

Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku Pencegahan Stroke pada Usia Lanjut yang mengalami Hipertensi

Adelia Novembelina¹, Yuliati Amperaningsih²

^{1,2} Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tanajungkang

e-mail: yuliati_amperaningsih@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Ageing in the elderly triggers physical and psychological changes that can reduce body function and increase the risk of various degenerative diseases. One of the most common diseases experienced by the elderly is hypertension, which is known as the "silent killer" because it is often asymptomatic but has the risk of serious complications, such as stroke. Over time, the number of elderly population continues to increase globally, including in Indonesia and Lampung Province. In 2022, Lampung Province recorded around 900 thousand elderly people, with the prevalence of hypertension reaching 15.10%. In the working area of the Hajimena Health Center, the prevalence of hypertension in the elderly even reached 72.6%. The data shows that hypertension is a very common and significant health problem among the elderly. The most common complication of hypertension is stroke, which is now the leading cause of death in Indonesia. The high incidence of stroke due to hypertension is caused by inappropriate stroke prevention behavior. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about stroke and peer support with stroke prevention behavior in the elderly who experience hypertension in the Hajimena Health Center Working Area in 2025. This study used a cross sectional research design. The population in this study were 72 respondents with a sample of 61 respondents. The research was conducted on April 08-18, 2025 in the Hajimena Health Center Working Area. Data collection using interview techniques. The results of the analysis with the chi square test obtained the result $p\text{-value}=0.003$ ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a relationship between knowledge and stroke prevention behavior in the elderly and analysis obtained the result $p\text{-value}=0.014$ ($p < 0.05$) means that there is a relationship between peer support and stroke prevention behavior in the elderly. It is hoped that elderly people who have gained an understanding of stroke prevention efforts using leaflets can improve their ability to control and reduce the risk of stroke events.

Keywords: Hypertension, Stroke, Knowledge

Abstrak

Pertambahan usia pada lansia memicu perubahan fisik dan psikologis yang dapat menurunkan fungsi tubuh serta meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif. Salah satu penyakit yang paling sering dialami oleh lansia adalah hipertensi, sebagai "*silent killer*" karena seringkali tidak bergejala namun memiliki risiko komplikasi serius, seperti stroke. Jumlah populasi lansia terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia dan Provinsi Lampung. Tahun 2022 Provinsi Lampung mencatat 900 ribu jiwa penduduk lansia, dengan prevalensi hipertensi mencapai 15,10%. Wilayah kerja Puskesmas Hajimena, prevalensi hipertensi lansia mencapai 72,6%. Komplikasi yang paling sering muncul akibat hipertensi adalah stroke, yang kini menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Tingginya kasus kejadian stroke karena hipertensi ini disebabkan oleh perilaku pencegahan stroke yang kurang baik. Tujuan penelitian mengetahui hubungan pengetahuan tentang stroke dan dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia yang mengalami hipertensi. Desain penelitian *cross sectional*, populasi penelitian 72 responden dengan sampel 61 responden. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 08-18 April 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Hasil analisis dengan uji *chi square* diperoleh hasil $p\text{-value}=0,003$ ($p < 0,05$) disimpulkan ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia dan diperoleh $p\text{-value}=0,014$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia. Diharapkan lansia yang telah memperoleh pemahaman terkait upaya pencegahan stroke dengan menggunakan *leaflet* dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol dan mengurangi risiko terjadinya kejadian stroke.

