

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DALAM PENCEGAHAN DINI HIPERTENSI

**Elmania¹⁾, Najihah²⁾, Ferly Yacoline Pailungan³⁾, Darni⁴⁾, Andi Yuniarsy Hartika⁵⁾,
Ayuk Cucuk Iskandar⁶⁾**

¹Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo
Tarakan ^{2,3,4,5,6}Dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Borneo Tarakan Tarakan, Jl. Amal Lama No 1-77123
**Email: niae1782@gmail.com(*Koresponden)*

History Artikel

Submitted: 23 Mei 2025

Received: 21 Desember 2025

Accepted: 26 Desember 2025

Published: 27 Desember 2025

Abstrak

Gaya hidup sehat ialah pola kebiasaan, aktivitas fisik dan kegiatan sosial yang dilakukan secara optimal sehingga tercapai standar kesehatan yang baik. Kurangnya pengetahuan remaja tentang hipertensi berpengaruh terhadap gaya hidup yang sehat. Gaya hidup ini dikarenakan banyak remaja yang masih melakukan aktivitas yang buruk seperti tidur larut malam, makan asal-asalan, jajan sembarangan dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi. Desain penelitian menggunakan metode survei deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa MAN Tarakan sebanyak 325 remaja dan sampel sebanyak 179 remaja, yang dipilih dengan teknik purposive sampling menggunakan rumus slovin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan mayoritas remaja berusia 16 tahun, berjenis kelamin Perempuan dan pengetahuan remaja tentang hipertensi berada pada kategori kurang sebanyak 65.9%, pengetahuan cukup 5.6% dan pengetahuan baik 28,5%, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi sebagian besar adalah kategori kurang.

Kata kunci : Gaya Hidup, Hipertensi, Pengetahuan, Pencegahan Remaja.

Abstract

A healthy lifestyle is a pattern of habits, physical activity and social activities that are carried out optimally, thus good health standards be able to achieve. Adolescents' lack of knowledge about hypertension affects a healthy lifestyle. It is because many teenagers still do bad activities such as sleeping late at night, eating carelessly, snacking carelessly and lack of physical activity. The purpose of this study was to find out an overview of the adolescents knowledge level about healthy lifestyles in the early prevention of hypertension. The research design used a descriptive survey method. The population in this study was 325 teenagers and a sample of 179 teenagers, which was selected by purposive sampling technique using the Slovin formula. The results of this study showed that the majority of adolescents were 16 years old, female and adolescent knowledge about hypertension was in the category of lack as much as 65.9%, sufficient knowledge 5.6% and good knowledge 28.5%. Therefore, it can be concluded that the level of adolescent knowledge about a healthy lifestyle in the early prevention of hypertension was mostly in the lack category. Consequently, it was expected to increase the adolescents' knowledge about hypertension prevention so it can prevent the hypertension

Keywords: *Lifestyle, Hypertension, Knowledge, Prevention, Adolescents*

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang sering di sebut “the silent killer” karna sering terjadi tanpa keluhan merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah lebih dari normal. Umumnya tekanan darah tinggi merupakan penyakit tanpa gejala. Tekanan darah tinggi yang tidak normal pada arteri dapat meningkatkan risiko stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Hipertensi terjadi Ketika tekanan darah sistolik meningkat diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolic meningkat diatas 90 mmHg (Kemenkes RI, 2021). Hipertensi diketahui menjadi salah satu penyebab masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun berkembang, dimana hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2019).

Pergeseran status kesehatan dari penyakit menular ke penyakit tidak menular mulai mempengaruhi negara-negara berkembang. Negara-negara yang sudah diklasifikasikan sebagai negara maju telah melalui fase transisi ini, dengan lebih 36 juta kematian per tahun, yang merupakan 63% kematian setiap tahunnya (Sudayasa et al, 2020). Data World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang berarti satu dari lima orang di seluruh dunia telah didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya (WHO, 2023).

Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang dimana menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi naik dari 25,8 % pada 2013 menjadi 34,1 % di tahun 2018 yang berarti angka kejadian hipertensi meningkat sebanyak 8,3% dalam waktu 5 tahun terakhir. Pengukuran Survei Kesehatan Indonesia didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 28% pada penduduk umur ≥ 15 Tahun di Provinsi Kalimantan Utara (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Data dari Laporan Provinsi Kalimantan Utara Rikesdas tahun 2018 kejadian hipertensi di Kota Tarakan sebanyak 30,21% kasus (Riskesdas Kalimantan Utara, 2018).

Umumnya tekanan darah tinggi terjadi pada kelompok usia lanjut, dimana kelompok ini rentan terkena hipertensi karena kerusakan organ saat usia lanjut. Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan prevalensi mengenai kondisi hipertensi pada usia remaja akan tetapi banyak yang belum sadar terkait hal tersebut yang akhirnya menjadi sebab terjadinya hipertensi pada saat dewasa dan lansia (Siswanto et al., 2020). Penelitian terkait hipertensi pada remaja terutama di Indonesia menunjukkan prevalensi yang tinggi dimana pada penelitian Kisno Saputri et al (2021) menyatakan terdapat masalah hipertensi remaja sebesar 33,3% begitupula pada penelitian Suryati et al (2022) hasil penelitian diperoleh siswa SMA yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 42,86%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MAN Tarakan pada siswa kelas XI-2 yang berjumlah 35 siswa didapatkan hasil pengukuran tekanan darah siswa diatas normal sebanyak 6 siswa,

diantaranya 4 laki-laki dan 2 perempuan sedangkan untuk hasil pengukuran pengetahuan siswa mengenai hipertensi dari 35 siswa di dapatkan data sebanyak 13 siswa kategori baik, 5 siswa kategori cukup, dan 17 siswa kategori kurang yang menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai hipertensi masih kurang. Peningkatan tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh dua faktor resiko utama, pertama faktor resiko yang tidak dapat di ubah yaitu jenis kelamin, usia dan genetik atau keturunan lalu yang kedua faktor resiko yang dapat diubah yaitu dengan kesadaran dari individu itu sendiri seperti gaya hidup sehat, pola kebiasaan, aktivitas fisik dan kegiatan sosial (Sudayasa et al., 2020).

Remaja masih kurang dalam kesadaran untuk memiliki perilaku gaya hidup sehat, seperti sering tidur larut malam, makan asal-asalan, jajan sembarangan, kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya. Maraknya pengembangan aplikasi teknologi informasi juga dapat membuat remaja lebih betah untuk berdiam diri duduk dengan waktu yang lama sambil memainkan gadget mereka dengan alasan untuk mencari informasi terkait tugas sekolah ataupun hanya sekedar untuk mencari hiburan. Aktivitas yang buruk seperti bermain gadget inilah yang membuat remaja memiliki aktivitas fisik yang kurang dan mereka juga jarang melakukan olahraga, akibatnya tubuh mereka sering kurang fit, cepat merasa lelah dan mengantuk (Isnaeni et al., 2024). Ditambah banyaknya rumah makan cepat saji dan cafe di Tarakan yang tentunya menyajikan berbagai macam jenis kopi yang membuat remaja sering mengonsumsi kopi secara berlebihan serta banyaknya

remaja yang mempunyai aktivitas negatif seperti merokok juga menjadi penyebab terjadinya hipertensi terhadap remaja.

Berkaitan dengan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Gaya Hidup Sehat Dalam Pencegahan Dini Hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei deskriptif. Desain penelitian ini digunakan dalam menganalisis serta menggambarkan data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan hasil gambaran Tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi MAN Tarakan yang berjumlah 325 remaja. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 179 sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik proporsional sampling. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah responden yang tidak hadir, responden yang sedang sakit, responden yang mengisi kuesioner dengan tidak lengkap, responden yang sudah lulus.

