

## PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG OLAHRAGA KLIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRAGAAN SUMENEP

KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT HYPERTENSION'S PHYSICAL EXERCISE IN THE  
WORK AREA OF PRAGAAN SUMENEP COMMUNITY HEALTH CENTER

Fina Fitriyah, Moh Najib, Dwi Utari Widiastutik  
Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Korespondensi Email: [finafitria4567@gmail.com](mailto:finafitria4567@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" (pembunuh siluman), karena sering kali klien hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan gangguan atau gejala. Salah satu faktor penyebab hipertensi yaitu gaya hidup seperti aktivitas olahraga yang kurang, dimana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikapnya akan suatu penyakit. Apabila klien tidak mengerti dan jarang berolahraga dapat terjadinya peningkatan tekanan darah dan menimbulkan komplikasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap tentang olahraga klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pragaan Sumenep. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik sampling acidental. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 17-22 Mei 2021 dengan pengisian kuesioner yang disesuaikan dengan tujuan penelitian dan mengacu kepada konsep dan teori yang telah dibuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan klien tentang olahraga hipertensi sebagian besar memiliki pengetahuan baik (66,7%), hampir setengahnya memiliki pengetahuan cukup (27,8%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang (5,6 %). Sikap klien tentang olahraga hipertensi sebagian besar memiliki sikap positif (64,8%) dan hampir setengahnya memiliki sikap negatif (35,2%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengetahuan klien tentang olahraga hipertensi berada dalam kategori baik dan sikap klien tentang olahraga hipertensi berada dalam kategori positif.

**Kata Kunci** : Pengetahuan, Sikap, Klien Hipertensi.

### ABSTRACT

*Hypertension is often referred to as the "silent killer", because people with hypertension for years without feeling a disturbance or symptom. One of the factors causing hypertension is a lifestyle such as lack of sports activity, where a person's lifestyle is strongly influenced by his knowledge and attitude about a disease. If the client does not understand and rarely exercise can increase blood pressure and cause complications. This research has purpose that to know the knowledge and attitudes about hypertension's physical exercise in the Work Area of Pragaan Sumenep Community Health Center. This research used descriptive method by accidental sampling technique. Data collected in 17-22 May 2021 with filling out questionnaires that was tailored to the purpose of research and refer to the concepts and theories that had been made. The results showed that most of the client's knowledge about hypertension's physical exercise had good knowledge (66.7%), almost half have sufficient knowledge (27.8%) and a small proportion have less knowledge (5.6%). Most of the clients' attitudes about hypertension's physical exercise had positive attitudes (64.8%) and almost half had negative attitudes (35.2%). The conclusion of this research was the client's knowledge about hypertension's physical exercise was in good category and the client's attitude about hypertension's physical exercise was in positive category.*

**Keyword:** Knowledge, Attitudes, Client Hypertension.

### PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi juga dijuluki sebagai *silent*

*killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik dan baru diketahui saat sudah terjadi komplikasi seperti stroke, serangan jantung, penyakit ginjal, pengerasan dari arteri-arteri, dan kerusakan mata (Tim Bumi Medika,

2017). Penyakit hipertensi timbul karena berbagai faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Salah satu faktor yang dapat diubah yaitu gaya hidup seperti aktivitas olahraga yang kurang, dimana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmodjo, 2014). Ketepatan olahraga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap klien tentang olahraga hipertensi. Apabila klien tidak mengerti dan tidak melakukan olahraga dengan benar tentu dapat memicu tekanan darah tinggi hingga menimbulkan komplikasi, seperti stroke dan serangan jantung.

Prevalensi klien hipertensi menurut WHO di dunia mencapai 22,1 %, untuk di kawasan Amerika Serikat mencapai sekitar 12,9 %, Asia Tenggara 25,1 % dan di Indonesia mencapai 23,8 %. Indonesia merupakan negara dengan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara Asia lain, seperti Bangladesh, Korea, dan Thailand (WHO). Prevalensi hipertensi di Indonesia naik dari 25,8 % pada tahun 2013 menjadi 34,1 % pada tahun 2018 (Riskesmas, 2018). Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi naik dari 13,47 % pada tahun 2016 menjadi 40,1 % pada tahun 2019 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2019). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sumenep, jumlah klien hipertensi pada tahun 2019, tercatat 46.303 orang menderita hipertensi. kasus yang terjadi pada perempuan yaitu 23.992 kasus dan pada laki-laki sebanyak 22.311 kasus. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Sumenep mengalami peningkatan dari 5,53 % pada tahun 2017 menjadi 18,7 % pada tahun 2019 (Dinas Kesehatan Sumenep, 2019). Di wilayah Pragaan Sumenep, jumlah estimasi klien hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun tahun 2019, tercatat 22.325 orang menderita hipertensi. kasus yang terjadi pada perempuan yaitu 10.898 kasus dan pada laki-laki sebanyak 11.427 kasus. Dari