Kata kunci: Hipertensi, Stroke, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Populasi Global menurut *United Nations* tahun 2020 kelompok masyarakat yang berusia 65 tahun ke atas sudah menyentuh angka 727 juta jiwa (9,3% dari penduduk dunia) pada tahun 2020. Diperkirakan pada tahun 2050 jumlah populasi lansia di dunia akan bertambah dua kali lipat mencapai 16% dari penduduk dunia atau setara dengan 1,5 miliar jiwa di dunia. Pada tahun 2021, Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, jumlah populasi penduduk lansia di Indonesia sebanyak 29,3 juta jiwa atau setara dengan 10,82%. Angka tersebut diproyeksi akan mengalami peningkatan pada tahun 2045 sebanyak 53,8 juta jiwa atau setara dengan 19,9% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021). Pada tahun 2022, jumlah penduduk lansia di Provinsi Lampung mencapai sekitar 900 ribu jiwa atau sekitar 12,51% dari total populasi di provinsi tersebut sebanyak 7,19 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung, 2022). Peningkatan jumlah lansia dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat, karena lansia cenderung memiliki tingkat risiko berbagai penyakit degeneratif, gangguan mobilitas, serta penurunan fungsi mental, yang memerlukan perhatian khusus dalam hal perawatan kesehatan dan dukungan sosial. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular salah satunya yaitu hipertensi. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa penderita hipertensi secara global miliar jiwa. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai sekitar 57,6%, yang berarti sekitar 8,6 juta dari total 14,94 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia mengalami hipertensi. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019, prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung sebesar 15,10% atau sebanyak 1,28 juta jiwa, sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Lampung Selatan sebesar 12,07% atau sebanyak 181 ribu jiwa. Puskesmas Hajimena merupakan salah satu Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) yang berada di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Luas wilayah Kerja Puskesmas Hajimena yaitu 11.650 km². Setiap tahun tercatat sekitar 3.000 lansia datang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dari berbagai masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia, hipertensi menjadi masalah yang paling umum dan berisiko tinggi, dengan persentase mencapai 72,6%. Prevalensi hipertensi pada lansia di Puskesmas Hajimena cukup tinggi dibandingkan dengan Puskesmas Natar, yang memiliki angka prevalensi lansia pengidap hipertensi sekitar 57,8%.

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena gejalanya tanpa keluhan dan nanti diketahui saat sudah terjadi komplikasi. Hipertensi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko terjadi komplikasi. Salah satu komplikasi yang terjadi pada penderita hipertensi merupakan stroke. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2019, stroke merupakan penyebab kematian pertama di Indonesia, diikuti dengan penyakit jantung iskemik, Diabetes Melitus, Sirosis, Hipertensi, Diare, Penyakit Paru Obstruktif Kronis dan gangguan Neonatal. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi stroke di Indonesia meningkat 56% dari 7 per 1000 penduduk pada tahun 2013, menjadi 10,9 per 1000 penduduk pada tahun 2018. Provinsi Lampung memiliki tingkat kejadian stroke pada lansia yang cukup signifikan dengan angka prevalensi sekitar 250 per 1.000 atau 25% kasus stroke pada lansia. Kejadian stroke pada lansia di Provinsi Lampung sebagian besar diawali dengan penyakit hipertensi. Tingginya angka kejadian stroke dipengaruhi oleh faktor pengetahuan lansia tentang stroke. Penderita stroke terbanyak diderita oleh lansia dengan usia 75 tahun ke atas (50,2%), usia 65-74 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (32,4%).

Dampak yang terjadi setelah seseorang terkena stroke yaitu gangguan motorik seperti kelumpuhan dan kelemahan, gangguan kognitif, gangguan sensorik, gangguan emosional, gangguan psikologis, dampak sosial dan ekonomi, serta komplikasi penyakit lain yang akhirnya berujung pada kematian (*American Stroke Association*, 2019). Pemulihan dari stroke tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga pada rehabilitasi yang komprehensif, yang mencakup terapi fisik, terapi bicara, dan dukungan sosial yang memadai, seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta kelompok pendukung lainnya. Dukungan ini sangat penting untuk

membantu penderita stroke dalam proses pemulihan kesehatan.

Pengetahuan tentang stroke merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan penting dalam membentuk perilaku pencegahan stroke. Pengetahuan adalah informasi dan pemahaman tentang sebuah subjek yang dimiliki seseorang atau yang dimiliki semua orang (Swarjana, I. K. 2022). Stroke merupakan suatu kondisi medis yang sering kali menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan pada kelompok lansia, sehingga pentingnya memahami faktor risiko, tanda-tanda, serta langkah-langkah pencegahan stroke dapat membantu lansia untuk mengurangi kemungkinan terkena stroke (Handayani, F., 2019).