Penelitian ini dilakukan di MAN Tarakan pada bulan Mei-Juni 2024. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi. Kuesioner ini berupa pertanyaan tertutup yang jawabannya telah ditentukan, hanya

membutuhkan dua respon, yaitu “BENAR” dan “SALAH” pada kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 19 pernyataan dengan jenis pernyataan positif (favorable) sebanyak 12 pernyataan dan negatif (unfavorable) sebanyak 8 pernyataan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Dimana analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah data karakteristik responden meliputi, usia, jenis kelamin, dan gambaran pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi.

3. Hasil

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Kriteria Responden	(n)	(%)
1.	Usia		
	15	11	6.1
	16	98	54.7
	17	61	34.1
	18	9	5.0
	Total	179	100
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	67	37.4
	Perempuan	112	62.6
	Total	179	100
3.	Riwayat keluarga hipertensi		
	Tidak ada	165	92.2
	Ada	14	7.8
	Total	179	100

Tabel.1 dijelaskan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa persentase terbesar usia 16 tahun yaitu 54.7% (98 orang), untuk jenis kelamin yang paling banyak yaitu

perempuan 62,6% (112 orang), untuk riwayat keluarga hipertensi persentase tertinggi yaitu pada keluarga tidak ada riwayat keluarga hipertensi 92,2% (165 orang).

Tabel.2 Kategori Pengetahuan Remaja Tentang Gaya Hidup Sehat

Kategori	(n)	(%)
Kurang	118	65.9
Cukup	10	5.6
Baik	51	28.5
Total	179	100

Tabel.2 menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja masih kurang sebanyak 118 remaja (65,9%) dan minoritas pengetahuan cukup sebanyak 10 remaja (5,6%).

Tabel.3 Kategori Pengetahuan Remaja Tentang Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Usia

Usia	Kategori					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
15	3	1.7			8	4.5
16	33	18.4	3	1.7	62	34.6
17	14	7.8	6	3.3	41	22.9
18	1	0.6	1	0.6	7	3.9
Total	51	28.5	10	5.6	118	65.9
Total	179					
n	100%					
Total						
%						

Tabel.3 menunjukkan bahwa mayoritas berpengetahuan kurang usia 16 tahun sebanyak (34.6%) dan minoritas usia 18 tahun sebanyak (3.9%). Pengetahuan cukup mayoritas usia 17 tahun sebanyak (3.3%) dan minoritas usia 15 tahun tidak ada yang berpengetahuan cukup. Pengetahuan baik mayoritas usia 16 tahun (18.4%) dan minoritas usia 18 tahun (0.6%).

Tabel.4 Kategori Pengetahuan Remaja Tentang Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Perempuan	37	20.7	5	2.8	70	26,8
Laki-laki	14	7.8	5	2.8	48	39,1
Total	51	28.5	10	5.6	118	65.9
Total n	179					
Total %	100%					

Tabel.4 menunjukkan bahwa pengetahuan kurang pada laki-laki sebanyak (26.8%) dan perempuan sebanyak (39.1%). Pengetahuan cukup pada laki-laki dan perempuan sama sebanyak (2.8%). Pengetahuan baik pada laki-laki sebanyak (7.8%) dan perempuan sebanyak (20.7%).

Tabel.5 Kategori Pengetahuan Remaja Tentang Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Riwayat Keluarga Hipertensi

Riwayat Hipertensi Keluarga	Kategori					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Ada	5	2.8	1	0.6	8	4.5
Tidak ada	46	25.7	9	5	110	61.4
Total	51	28.5	10	5.6	118	65.9
Total n	179					
Total %	100%					

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa tidak ada riwayat hipertensi keluarga memiliki pengetahuan kurang sebanyak (61.4%) dan yang memiliki riwayat hipertensi keluarga berpengetahuan kurang sebanyak (4.5%). Tidak ada riwayat hipertensi keluarga memiliki pengetahuan cukup sebanyak (5%) dan yang memiliki riwayat hipertensi keluarga berpengetahuan cukup sebanyak (0.6%). Tidak ada riwayat hipertensi keluarga memiliki pengetahuan baik

sebanyak (25.7%) dan yang memiliki riwayat hipertensi keluarga berpengetahuan baik sebanyak (2.8%).

