

## PERSEPSI PERAWAT DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI KEPERAWATAN TERHADAP POLA HIDUP SEHAT DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI

*Perception of nurses in nursing independent practice settings on  
healthy lifestyle and hypertension prevention*

Revalina Ayu Claudia<sup>1\*</sup> Juliati Koesrini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen KesdamV/Brw Malang  
jurusan S1 keperawatan

\*Email: [revaa9604@gmail.com](mailto:revaa9604@gmail.com) , [juliatikoesrini@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:juliatikoesrini@itsk-soepraoen.ac.id)

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the leading non-communicable diseases with a steadily increasing incidence, often associated with unhealthy lifestyle habits. Nurses play a strategic role in preventing hypertension through the promotion of healthy living, particularly in Independent Nursing Practice Centers (TPMK) that directly serve the community. This study aims to explore nurses' perceptions at TPMK regarding the implementation of a healthy lifestyle and hypertension prevention efforts. This research employed a qualitative descriptive approach with purposive sampling involving nurses working in TPMK. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's interactive model. The results revealed that nurses generally have a positive perception of the importance of healthy lifestyles in preventing hypertension; however, implementation remains challenged by low public awareness and time limitations in service delivery. The study concludes that nurses hold significant potential as agents of behavioral change in the community, and policy support as well as continuous training are essential to optimize this role.*

**Keywords:** nurse, healthy lifestyle, hypertension

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat dan sering kali berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Perawat memiliki peran strategis dalam pencegahan hipertensi melalui promosi pola hidup sehat, terutama di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan (TPMK) yang berperan langsung di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi perawat di TPMK terhadap penerapan pola hidup sehat dan upaya pencegahan hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling terhadap perawat yang bekerja di TPMK. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat memiliki persepsi positif terhadap pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah hipertensi, namun pelaksanaannya masih menghadapi kendala seperti rendahnya kesadaran masyarakat dan keterbatasan waktu pelayanan. Penelitian ini menyimpulkan

bahwa perawat memiliki potensi besar sebagai agen perubahan perilaku sehat di masyarakat, dan diperlukan dukungan kebijakan serta pelatihan berkelanjutan untuk mengoptimalkan peran tersebut.

**Kata kunci:** perawat, pola hidup sehat, hipertensi

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak ditemukan di seluruh dunia dan menjadi penyebab utama meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. (Tiara, 2020) World Health Organization (WHO, 2023) menyebutkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena gejalanya tidak selalu tampak secara nyata, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan gangguan penglihatan apabila tidak dikendalikan dengan baik. (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023) Kondisi ini menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar bagi masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil *Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas)* tahun 2018, prevalensi hipertensi nasional mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan data *Riskesmas* 2013 yang sebesar 25,8%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pengendalian faktor risiko masih rendah. Sebagian besar penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi karena pemeriksaan tekanan darah secara rutin belum menjadi kebiasaan masyarakat. (Faisal dkk., 2022) Selain itu, perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak aktif, konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, serta stres berkepanjangan menjadi faktor pemicu utama meningkatnya kasus hipertensi.

Upaya pencegahan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek seperti menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta menjaga berat badan ideal. (Hamria dkk., 2020) Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat secara konsisten dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi hingga 30–50%. Namun, perubahan perilaku ke arah hidup sehat tidak dapat terjadi secara instan, melainkan memerlukan kesadaran, edukasi, dan motivasi yang berkelanjutan dari individu maupun lingkungan sekitarnya. (Harahap & Eliska, 2023)