jumlah tersebut, yang mendapatkan pelayanan kesehatan klien hipertensi sebesar 17,6 % (Dinas Kesehatan Sumenep, 2019).

Data diatas menunjukkan bahwa masih tingginya kasus hipertensi. Faktor resiko pemicu penyakit hipertensi dapat disebabkan oleh faktor keturunan, usia yang semakin tua, masa tubuh yang berlebihan, konsumsi garam melebihi ambang batas, keturunan yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat, serta aktivitas olahraga yang kurang (Ridwan, 2017). Tekanan darah yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Triyanto, 2014). Hal ini membutuhkan sikap pencegahan kambuhnya hipertensi pada klien yang memiliki riwayat hipertensi. Keberhasilan dari pencegahan kekambuhan hipertensi dapat dilihat dari sikap dan pengetahuan dari klien yang memiliki riwayat hipertensi. Pengetahuan yang perlu diketahui oleh klien riwayat hipertensi yaitu faktor penyebab hipertensi. Faktor penyebab hipertensi salah satunya adalah kurangnya olahraga dan cara olahraga yang kurang tepat untuk klien hipertensi. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi klien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan hipertensi. Sikap pencegahan kekambuhan hipertensi bisa dilakukan dengan melakukan aktivitas olahraga.

Hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan membudayakan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat antara lain menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga juga dianjurkan bagi klien hipertensi (Pusdatin Kemenkes, 2015). Olahraga bagi klien hipertensi sebaiknya olahraga yang membuat santai, rileks dan bersifat aerobik. Olahraga aerobik merupakan olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh, misalnya jogging, senam, renang, dan bersepeda. Olahraga yang teratur dapat

menurunkan resiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Selain itu, dengan melakukan olahraga yang teratur khususnya aerobik seperti jalan cepat, jogging, bersepeda dan senam dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg, olahraga secara teratur terbukti dapat meningkatkan fungsi kardiovaskuler yang memperlambat penurunan fungsi tubuh kemudian relaksasi seperti meditasi atau yoga dapat mengontrol sistem saraf yang dapat menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014). Pencegahan kekambuhan ataupun pengendalian hipertensi seperti rutin berolahraga perlu dilakukan oleh semua klien hipertensi agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang lebih parah. Keterkaitan peran perawat yang merupakan bagian dari tenaga kesehatan mempunyai tugas untuk melakukan penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat. Penyuluhan tersebut bertujuan agar masyarakat klien hipertensi lebih memahami tentang pencegahan atau pengendalian penyakit hipertensi, salah satunya dengan olahraga secara teratur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengetahuan dan sikap tentang olahraga pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pragaan Sumenep.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran pengetahuan dan sikap tentang olahraga klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pragaan Sumenep.

Populasi dalam penelitian ini adalah klien Hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Pragaan Sumenep usia 31 sampai 55 tahun pada 2 minggu dalam bulan April 2021. Sampel pada penelitian ini adalah 54 klien Hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Pragaan Sumenep yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap tentang olahraga klien hipertensi. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari

tiga bagian yaitu, bagian A berisi tentang data demografi yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, status pendidikan dan status pekerjaan. Bagian B mengukur pengetahuan tentang olahraga klien hipertensi dalam 15 pertanyaan dengan menggunakan skala Guttman yakni terdapat pernyataan-pernyataan dimana responden dapat menjawab dengan memberikan tanda *check list* ( $\checkmark$ ) pada kolom benar atau salah. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.