4. Pembahasan

Hasil penelitian ini, mayoritas umur remaja 16 tahun yaitu sebanyak 54.7%. Secara kognitif, kebiasaan berfikir rasional meningkat semaki bertambah usia Hurlock (2007) dalam (Zukhra & Amin, 2019) menyatakan bahwa usia seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan, semakin lanjut usia seseorang maka kemungkinana semakin meningkat pengetahuan dengan pengalaman yang dimilikinya. Peneliti berasumsi bahwa remaja usia 16 tahun dianggap belum memiliki kemampuan secara fisiologis, psikologis, dan kognitif serta pengalaman yang dimiliki masih sedikit sehingga pengetahuan remaja masih kurang.

Hasil penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 62,2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryati et al (2022) bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 58,6% dan sejalan dengan penelitian Aisyah et al (2023) bahwa jenis kelamin yang mendominasi adalah perempuan sebanyak 86%. Data (Badan Pusat Statistik, 2023) menyatakan jumlah perempuan di kota tarakan yaitu sebanyak 131,835 jiwa. Pberasumsi bahwa remaja yang telah mengisi kuesioner paling banyak adalah jenis kelamin perempuan karena banyaknya penduduk yang jenis kelamin perempuan di kota tarakan.

Hasil penelitian ini mayoritas tidak ada riwayat keluarga hipertensi sebanyak 92,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Simanjuntak et al., 2021) bahwa remaja

dengan riwayat keluarga menderita hipertensi beresiko lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan remaja tanpa riwayat keluarga hipertensi. Remaja dengan riwayat keluarga hipertensi beresiko lebih besar disebabkan karena remaja dengan riwayat keluarga menderita hipertensi memiliki informasi dan tingkat kewaspadaan yang berbeda dengan remaja tanpa riwayat keluarga hipertensi. Remaja dengan keluarga menderita hipertensi pada dasarnya memiliki pengalaman dan informasi yang lebih banyak terkait hipertensi daripada remaja tanpa riwayat hipertensi keluarga, sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja terhadap penyakit hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa remaja yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga beresiko lebih besar terkena hipertensi karena kurangnya informasi terkait hipertensi.

Hasil penelitian ini mayoritas pengetahuan remaja kurang yaitu sebanyak 65,9%. Pengetahuan remaja masih kurang mengenai gaya hidup sehat sehingga rendahnya kesadaran remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat (Pratiwi & Nawangsari, 2022). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Isnaeni et al (2024) yang menyatakan bahwa perlunya edukasi gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi pada remaja, ditunjukkan oleh nilai rata-rata pengetahuan remaja yaitu 44,0. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan (Suryati et al., 2022) pengetahuan remaja sebelum dilakukan edukasi yaitu 67,21. Terdapat juga hasil penelitian (Sukmawaty, 2021) didapatkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi gaya hidup sehat mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 72%. Peneliti berasumsi bahwa kesadaran

remaja masih rendah karena dipengaruhi oleh pengetahuan dan informasi yang di dapatkan tentang gaya hidup sehat masih kurang

Hasil penelitian ini mayoritas usia remaja berpengetahuan kurang yaitu 16 tahun sebanyak 34,6%. Terdapat faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal usia karena menurut teori, usia dapat mempengaruhi cara berpikir atau pola pikir sehingga akan memperbanyak pengetahuan yang akan diperoleh seseorang. Semakin tinggi usia seseorang, semakin bertambah pula ilmu dan pengetahuan yang dimilikinya. Kita akan semakin mampu mengambil keputusan, semakin bijaksana, semakin mampu berfikir secara rasional, mengendalikan emosi dan toleransi terhadap pendapat orang lain (Isnaeni et al., 2024). Peneliti berasumsi bahwa remaja yang berusia 16 tahun memiliki pengetahuan yang kurang karena remaja belum mampu dalam mengendalikan emosi dan berfikir secara rasional.