Dukungan teman sebaya atau *peer support* merupakan salah satu faktor penguat dalam konteks perilaku pencegahan stroke yang merujuk pada pengaruh positif yang diberikan oleh lansia yang memiliki pengalaman serupa dalam mengelola faktor risiko stroke (Rif'ati, 2018). Teman sebaya atau orang-orang yang berada dalam kelompok usia yang sama seringkali memiliki tantangan serupa dalam hal kesehatan. Teman sebaya berperan sangat penting untuk menjadi *models of coping* untuk memotivasi, mengedukasi, serta memberikan dukungan emosional untuk lansia agar lebih sadar akan faktor risiko stroke dan mengubah gaya hidup guna melakukan pencegahan stroke (Simanjuntak & Sulistyaningsih, 2018).

Puskesmas Hajimena sebagai unit pelaksana teknis pelayanan kesehatan dari Dinas Kesehatan Kabupaten memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan yang menyeluruh bagi masyarakat. Pelayanan ini mencakup tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Kegiatan Posyandu Lansia dukungan teman sebaya memiliki peran besar dalam upaya pencegahan penyakit, terutama stroke. Interaksi sosial antar lansia selama posyandu memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman, bertukar informasi kesehatan, dan saling mengingatkan untuk menerapkan gaya hidup sehat. Misalnya, menjaga pola makan yang seimbang, berolahraga secara teratur, serta rutin memantau tekanan darah. Kehadiran teman sebaya yang peduli dan mendukung tidak hanya mempererat hubungan sosial, tetapi juga mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya tindakan preventif demi menjaga kualitas hidup dan mengurangi risiko terjadinya stroke di usia lanjut (Ismawati, 2019).

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan pengetahuan tentang stroke dan dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, merupakan upaya menemukan pengetahuan menggunakan data berupa angka. Data berupa angka yang diperoleh, kemudian digunakan sebagai alat untuk menganalisis, mencari hasil dari objek yang diteliti Sugiyono (2019). Desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Masyarakat, populasi adalah lansia yang berusia 60-74 tahun yang mengalami hipertensi berjumlah 72 orang, sampel 61 orang.

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) variabel bebas adalah pengetahuan dan dukungan teman sebaya. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas yaitu perilaku pencegahan stroke pada lansia yang mengalami hipertensi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner, kuesioner A terkait dengan pengetahuan dan dukungan teman sebaya. Kuesioner B terkait dengan perilaku pencegahan stroke. Analisa univariat menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel, analisis bivariat untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia yang mengalami hipertensi menggunakan uji statistik *chi square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Stroke
pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	31	50,8
Cukup	19	31,2
Kurang Baik	11	18,0
Total	61	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan proporsi tertinggi dengan pengetahuan baik sebanyak 31 responden (50,8%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya
pada Lansia yang mengalami Hipertensi

Dukungan Teman Sebaya	Jumlah	Persentase
Positif	54	88,5
Negatif	7	11,5
Total	61	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan proporsi tertinggi adalah dukungan teman sebaya positif sebanyak 54 responden (88,5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Stroke
pada Lansia yang mengalami Hipertensi

Perilaku Pencegahan Stroke	Jumlah	Persentase
Baik	51	83,6
Kurang Baik	10	16,4
Total	61	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan proporsi tertinggi adalah perilaku pencegahan stroke baik sebanyak 51 responden (83,6%).

Tabel 4
Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Stroke
pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

		Perilaku Pencegahan Stroke				Total		p-value
Pengetahuan	Baik		Kurang Baik					
	n	%	n	%	n	%	0,003	
Baik	29	93,5	2	6,5	31	100,0		
Cukup	11	57,9	8	42,1	19	100,0		
Kurang Baik	5	45,5	6	54,5	11	100,0		
Jumlah	45	73,8	16	26,2	61	100,0		

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia yang mengalami hipertensi, bahwa dari 31 responden dengan pengetahuan baik didapatkan 29 responden (93,5%) memiliki perilaku pencegahan stroke baik dan 2 responden (6,5%) memiliki

perilaku pencegahan stroke kurang baik. Selain itu, dari 19 responden yang memiliki pengetahuan cukup, didapatkan 11 responden (57,9%) memiliki perilaku pencegahan stroke baik dan 8 responden (42,1%) memiliki perilaku pencegahan stroke kurang baik, sedangkan dari 11 responden dengan pengetahuan kurang baik terdapat 5 responden (45,5%) yang memiliki perilaku pencegahan stroke baik dan 6 responden (54,5%) memiliki perilaku pencegahan stroke kurang baik. Hasil analisis dengan uji *chi-square* diperoleh hasil $p\text{-value}=0,003$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia.

Tabel 5
Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku Pencegahan Stroke
pada Lansia yang Mengalami Stroke

	Perilaku Pencegahan Stroke				Total		p-value
Dukungan Teman Sebaya	Baik		Kurang Baik				
	n	%	n	%	n	%	0,014
Positif	45	83,3	9	16,7	54	100	
Negatif	3	42,9	4	57,1	7	100	
Jumlah	48	78,7	13	21,3	61	100	

Hasil analisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia yang mengalami hipertensi bahwa dari 54 responden dengan dukungan positif terdapat 45 responden (83,3%) yang memiliki perilaku pencegahan stroke baik dan 9 responden (16,7%) memiliki perilaku pencegahan stroke kurang baik. Sedangkan dari 7 responden dengan dukungan negatif terdapat 3 responden (42,9%) yang memiliki perilaku pencegahan stroke baik dan 4 responden (57,1%) memiliki perilaku pencegahan stroke kurang baik. Hasil analisis dengan uji *chi-square* diperoleh hasil $p\text{-value}=0,014$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia.

b. Pembahasan

1). Pengetahuan tentang Stroke pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebanyak 31 responden (50,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 19 responden (31,2%) memiliki pengetahuan cukup, dan 11 responden (18,0%) memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai pencegahan stroke. Persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang cukup baik, namun masih ada kelompok responden yang perlu mendapatkan edukasi lebih lanjut mengenai penyakit stroke dan pencegahannya.

Menurut Swarjana (2022), pengetahuan merupakan pemahaman atau informasi tentang suatu subjek yang diperoleh melalui pengalaman maupun pembelajaran, baik secara individu maupun kolektif. Sedangkan menurut Widayati (2019), pengetahuan merupakan istilah yang menunjukkan bahwa seseorang telah mengenal atau mengetahui sesuatu, baik yang telah diketahui maupun yang ingin diketahui. Pengetahuan menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku dan sikap seseorang terhadap masalah kesehatan. Kurangnya pengetahuan pada sebagian responden dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Menurut Surajiyo & Sriyono (2017), faktor internal meliputi pendidikan, persepsi, motivasi, dan pengalaman. Pendidikan yang rendah pada lansia dapat menghambat pemahaman mereka terhadap informasi kesehatan, sementara persepsi negatif tentang pentingnya pencegahan stroke dapat menyebabkan minimnya inisiatif untuk mencari informasi. Motivasi dan pengalaman hidup juga sangat memengaruhi; lansia yang pernah mengalami atau menyaksikan kasus stroke cenderung lebih aktif dalam mencari informasi pencegahan. Sementara itu, faktor eksternal seperti lingkungan sosial, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, akses informasi, dan budaya juga berperan. Lingkungan yang suportif dan informasi yang mudah diakses dari tenaga kesehatan maupun media massa dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang stroke. Sebaliknya, isolasi sosial, kurangnya komunikasi