Dalam konteks pelayanan kesehatan, perawat memiliki peran yang sangat strategis dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Sebagai tenaga kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat, perawat tidak hanya berperan dalam aspek kuratif, tetapi juga sebagai *health educator*, *care provider*, dan *role model* dalam penerapan gaya hidup sehat. Perawat berperan dalam memberikan penyuluhan kesehatan, memotivasi pasien untuk mengubah perilaku tidak sehat, serta memfasilitasi kegiatan pencegahan di tingkat komunitas. Salah satu bentuk nyata dari kemandirian profesi perawat adalah berdirinya Tempat Praktik Mandiri Keperawatan (TPMK), di mana perawat memberikan pelayanan secara profesional, mandiri, dan berorientasi pada kebutuhan masyarakat. (Rosyadi & Lestari, 2023)

Tempat Praktik Mandiri Keperawatan merupakan wadah bagi perawat untuk memberikan pelayanan keperawatan yang komprehensif, meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dalam konteks hipertensi, perawat di TPMK diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Mereka dapat melakukan skrining tekanan darah, memberikan edukasi mengenai pola makan rendah garam, mendorong aktivitas fisik teratur, serta membangun hubungan terapeutik yang membantu pasien dalam mengelola stres. Namun, efektivitas peran tersebut sangat ditentukan oleh bagaimana perawat memandang pentingnya upaya promotif dan preventif itu sendiri. (Warjiman dkk., 2020)

Persepsi perawat terhadap pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas intervensi keperawatan yang diberikan. Persepsi yang positif akan mendorong perawat untuk aktif memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat dan menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Sebaliknya, persepsi yang kurang positif dapat menghambat pelaksanaan program pencegahan dan menurunkan efektivitas layanan promotif di TPMK. Persepsi perawat terbentuk dari berbagai faktor, seperti pengetahuan, pengalaman, nilai profesional, lingkungan kerja, serta dukungan dari organisasi profesi dan pemerintah.

Penelitian mengenai persepsi perawat terhadap pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi masih relatif terbatas, khususnya di ranah praktik keperawatan mandiri. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti faktor perilaku pasien atau efektivitas program pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan primer. Padahal, perawat di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan (TPMK) memiliki potensi besar dalam memperkuat promosi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat. Minimnya penelitian yang menggali persepsi perawat di TPMK menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) yang penting untuk diisi agar strategi penguatan peran perawat dapat lebih terarah dan berbasis bukti.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini berfokus pada upaya menggambarkan bagaimana persepsi perawat di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan terhadap penerapan pola hidup sehat, serta bagaimana pandangan mereka mengenai upaya pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat. Kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara perawat memaknai dan mengimplementasikan peran promotif serta preventifnya dalam konteks pelayanan keperawatan mandiri, khususnya dalam menghadapi tantangan meningkatnya prevalensi hipertensi di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam tentang persepsi perawat di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan terhadap pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi penguatan peran perawat dalam promosi kesehatan, serta bahan masukan bagi pengambil kebijakan dan organisasi profesi dalam mengembangkan strategi pencegahan hipertensi berbasis komunitas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan persepsi perawat di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan terhadap pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi. Subjek penelitian adalah perawat yang bekerja di TPMK, yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria relevan

