasan dinding pembuluh darah) yang bisa mengakibatkan darah menjadi mudah menggumpal. Hindari stress dan depresi, pantau berat badan, selalu memeriksakan tensi darah secara rutin.
2. Bagi tenaga kesehatan
Dari hasil penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan lebih aktif memberikan komunikasi informasi edukasi (KIE) kepada pasien hipertensi dan keluarga agar lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi seperti mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup) agar tidak terjadi stroke dan diperlukan menerapkan pola makan sehat.
3. Bagi institusi pendidikan
Agar dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan ilmu keperawatan dan sebagai masukan data untuk perkembangan dalam bidang kesehatan.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Karena perkembangan ilmu dan teknologi yang terus meningkat, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang dengan mengembangkan variabel yang lain yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi, menggunakan desain penelitian yang berbeda, populasi yang lebih luas, sampling berbeda, dan mengembangkan instrumen yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ainun AS. 2014. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa*. <http://repository.unhas.ac.id/> (diakses tanggal 3 Desember 2019).
2. Corwin EJ. 2015. *Buku Saku Patofisiologi. Edisi Revisi 3*. EGC. Jakarta.
3. Depkes RI. 2016. *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi*. Direktorat Bina Farmasi Komunitas Dan Klinik Ditjen Bina Kefarmasian Dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan. Jakarta.
4. Inayah L. 2018. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Penderita Hipertensi Terhadap Sikap Dalam Pencegahan Stroke*. <https://jom.unri.ac.id/index.php/> (diakses tanggal 3 Desember 2019).
5. Kemenkes RI. 2015. *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
6. _____ .2019. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
7. Notoatmodjo S. 2016. *Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta. Jakarta.
8. Pudiastuti RD. 2015. *Penyakit Pemicu Stroke*. Nuha Medika. Yogyakarta.
9. Tarwoto. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Sistem Persarafan*. Sagung Seto. Jakarta.