Pada bagian C berkaitan dengan kuesioner sikap klien hipertensi tentang olahraga. Kuesioner dengan menggunakan skala Likert yang disajikan 10 pernyataan mengenai sikap tentang olahraga klien hipertensi yang terdapat 5 pernyataan positif (*favourable*) dan 5 pernyataan negatif (*unfavourable*). Para responden akan memilih tingkatan-tingkatan mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Skor jawaban untuk pernyataan *Favourable*, "Sangat Setuju (SS)" diberi skor 4, "Setuju (S)" diberi skor 3, "Tidak Setuju (TS)" diberi skor 2, "Sangat Tidak Setuju (STS)" diberi skor 1. Skor jawaban pernyataan *Unfavourable*, "Sangat Setuju (ST)" diberi skor 1, "Setuju (S)" diberi skor 2, "Tidak Setuju (TS)" diberi skor 3, dan "Sangat Tidak Setuju (STS)" diberi skor 4 (Azwar, 2016). Penilaian sikap dilakukan dengan menggunakan skor T. Sikap positif jika skor  $T \geq 45,08$ , dan sikap negatif jika skor  $T \leq 45,08$ . Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya nomor EA/510/KEPK-Poltekkes\_Sby/V/2021. Karena masih dalam suasana pandemic pengumpulan data pada penelitian ini menerapkan protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan karena penelitian ini dilaksanakan pada saat era pandemi COVID-19.

Hasil pengolahan data disajikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentasi untuk mendeskripsikan tentang pengetahuan dan sikap tentang olahraga klien hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Klien Hipertensi

Hasil penelitian karakteristik klien hipertensi menunjukkan bahwa Sebagian besar (74,1 %) klien hipertensi berusia 46-55 tahun, berjenis kelamin perempuan, (53,7 %), setengahnya (50 %) berpendidikan terakhir perguruan tinggi, dan hampir setengahnya (42,6 %) bekerja sebagai PNS (tabel 1).

Tabel 1: Distribusi Frekuensi karakteristik klien hipertensi di Puskesmas Pragaan Sumenep Mei 2021

Usia	Frekuensi	Presentase
26-35	1	1,8
36-45	13	24,1
46-55	40	74,1
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	25	46,3
Perempuan	29	53,7
Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	9	16,7
SMP	2	3,7
SMA	16	29,6
PT	27	50,0
Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
PNS	23	42,6
Wiraswasta/ swasta	14	25,9
Tidak Bekerja	17	31,5
Jumlah	54	100,0

### 2. Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (66,6 %) klien hipertensi memiliki pengetahuan baik, yaitu 36 orang dan sebagian kecil (5,6 %) memiliki pengetahuan yang kurang, yaitu 3 orang. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Olahraga di Puskesmas Pragaan Sumenep Mei 2021

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	36	66,6
Cukup	15	27,8
Kurang	3	5,6
Jumlah	54	100,0

Hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan tentang olahraga klien

hipertensi sebagian besar memiliki pengetahuan baik dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang.

Menurut Notoatmodjo (2018) mengatakan pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Selain itu proses pengalaman dan belajar dalam pendidikan formal maupun informal. Menurut Mubarak *et al* (2007) menyatakan bahwa kemudahan dalam memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru.

Menurut Ariani (2014), berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah usia, pengalaman, lingkungan, tingkat pendidikan, sosial budaya dan ekonomi, media informasi. Menurut Ariani (2014), usia seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Menurut Notoatmodjo (2012), bahwa semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Dalam penelitian ini, usia klien hipertensi dengan pengetahuan baik hampir seluruhnya (72,2%) berumur 46-55 tahun, yaitu 26 klien. Data tersebut didapatkan dari tabulasi silang yang terlampir. Menurut Astuti (2013) menyatakan bahwa pendidikan sebagai pengukuran tingkat kemampuan seseorang dalam mengetahui dan memahami pengetahuan yang didapat. Pendidikan dapat mempengaruhi suatu proses pembelajaran semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik tingkat pengetahuannya. Pada penelitian ini, didapatkan sebagian besar (55,6%) memiliki pengetahuan baik yang berpendidikan terakhir perguruan tinggi (PT), yaitu 20 klien.

Data tersebut didapatkan dari tabulasi silang yang terlampir.