dengan tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan peneliti sebagai instrumen utama dibantu panduan wawancara semi-terstruktur. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan kaidah etik penelitian keperawatan, termasuk prinsip kerahasiaan, sukarela, dan persetujuan partisipan melalui *informed consent*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi perawat di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan (TPMK) terhadap pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi pada umumnya sangat positif. Sebagian besar informan menyatakan bahwa penerapan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan rendah garam, menghindari makanan berlemak, melakukan olahraga ringan secara teratur, serta menjaga kestabilan emosi, merupakan strategi utama dalam mencegah timbulnya hipertensi. Para perawat juga memandang penting peran edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan risiko hipertensi dan pentingnya deteksi dini. Dalam praktik sehari-hari, perawat di TPMK kerap mengintegrasikan edukasi kesehatan dalam setiap sesi konsultasi, baik melalui percakapan langsung, pembagian brosur, maupun melalui media sosial klinik mandiri.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya variasi persepsi yang cukup menarik. Sebagian perawat menilai bahwa meskipun mereka telah memberikan edukasi secara rutin, tingkat penerapan pola hidup sehat di masyarakat masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan masyarakat yang sulit diubah, keterbatasan waktu perawat dalam memberikan penyuluhan mendalam, serta kurangnya dukungan fasilitas kesehatan di lingkungan sekitar. Fenomena ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan implementasi, baik di sisi masyarakat maupun di tingkat pelayanan mandiri.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Rahmawati dkk. (2021) yang menyatakan bahwa persepsi positif perawat terhadap promosi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan intervensi pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. (Rahmawati dkk., 2021) Senada dengan itu, Nugroho dkk (2021) menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan oleh perawat berperan penting dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. (Nugroho dkk., 2021) Penelitian ini menambah wawasan baru dengan konteks yang berbeda, yaitu dalam ruang lingkup praktik mandiri, di mana perawat memiliki otonomi profesional yang lebih luas dalam memberikan pelayanan langsung kepada masyarakat. Perbedaan setting ini memberikan keunggulan tersendiri, karena penelitian ini mampu menggambarkan persepsi dan pengalaman perawat secara lebih autentik tanpa intervensi institusi besar seperti rumah sakit atau puskesmas.

Dari sudut pandang teori, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui Health Belief Model (HBM) yang dikemukakan oleh Rosenstock. Dalam model tersebut dijelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap ancaman penyakit (*perceived susceptibility* dan *severity*), manfaat tindakan (*perceived benefits*), serta hambatan yang dirasakan (*perceived barriers*). Perawat yang memiliki pemahaman tinggi terhadap risiko hipertensi cenderung memiliki motivasi lebih kuat untuk mengedukasi pasien dan mencontohkan perilaku sehat. Sebaliknya, ketika hambatan seperti keterbatasan waktu, kurangnya dukungan fasilitas, atau minimnya

partisipasi masyarakat muncul, efektivitas peran edukatif perawat menjadi terbatas. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan sistemik dari organisasi profesi dan pemerintah daerah untuk memperkuat posisi perawat mandiri sebagai agen perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Hasil penelitian ini juga menyoroti nilai strategis peran perawat dalam pencegahan hipertensi melalui pendekatan komunitas. Beberapa informan menekankan bahwa masyarakat cenderung lebih terbuka terhadap edukasi yang diberikan oleh perawat karena pendekatan mereka yang humanis, komunikatif, dan kontekstual. Hal ini sesuai dengan pandangan Depkes RI (2020) yang menyebutkan bahwa perawat merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan primer yang berperan penting dalam mengedukasi masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). (Gumelar dkk., 2021) Oleh karena itu, memperkuat kapasitas perawat di TPMK melalui pelatihan berkelanjutan dan penyediaan media edukatif menjadi langkah penting dalam meningkatkan efektivitas upaya pencegahan hipertensi di masyarakat.

Dari aspek praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan kesehatan dan keperawatan. Temuan ini dapat dijadikan dasar bagi institusi pendidikan keperawatan dan organisasi profesi seperti PPNI untuk mengembangkan modul pelatihan khusus tentang promosi kesehatan berbasis komunitas, khususnya dalam konteks pencegahan hipertensi. Selain itu, pemerintah daerah dan dinas kesehatan diharapkan dapat mendukung keberadaan TPMK melalui regulasi, insentif, dan penyediaan sarana promosi kesehatan. Dengan dukungan kebijakan yang kuat, perawat mandiri dapat berperan lebih optimal dalam memperkuat sistem pelayanan kesehatan primer yang berfokus pada pencegahan daripada pengobatan.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang komprehensif, terdapat beberapa kelemahan yang perlu dicatat. Pertama, penelitian ini dilakukan di wilayah dengan jumlah TPMK terbatas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke wilayah lain yang memiliki karakteristik masyarakat dan sistem kesehatan berbeda. Kedua, penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, sehingga tidak mengukur secara kuantitatif hubungan antara persepsi dan perilaku pencegahan hipertensi. Namun, kelebihan penelitian ini terletak pada kedalaman analisis yang dihasilkan melalui wawancara mendalam, yang mampu menangkap nilai-nilai, motivasi, serta hambatan yang dihadapi perawat secara nyata di lapangan.