dengan petugas kesehatan, serta minimnya edukasi dari keluarga dan teman sebaya dapat menghambat peningkatan pengetahuan.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari Okatiranti (2019) yang menunjukkan bahwa perawat atau individu dengan pengetahuan baik mengenai suatu penyakit cenderung mampu menjalankan tindakan pencegahan dan pengelolaan yang lebih baik. Hal ini menggarisbawahi pentingnya upaya peningkatan pengetahuan secara menyeluruh melalui program promosi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Peneliti berpendapat bahwa hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan lansia dalam melakukan pencegahan stroke, terutama pada kelompok lansia yang telah mendapatkan informasi melalui pelayanan kesehatan seperti penyuluhan, posyandu lansia, maupun interaksi langsung dengan tenaga medis. Namun, peneliti juga mencatat bahwa kelompok dengan pengetahuan kurang masih cukup besar (18,0%), yang menunjukkan perlunya peningkatan intensitas edukasi kesehatan secara berkelanjutan. Pengetahuan yang kurang juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan lansia. Dengan demikian, pengetahuan menjadi aspek penting yang harus diperhatikan dalam strategi pencegahan stroke, karena pengetahuan yang baik memungkinkan lansia untuk memahami risiko, mengenali gejala awal, dan melakukan tindakan preventif secara mandiri atau dengan dukungan teman sebaya.

2). Dukungan Teman Sebaya pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebanyak 54 responden (88,5%) memiliki dukungan teman sebaya yang positif, sedangkan 7 responden (11,5%) memiliki dukungan yang negatif. Persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman sebaya mereka.

Menurut Santrock (2019), teman sebaya adalah individu yang memiliki usia, status sosial, dan pengalaman hidup yang serupa, yang saling berinteraksi dalam konteks sosial yang sama. Pada kelompok lansia, teman sebaya memiliki peran penting sebagai sumber dukungan sosial, emosional, serta sebagai rekan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Santi (2021) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya mencakup dukungan emosional (memberikan simpati, motivasi, dan empati), dukungan instrumental (bantuan langsung dalam aktivitas), dukungan informatif (berbagi informasi yang relevan), serta dukungan penghargaan (pengakuan dan apresiasi terhadap pengalaman hidup).

Penelitian oleh Lestari dan Widodo (2021) menunjukkan bahwa lansia yang memiliki dukungan teman sebaya yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Mereka merasa lebih dihargai, tidak merasa sendiri, dan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial seperti posyandu lansia, pengajian, atau senam bersama. Hasil ini memperkuat temuan dalam penelitian ini, bahwa hubungan sosial yang hangat dan saling mendukung antar lansia dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Peneliti menilai bahwa tingginya proporsi lansia yang memiliki dukungan teman sebaya positif merupakan aset penting dalam pengelolaan kesehatan lansia secara menyeluruh. Dukungan dari teman sebaya tidak hanya memperkuat rasa kebersamaan dan keterikatan sosial, tetapi juga dapat menjadi sumber informasi dan motivasi untuk menjaga kesehatan, mengikuti terapi, dan mencegah penyakit degeneratif seperti stroke, hipertensi, atau depresi. Namun demikian, adanya 11,5% responden yang tidak memiliki dukungan teman sebaya yang baik menjadi perhatian tersendiri. Lansia yang tidak memiliki interaksi sosial yang cukup cenderung lebih berisiko mengalami perasaan kesepian, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup. Faktor penyebabnya dapat meliputi keterbatasan mobilitas, masalah kesehatan, maupun kehilangan pasangan atau teman sebaya. Oleh karena itu, pendekatan komunitas dan program pemberdayaan lansia sangat diperlukan untuk memastikan tidak ada lansia yang terisolasi secara sosial. Peneliti berpendapat bahwa dukungan teman sebaya merupakan faktor penting dalam kehidupan lansia, yang perlu terus ditingkatkan melalui pendekatan komunitas, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Lansia yang saling mendukung tidak hanya membantu diri sendiri, tetapi juga menciptakan lingkungan yang sehat dan sejahtera bagi kelompok usia lanjut secara keseluruhan.

3). Perilaku Pencegahan Stroke pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebanyak 51 responden (83,6%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik, sedangkan 10 responden (16,4%) memiliki perilaku pencegahan yang kurang baik. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah melakukan langkah-langkah preventif yang baik dalam mencegah stroke, meskipun masih ada sebagian kecil responden yang perlu mendapatkan lebih banyak informasi dan dorongan untuk meningkatkan perilaku pencegahan. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI, 2012), stroke dapat dicegah dengan merubah gaya hidup, mengendalikan, mengontrol, dan mengobati penyakit yang menjadi faktor risiko, terutama faktor risiko tertinggi, yaitu hipertensi. Ini menunjukkan bahwa pencegahan stroke sangat bergantung pada pengelolaan faktor risiko yang ada, terutama tekanan darah tinggi.

Ramayulis (2016) menyebutkan bahwa salah satu upaya penting dalam pencegahan stroke adalah dengan memodifikasi gaya hidup sehat, terutama bagi individu yang memiliki risiko tinggi, seperti penderita hipertensi. Gaya hidup sehat yang dimaksud antara lain adalah mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak kolesterol tinggi, makanan berminyak, bersantan, dan digoreng. Sebaliknya, dianjurkan untuk lebih banyak mengonsumsi makanan berserat tinggi, seperti buah-buahan dan sayuran, guna mendukung kesehatan. Pengontrolan berat badan juga menjadi faktor yang sangat penting. Berat badan berlebih terbukti dapat meningkatkan tekanan darah, dan penurunan berat badan dapat memberikan efek yang signifikan, terutama jika penurunan mencapai 4,5 kg hingga 12 kg. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa penumpukan lemak di area perut berkaitan erat dengan peningkatan risiko hipertensi dan komplikasi lainnya, seperti dislipidemia, diabetes, dan penyakit jantung koroner.

Olahraga teratur, khususnya latihan aerobik, sangat dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran fisik. *American College of Sports Medicine (ACSM)* pada tahun 1993 merekomendasikan latihan aerobik selama 30 hingga 40 menit, sebanyak 3 hingga 4 kali per minggu. Olahraga rutin tidak hanya membantu mengurangi stres dan menurunkan berat badan, tetapi juga membantu membakar lemak dalam darah dan memperkuat otot jantung. Pola makan dengan diet rendah garam juga memiliki pengaruh besar terhadap tekanan darah. Penelitian epidemiologi dengan desain kontrol acak menunjukkan bahwa individu berusia di atas 45 tahun yang mengonsumsi natrium dalam jumlah rendah mengalami penurunan tekanan darah antara 2,2 hingga 6,3 mmHg, yang secara langsung berkaitan dengan pengurangan risiko stroke, khususnya bagi penderita hipertensi.

Berhenti merokok merupakan langkah penting lainnya dalam pencegahan stroke. Merokok hanya dua batang saja sudah dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 10 mmHg, dan efek peningkatan tekanan darah tersebut dapat berlangsung hingga 30 menit setelah aktivitas merokok dihentikan. Oleh karena itu, menghentikan kebiasaan merokok menjadi bagian penting dalam pencegahan stroke, terutama bagi penderita hipertensi. Terakhir, manajemen stres juga memiliki peranan besar dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Stres yang berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon adrenalin yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan kuat, sehingga meningkatkan tekanan darah secara signifikan. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak, yang berisiko menyebabkan stroke. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik agar risiko stroke dapat ditekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2019) juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan ini, yang menyatakan bahwa perilaku preventif, seperti perubahan gaya hidup yang sehat, sangat mempengaruhi pencegahan stroke pada kelompok lansia yang berisiko tinggi. Penelitian tersebut menekankan pentingnya pengendalian faktor risiko utama seperti hipertensi, pengelolaan pola makan, dan aktivitas fisik yang teratur dalam mencegah stroke. Selain itu, penelitian oleh Handayani (2019) juga menemukan bahwa perilaku hidup sehat, yang meliputi pengurangan konsumsi garam dan lemak jenuh, olahraga rutin, serta berhenti merokok, memiliki dampak signifikan dalam menurunkan angka kejadian stroke pada pasien dengan

hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, yang menyoroti pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam mengurangi risiko stroke.