Menurut Pusdatin Kemenkes (2015) berpendapat bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan membudayakan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat antara lain menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga juga dianjurkan bagi klien hipertensi. Menurut Triyanto (2014) menyatakan bahwa olahraga yang teratur dapat menurunkan resiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Olahraga bagi klien hipertensi sebaiknya olahraga yang membuat santai, rileks dan bersifat aerobik. Olahraga jenis aerobik mengutamakan gerakan otot-otot yang besar di tubuh, yaitu otot anggota bawah atau tungkai. Gerakan otot tersebut memacu kerja jantung. Otot jantung memiliki sifat seperti pada otot kerangka tubuh yang dapat menjadi lebih kuat dan besar apabila sedang bekerja. Oleh karena itu, jantung dapat berfungsi lebih banyak apabila otot tungkai digerakkan seperti jalan kaki, jogging, berenang, senam dan bersepeda.

Menurut Triyanto (2014) berpendapat bahwa olahraga senam untuk klien hipertensi meliputi senam aerobik dan yoga. Senam aerobik untuk hipertensi merupakan senam *aerobic low impact* dan ritmis yang telah dilaksanakan di klub-klub hipertensi di seluruh Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau nilai aerobik yang optimal untuk penderita hipertensi. Senam yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

Menurut Tri Astri (2011), bahwa bersepeda adalah salah satu bentuk olahraga aerobik baik sepeda tersebut

yang bersifat statis maupun dinamis. Bersepeda Statis secara teratur dapat melatih pernapasan, jantung, kebugaran otot dan dapat membuat tenang, mengurangi sifat agresif, membuat tubuh tidak cepat letih. Selain manfaat yang telah disebutkan di atas ternyata bersepeda statis dengan durasi 30 sampai 40 menit juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap tubuh karena bersepeda statis dengan durasi yang telah disebutkan di atas ternyata sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh, karena disaat waktu tersebut kandungan lemak yang terdapat ditubuh sedang diproses untuk di ubah menjadi energi, selain itu dapat juga menekan kadar *low density lipoprotein (LDL)* agar tidak melebihi ambang batas normal, karena apabila melebihi batas normal akan berdampak pada kesehatan, antara lain stroke, hipertensi, jantung, dan diabetes. Menurut Black (2014) menyatakan bahwa aktivitas olahraga pada klien hipertensi usia produktif (15-64 tahun) sebaiknya melakukan olahraga jalan. Berjalan kaki dapat mengurangi angka kematian sebesar 14% pada kasus penyakit jantung koroner. Pengaruh jalan kaki secara langsung berhubungan dengan peningkatan kecepatan pemulihan glukosa otot dan meningkatkan produksi NO plasma. Apabila kadar NO meningkat maka peran profilaksis aterosklerosis akan berjalan maksimal dan hasil akhirnya akan memperbaiki penyempitan akibat aterosklerosis sehingga dapat meningkatkan dilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinta (2018). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar klien hipertensi memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 60 klien (62,5%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 klien (6,3%). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Putri Nabila (2019) menyebutkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 42 klien (60%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang

sebanyak 5 klien (7%). Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Darma Ikhsan (2015) dimana 70 klien hipertensi berpengetahuan cukup terhadap olahraga klien hipertensi (57,4%).

Hasil penelitian ini diketahui sebagian besar klien hipertensi memiliki pengetahuan yang baik karena terlihat dari usia, tingkat pendidikan dan didukung dengan adanya kegiatan yang dilakukan oleh Puskesmas Pragaan Sumenep pada klien hipertensi dengan melakukan kegiatan prolansis setiap 2 bulan 1 kali yang bertujuan untuk pembinaan klien hipertensi supaya tekanan darah tetap dalam keadaan normal, deteksi dini klien hipertensi di Posbindu setiap 1 bulan sekali dan pemeriksaan di Posyandu lansia setiap 1 bulan sekali. Hasil dari kuesioner pengetahuan yang baik menghasilkan hampir seluruhnya klien mengetahui manfaat olahraga, jenis olahraga hipertensi seperti jogging dan senam serta hal-hal yang harus diperhatikan yaitu melakukan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga. Klien hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 klien, hal ini dikarenakan klien kurang mendapatkan informasi mengenai olahraga klien hipertensi dan kurangnya motivasi untuk meningkatkan pengetahuan. Hasil dari kuesioner pengetahuan yang kurang menghasilkan klien tidak mengetahui jenis olahraga hipertensi, frekuensi olahraga hipertensi, durasi olahraga hipertensi dan hal-hal yang harus diperhatikan saat berolahraga.