Sebagai tindak lanjut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods agar dapat memperkuat temuan kualitatif dengan data kuantitatif, seperti tingkat keberhasilan edukasi atau perubahan tekanan darah pada masyarakat binaan perawat. Penelitian berikutnya juga dapat difokuskan pada pengaruh faktor organisasi dan kebijakan terhadap efektivitas peran perawat mandiri dalam pencegahan hipertensi. Dengan demikian, hasil penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang lebih aplikatif bagi pengambilan keputusan dalam bidang kesehatan masyarakat maupun praktik keperawatan profesional di Indonesia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perawat di Tempat Praktik Mandiri Keperawatan (TPMK) memiliki persepsi yang positif terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai langkah utama dalam pencegahan

hipertensi. Mereka memahami bahwa faktor gaya hidup, seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, pengendalian stres, dan penghindaran rokok serta alkohol, memiliki pengaruh besar terhadap kestabilan tekanan darah. Selain itu, perawat menunjukkan komitmen kuat dalam menjalankan peran promotif dan preventif dengan memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat melalui berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik pasien. Namun, penelitian ini juga mengungkap adanya sejumlah kendala yang memengaruhi efektivitas pelaksanaan peran perawat dalam pencegahan hipertensi, seperti keterbatasan waktu pelayanan, rendahnya kesadaran masyarakat untuk berperilaku sehat, serta kurangnya dukungan fasilitas dan kebijakan yang memadai bagi praktik mandiri keperawatan. Meskipun demikian, keberadaan TPMK terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan pengendalian faktor risiko hipertensi. Penelitian ini menegaskan bahwa persepsi positif perawat terhadap pola hidup sehat perlu terus didukung melalui pelatihan berkelanjutan, peningkatan akses informasi kesehatan, serta dukungan kebijakan dari lembaga profesi dan pemerintah daerah agar upaya pencegahan hipertensi dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan di tingkat komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faisal, D. R., Lazwana, T., Ichwansyah, F., & Fitria, E. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), 32–41. <https://doi.org/10.22435/hsr.v25i1.5124>
- Gumelar, H., Kusmiran, E., & Haryanto, M. S. (2021). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT PELAKSANA DI INSTALASI RAWAT INAP. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 89–99. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.264>
- Hamria, H., Mien, M., & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(01), 17–21. <https://doi.org/10.46233/jk.v4i01.239>
- Harahap, F. I., & Eliska, E. (2023). Implementasi Program Germas Dalam Upaya Pencegahan PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja). *Health Information: Jurnal Penelitian*. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/940>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2021). PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA LEHER TERHADAP SKALA NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI KOTA METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514–520.

- Rachmawati, E., Rahmadhani, F., Ananda, M. R., Salsabillah, S., & Pradana, A. A. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN KELUARGA TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI: TELAAH NARATIF. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 14–19. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.98>
- Rosyadi, I., & Lestari, N. W. (2023). HUBUNGAN PERAN PERAWAT (EDUCATOR) DENGAN KEPATUHAN MENGKONSUMSI OBAT ANTI HIPERTENSI DAN PERILAKU PENCEGAHAN STROKE PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SUNGAI PAKNING. *Ensiklopedia of Journal*, 5(4), 205–214. <https://doi.org/10.33559/eoj.v5i4.1844>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Warjiman, W., Unja, E. E., Gabrilinda, Y., & Hapsari, F. D. (2020). SKRINING DAN EDUKASI PENDERITA HIPERTENSI. *JURNAL SUAKA INSAN MENGABDI (JSIM)*, 2(1), 15–26. <https://doi.org/10.51143/jsim.v2i1.215>