Peneliti berpendapat bahwa meskipun sebagian besar responden sudah melakukan perilaku pencegahan yang baik, masih terdapat kelompok yang perlu mendapat perhatian lebih dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka mengenai pentingnya tindakan preventif. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar program edukasi tentang pencegahan stroke lebih difokuskan pada aspek perubahan gaya hidup yang mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat, khususnya kelompok yang berisiko tinggi seperti penderita hipertensi. Edukasi yang berbasis pada pendekatan holistik, melibatkan keluarga, teman sebaya lansia, tenaga medis, dan masyarakat, akan sangat membantu dalam memaksimalkan upaya pencegahan stroke. Selain itu, penting untuk memberikan dukungan dalam bentuk fasilitas yang memadai untuk olahraga dan pengelolaan stres, serta mendorong masyarakat untuk menghentikan kebiasaan merokok. Dengan langkah-langkah yang terintegrasi dan berkelanjutan, diharapkan dapat mengurangi angka kejadian stroke pada lansia.

2. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Stroke pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa dari 31 responden yang memiliki pengetahuan baik, sebanyak 29 responden (93,5%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik, dan 2 responden (6,5%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang kurang baik. Selanjutnya, dari 19 responden dengan pengetahuan cukup, ditemukan bahwa 11 responden (57,9%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik, sementara 8 responden (42,1%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang kurang baik. Dari 11 responden yang memiliki pengetahuan kurang baik, 5 responden (45,5%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik, dan 6 responden (54,5%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang kurang baik. Hasil analisis lebih lanjut menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Hajimena. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan seseorang tentang stroke dan pencegahannya, semakin besar kemungkinan mereka untuk melakukan perilaku preventif yang baik.

Penelitian oleh Suryani (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi berhubungan erat dengan perilaku pencegahan komplikasi stroke pada lansia. Mayoritas lansia dengan pengetahuan baik cenderung lebih aktif dalam mengontrol tekanan darah mereka dan menerapkan gaya hidup sehat, yang pada gilirannya mengurangi risiko stroke. Penelitian lain oleh Okatiranti (2019) juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku preventif masyarakat terhadap penyakit stroke. Edukasi yang tepat dan mudah dipahami menjadi kunci dalam mengubah perilaku, khususnya bagi mereka yang belum memiliki pengetahuan yang memadai. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa pengetahuan yang baik menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku preventif terhadap stroke. Program edukasi yang tepat sasaran dapat membantu meningkatkan kesadaran lansia untuk lebih peduli terhadap pencegahan stroke.

Peneliti berpendapat bahwa hasil ini menunjukkan pentingnya peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan stroke, terutama di kalangan lansia yang berisiko tinggi, seperti mereka yang menderita hipertensi. Pengetahuan yang baik tidak hanya membantu individu untuk mengenali tanda dan gejala stroke, tetapi juga meningkatkan kesadaran mereka untuk melakukan langkah-langkah pencegahan, seperti pengelolaan tekanan darah, pola makan sehat, olahraga, dan menghindari kebiasaan merokok. Meskipun sebagian besar responden dengan pengetahuan baik sudah memiliki perilaku pencegahan yang baik, masih ada sebagian kecil yang belum sepenuhnya mempraktikkan tindakan preventif. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup, dan perlu adanya dukungan lain, seperti motivasi, interaksi langsung dengan tenaga medis, serta dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya. Oleh karena itu, program edukasi yang lebih intensif dan berkelanjutan, terutama bagi kelompok lansia yang memiliki pengetahuan kurang

baik, sangat diperlukan.

3. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku Pencegahan Stroke pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa dari 54 responden yang memperoleh dukungan positif, sebanyak 45 responden (83,3%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik, dan 9 responden (16,7%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang kurang baik. Sementara itu, dari 7 responden yang memperoleh dukungan negatif, terdapat 3 responden (42,9%) yang memiliki perilaku pencegahan stroke yang baik, dan 4 responden (57,1%) memiliki perilaku pencegahan stroke yang kurang baik. Hasil analisis lebih lanjut menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,014 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke pada lansia. Ini menunjukkan bahwa dukungan yang diterima lansia, baik berupa dorongan positif atau motivasi dari teman sebaya, berperan penting dalam membentuk perilaku preventif terhadap stroke.