Pengetahuan mengenai olahraga klien hipertensi sangat penting diberikan agar klien dapat memahami dan melakukan olahraga dengan benar untuk klien hipertensi. Bagi klien yang memiliki pengetahuan baik diharapkan untuk mempertahankan pengetahuannya tentang cara mengontrol hipertensi khususnya olahraga dengan tetap mengikuti kegiatan yang diadakan Puskesmas Pragaan Sumenep. Klien yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang harus mempunyai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan melalui

media masa seperti brosur, leaflet, televisi, laptop, handphone dengan sumber yang terpercaya serta berkonsultasi ke tenaga kesehatan dan diharapkan klien dapat memanfaatkan dengan baik fasilitas kesehatan yang ada.

### 3. Sikap

Berdasarkan penelitian terhadap sikap klien hipertensi, didapatkan sebagian besar (64,8 %) memiliki sikap positif terhadap olahraga. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3: Distribusi Frekuensi sikap klien hipertensi tentang olahraga di Puskesmas Pragaan Sumenep pada Mei 2021

Sikap	Frekuensi	Presentase
Positif	35	64,8
Negatif	19	35,2
Jumlah	54	100,0

Hasil penelitian didapatkan bahwa sikap tentang olahraga klien hipertensi sebagian besar memiliki sikap positif dan hampir setengahnya memiliki sikap negatif.

Menurut Notoatmodjo (2014) mengatakan bahwa sikap adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan kesehatan, penyakit dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman dan pelayanan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa pengetahuan yang baik akan memiliki sikap yang baik juga. Dalam penelitian ini, pengetahuan klien hipertensi sebagian besar (66,6%) memiliki pengetahuan baik, yaitu 36 klien. Menurut Azwar (2016) berpendapat bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pendidikan, kebudayaan, media massa, dan faktor emosional. Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap dan meninggalkan kesan yang kuat karena seseorang mengalami sendiri. Pengaruh orang yang dianggap penting dapat membentuk sikap dengan meniru sikap

dari orang tersebut. Pendidikan seseorang memiliki hubungan dengan tingkat pengetahuan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan dapat mempengaruhi sikap. Pada penelitian ini, didapatkan sebagian besar (54,3%) memiliki sikap positif yang berpendidikan terakhir perguruan tinggi (PT), yaitu 19 klien.

Kebudayaan dapat membentuk sikap dari seseorang karena kebudayaan selalu dilakukan dan melekat pada diri seseorang. Media massa memegang peranan penting dalam pembentukan sikap karena dengan media massa informasi mudah didapatkan dan semakin mudah mempengaruhi persepsi dan pengetahuan seseorang. Faktor emosional merupakan hal yang dapat mempengaruhi sikap seseorang dimana ketika dalam kondisi baik maka akan menyebabkan sikap menjadi positif namun ketika emosional buruk maka seseorang cenderung mengabaikan nilai dari suatu sikap dan bertindak sesuai kehendaknya. Menurut Budiman & Riyanto (2013) mengatakan sikap seseorang dipengaruhi oleh usia. Dalam penelitian ini, usia klien hipertensi dengan sikap positif sebagian besar (68,6%) berumur 46-55 tahun, yaitu 24 klien. Menurut Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa wanita cenderung lebih bebas mencari tahu tentang pencegahan dibanding laki-laki. Dalam penelitian ini, klien hipertensi dengan sikap positif sebagian besar (54,3%) berjenis kelamin perempuan, yaitu 19 klien. Data tersebut didapatkan dari tabulasi silang yang terlampir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Setiarini (2018). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar klien hipertensi memiliki sikap positif sebanyak 30 klien (70%) dan hampir setengahnya memiliki sikap negatif sebanyak 9 klien (30%). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bayu Krisna (2013) menyebutkan bahwa sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 59 klien (63%) dan hampir setengahnya memiliki sikap negatif sebanyak 35 klien (37%). Namun hasil

penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irna Susiati (2016) dimana 27 klien hipertensi memiliki sikap negatif terhadap olahraga klien hipertensi (60%).