Faktor internal yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Sejalan dengan penelitian Suhada & Aprilianti, (2023) yang menyatakan bahwa faktor pendidikan berperan penting dalam pemaham dan pengetahuan tentang hipertensi. Pendidikan dapat berdampak pada proses belajar karena apabila tingkat pendidikan lebih tinggi maka akan semakin mudah dalam menerima informasi serta lebih mudah juga mendapatkan ilmu mengenai kesehatan. Seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih dan mereka memiliki akses lebih besar ke sumber informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan mereka seperti mengakses

melalui sastra ilmiah, buku teks, dan teks jurnal. Peneliti berasumsi karena penelitian ini dilakukan pada remaja SMA dimana dari jenjang pendidikan masih ada tingkatan tertinggi yaitu perguruan tinggi, sehingga pengetahuan remaja masih kurang.

Faktor internal lain yang juga dapat mempengaruhi adalah jenis kelamin. Dilihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak siswa yang berpengetahuan baik adalah perempuan sebanyak 20,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Simanjuntak et al., 2021) bahwa proporsi tingkat pengetahuan yang baik terhadap pencegahan hipertensi lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 57,5%. Remaja dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terkait pencegahan hipertensi dibandingkan dengan remaja perempuan. Tidak hanya berbeda secara biologis tetapi peran dan tanggung jawab laki-laki dan perempuan juga berbeda, yang dapat mempengaruhi resiko yang akan di ambil dan dihadapi, serta upaya untuk meningkatkan kesehatan. Perempuan juga lebih cenderung memiliki kebiasaan mencari informasi tentang kesehatan di bandingkan laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi pada perempuan disebabkan karena ketertarikan atau minat perempuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dalam mendapatkan informasi kesehatan.

Selain dipengaruhi dari faktor internal dan eksternal pengetahuan juga dapat dipengaruhi dengan faktor lain yaitu riwayat keluarga hipertensi. Dilihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang gaya

hidup sehat berdasarkan riwayat keluarga terbanyak adalah tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 61.4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani (2021) bahwa riwayat hipertensi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang hipertensi. Remaja dengan keluarga menderita hipertensi pada dasarnya memiliki pengalaman dan informasi yang lebih banyak terkait hipertensi daripada remaja tanpa riwayat hipertensi keluarga, sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja terhadap penyakit hipertensi. Namun pada penelitian ini ditemukan ada 4,5% remaja yang memiliki riwayat hipertensi tapi pengetahuannya kurang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rejo & Nurhayati, 2020) yang menyatakan terdapat 44% pengetahuan keluarga mengenai hipertensi masih kurang karena kurangnya informasi yang di dapatkan dari petugas kesehatan maupun media promosi kesehatan terkait hipertensi. Kurangnya pengetahuan pada remaja yang memiliki riwayat hipertensi disebabkan dari kurangnya informasi yang di dapatkan, baik dari petugas kesehatan maupun media promosi kesehatan terkait dengan hipertensi. Kurangnya informasi juga berkaitan dengan pendidikan karena kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan dan sulit atau lambat dalam menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas kesehatan sehingga berdampak pada perilaku gaya hidup sehat. Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki riwayat hipertensi tapi pengetahuannya kurang dapat dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang di dapatkan dan juga faktor pendidikan sehingga kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan

dan sulit atau lambat dalam menerima informasi.

Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal yaitu lingkungan. Informasi bisa memberikan pengetahuan jangka pendek yang didapatkan dari pendidikan formal maupun nonformal, sehingga menghasilkan perubahan serta meningkatkan pengetahuan. Sarana informasi bisa didapatkan dari media cetak, elektronik, dan internet yang memiliki pengaruh besar dalam pembentukan kepercayaan serta opini orang terhadap informasi tertentu. Pengertian pengetahuan menurut Notoatmojo (2012) adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui pancaindra manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan, dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Tahu adalah semakin sering individu atau seseorang mendapatkan informasi, maka semakin tinggi pula pengetahuan yang di dapatkan tentang pencegahan hipertensi. Sumber informasi bisa didapatkan dari kemajuan teknologi yang menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja tentang informasi terbaru, seperti televisi, sosial media, surat kabar, penyuluhan dan lain-lain. Peneliti bersumsi bahwa faktor lingkungan mempengaruhi pengetahuan remaja karena banyak remaja yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi sehingga remaja kurang mendapatkan informasi mengenai hipertensi.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis univariat dan pembahasan penelitian, dapat ditarik

kesimpulan karakteristik responden berusia 16 tahun dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan. Hasil penelitian untuk riwayat keluarga hipertensi mayoritas tidak ada riwayat keluarga hipertensi. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dalam pencegahan dini hipertensi di dapatkan pengetahuan remaja berada dalam kategori kurang.

Referensi

- Aisyah, U., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/70> (Diakses Tanggal 22 Juni 2024)
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia Statistical Yearbook of Indonesia. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html> (Diakses Tanggal 24 Juni 2024)
- Isnaeni, Y., Rejecky, A., & Nurhayati, P. (2024). Pengaruh Edukasi Tentang Hipertensi Pada Remaja. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(2), 575–580. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP> (Diakses Tanggal 8 Juli 2024)
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/Baca/Umum/20190517/5130282/Hipertensi-Penyakit-Paling-Banyak-Diidap-Masyarakat/> (Diakses Tanggal 13 September 2023).

- Kemenkes RI. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke> (Diakses Tanggal 3 Juni 2024).
- Kisno Saputri, R., Al-bari, A., & Pitaloka, I. R. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. In *Jurnal Gizi* (Vol. 10, Issue 2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/viewFile/8507/5832> (Diakses Tanggal 3 Juni 2024).
- Pratiwi, L., & Nawangsari, H. (2022). Penyuluhan Dengan Topik Gaya Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45–52. https://www.academia.edu/download/107440884/1122-Article_Text-3683-1-10-20221221.pdf (Diakses Tanggal 13 September 2023).
- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi. *Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta*, 18(2), 72–80. <https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/50> (Diakses Tanggal 22 Juni 2024).
- Riskesdas Kalimantan Utara. (2018). Laporan Provinsi Kalimantan Utara Riskesdas Kaltara 2018. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Simanjuntak, A., Sakundarno Adi, M., Hestiningsih, R., & Dian Saraswati, L. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pencegahan Hipertensi Pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> (Diakses Tanggal 22 Juni 2024).
- Siswanto, Y., Ambar Widyawati, S., Asyura Wijaya, A., Dewi Salfana, B., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., & Ngudi Waluyo, U. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. In *JPPKMI* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi> (Diakses Tanggal 15 September 2023).
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of*
- Wardani, N. P. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Rumah Sakit Universitas Udayana Kabupaten Badung Remaja (Diakses Tanggal 22 juni 2024).
- WHO.(2023). Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Diakses Tanggal 3 Juni 2024).
- WHO. (2023). Kesehatan Remaja. https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health/#tab=tab_1 (Diakses Tanggal 19 April 2024).
- Zukhra, R. M., & Amin, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Stimulasi Tumbuh Kembang Terhadap Perkembangan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Baru.

Jurnal Ners Indonesia, 8(1), 8–14.
<https://doi.org/10.31258/jni.8.1.8-14>
(Diakses Tanggal 3 Juni 2024).