Penelitian oleh Wulandari (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku sehat pada lansia. Lansia yang mendapat dukungan positif dari lingkungannya cenderung lebih aktif dalam mengikuti program kesehatan, termasuk pencegahan stroke. Sebaliknya, lansia yang mengalami isolasi sosial atau kurangnya dukungan dari teman sebaya lebih cenderung mengabaikan kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2019), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan lansia terhadap program pencegahan stroke. Dukungan teman sebaya yang positif tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberikan motivasi untuk melaksanakan gaya hidup sehat yang dapat menurunkan risiko stroke. Peneliti berpendapat bahwa dukungan teman sebaya yang positif sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku pencegahan stroke pada lansia. Dukungan ini bisa berupa pemberian informasi, motivasi untuk menjaga kesehatan, serta mengingatkan pentingnya menjalankan gaya hidup sehat. Sebaliknya, dukungan negatif atau kurangnya dukungan dari teman sebaya dapat menyebabkan rendahnya kesadaran dan inisiatif lansia dalam melakukan tindakan preventif terhadap stroke.

4. KESIMPULAN

Pengetahuan baik tentang stroke sebanyak 31 (50,8%), dukungan teman sebaya positif sebanyak 54 (88,5%), perilaku pencegahan stroke baik sebanyak 51 (83,6%). Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang stroke pada lansia dengan perilaku pencegahan stroke dengan *p value*=0,003 ($p < 0,05$) dan terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan stroke dengan *p value*=0,014 ($p < 0,05$). Diharapkan dapat meningkatkan upaya edukasi kepada masyarakat khususnya bagi lansia yang mengalami hipertensi mengenai bahaya stroke dan langkah-langkah pencegahannya melalui berbagai media yang menarik seperti *leaflet*. Dukungan teman sebaya lansia pada kegiatan di Posyandu.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf746/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. (2022). Penduduk Menurut Kelompok Umur 2022. <https://lampung.bps.go.id/id/statistics-table/2/penduduk-menurut-kelompok-umur.html>
- Handayani, F. (2019). Pengetahuan tentang Stroke, Faktor Risiko, Tanda Peringatan, Respon Mencari Bantuan, dan Tatalaksana pada Pasien Stroke Iskemik di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*.
- Iskandar, H. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kepatuhan Lansia dalam Program Pencegahan Stroke. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Ismawati, C. (2019). Posyandu dan Desa Siaga. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018. Lembaga Penerbit: Badan Litbang Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Kenali Stroke dan Penyebabnya. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-stroke-dan-penyebabnya>
- Lestari, D., & Widodo, A. (2024). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Okatiranti. (2019). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Perawat dalam Pelaksanaan *Discharge Planning* pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(1), 18–24.
- PERDOSSI. (2012). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK) Stroke Terpadu. Jakarta: Penerbit FKUI (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia).
- Ramayulis, Rita. (2016). Diet untuk Penyakit Komplikasi. Jakarta Timur: Penerbit Penebar Plus.
- Rif'ati. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal penelitian Fakultas Psikologi*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Santi, D. E. (2021). Peran Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada *Dive Guide* yang dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1) 378-386.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (Seventeen edition ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Simanjuntak & Sulistyaningsih. (2018). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 13.2 (2018): 59-73. Sumatra: Universitas Sumatra Utara.
- Surajiyo & Sriyono. (2017). Pendidikan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Suryani. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Stroke. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, dan Akses Layanan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Buana Press
- Widayati, Aris. (2019). Aplikasi Teori Perilaku untuk Promosi Kesehatan Perilaku Kesehatan (*Health Behavior*). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, R. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Sehat Lansia dalam Pencegahan Stroke. Surabaya: Universitas Airlangga
- Ismawati, C. (2019). Posyandu dan Desa Siaga. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018. Lembaga Penerbit: Badan Litbang Kesehatan.