Hasil penelitian ini diketahui sebagian besar klien hipertensi memiliki sikap yang positif. Bila dilihat dari pengetahuan klien yang baik, maka hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo dan tingginya kesadaran ataupun keinginan klien dalam pemeliharaan kesehatan, penyembuhan ataupun peningkatan kesehatan. Ini artinya pendidikan tinggi yang klien dapat selaras dengan sikap klien terhadap olahraga hipertensi. Hampir setengahnya klien memiliki sikap yang negatif, hal ini disebabkan klien belum bisa menanggapi cara berolahraga dengan baik bagi klien hipertensi seperti jenis, frekuensi, durasi dan hal-hal yang harus diperhatikan saat berolahraga. Hasil dari kuesioner sikap dari 54 klien hipertensi 4 menjawab tidak setuju bahwa klien merasa senang saat melakukan olahraga dan pada pernyataan berolahraga secara teratur membuat klien merasa terhindar dari tekanan darah tinggi. Kemudian 52 klien hipertensi menjawab setuju bahwa olahraga membuat klien merasa lebih bugar. Kemudian 44 klien hipertensi menjawab setuju bahwa klien merasa senang jika harus berolahraga secara teratur. Kemudian sebanyak 43 klien hipertensi menjawab setuju bahwa klien memiliki sikap positif seperti olahraga secara teratur, berolahraga 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 30-45 menit, berolahraga bersifat aerobik yaitu senam, renang, bersepeda, jogging, jalan cepat terhadap mengontrol tekanan darah.

Klien yang memiliki pengetahuan baik diharapkan untuk mempertahankan pengetahuannya karena apabila pengetahuan baik maka akan memiliki sikap yang baik juga. Kebiasaan jarang berolahraga perlu dihilangkan karena kurangnya olahraga menjadi salah satu faktor pemicu hipertensi. Pembentukan sikap didahului oleh informasi atau mengalami suatu pengalaman sehingga klien disarankan untuk memperbanyak

informasi melalui berbagai media seperti televisi, laptop, leaflet, brosur, handphone dengan sumber yang terpercaya serta berkonsultasi ke ahli di bidang kesehatan atau tenaga kesehatan. Dan diharapkan kepada pihak Puskesmas Pragaan Sumenep untuk memberikan informasi yang mudah agar dapat dipahami dan diterima oleh klien khususnya bagi klien hipertensi.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pragaan Sumenep mengenai pengetahuan dan sikap tentang olahraga klien hipertensi pada Mei 2021 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar klien hipertensi pengetahuan tentang olahraga hipertensi yang baik dan Sebagian kecil kurang. Sebagian besar sikap klien hipertensi tentang olahraga adalah positif hamper setengahnya memiliki sikap negatif.

### SARAN

Diharapkan klien hipertensi mempertahankan pengetahuan yang telah didapat dengan tetap mengikuti kegiatan prolanis setiap 2 bulan 1 kali, deteksi dini hipertensi di Posbindu setiap 1 bulan sekali dan pemeriksaan di Posyandu lansia setiap 1 bulan sekali serta mencari informasi mengenai penyakit hipertensi dan cara mengontrol tekanan darah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abhinaja, I & Astuti, P. (2013). Pengetahuan, Sikap Ibu Rumah Tangga Mengenai Infeksi Menular Seksual Termasuk HIV/AIDS Serta Perilaku Pencegahannya di Kelurahan Sanur Kec. Denpasar Selatan, Denpasar Tahun 2013. *Community Health* [e-journal] 1 (3): pp. 218-228. Tersedia di: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jch/article/view/7654/5745>. [Diakses 26 Januari 2021].
- Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan*

*Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Azwar. (2016). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Dinkes Jatim. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur.

Dinkes Sumenep. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Sumenep Tahun 2019*. Sumenep: Pemerintah Kabupaten Sumenep Dinas Kesehatan Tahun 2019.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Pusdatin Kemenkes. (2015). *Hipertensi, the silent killer*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia di: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/15080300001/hipertensi-the-silent-killer.html>. [Diakses 27 Oktober 2020].

Risikesdas. (2018). *Hasil Utama Risikesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia di: [http://www.depkes.go.id/resource/download/infoterkini/materi\\_rak\\_orpop\\_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resource/download/infoterkini/materi_rak_orpop_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdf). [Diakses 27 Oktober 2020].

Riyanto, A. (2013). *Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika. Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu