

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala pada awalnya, sehingga kerap terlambat terdeteksi, dan dikenal sebagai silent killer serta berkontribusi sebagai salah satu faktor penting kematian di tingkat global (Putra S. & Susilawati, 2022). Peningkatan tekanan darah yang menetap dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan gangguan pada pembuluh darah sekaligus memicu timbulnya berbagai kondisi lanjutan yang berat. Selain itu, hipertensi yang tidak memperoleh pengendalian secara adekuat memiliki kaitan yang signifikan dengan meningkatnya risiko stroke. Pada banyak kasus stroke yang berujung fatal, kondisi ini berkaitan dengan tata kelola tekanan darah yang kurang optimal, sehingga upaya pengendalian hipertensi dipandang sebagai strategi krusial untuk menekan kejadian stroke (Hidayati & Yuderna, 2023). Hipertensi maupun stroke termasuk penyakit kronis yang bersifat progresif dan berlangsung bertahap, serta dipengaruhi oleh faktor genetik, kondisi fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Apabila tidak dilakukan pengelolaan yang tepat, keadaan ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup secara signifikan (Suharmanto, 2022).

Laporan World Health Organization (2025) menyatakan bahwa pada tahun 2024 jumlah individu yang terdiagnosis hipertensi mencapai sekitar 1,4 miliar, meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan sebelumnya. Setiap hari, lebih dari 1 miliar orang berada dalam risiko mengalami kejadian kardiovaskular, seperti infark miokard, stroke, hingga kematian akibat tekanan darah yang tidak terkontrol. Namun, dari total tersebut, hanya sekitar 320 juta individu yang mampu mencapai kontrol tekanan darah secara optimal, atau setara dengan sekitar 23% dari seluruh populasi penderita hipertensi di dunia (World Health Organization, 2025).

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (2023), jumlah kasus hipertensi yang teridentifikasi melalui pengukuran mencapai angka sebesar 30,8%, sedangkan kasus yang terdiagnosis tercatat sebanyak 9,4%. Di Provinsi Kalimantan Tengah, terdapat sekitar 7,5% kasus hipertensi sementara hasil pengukuran menunjukkan sekitar 30,4% kasus (SKI, 2023). Selain itu, data rekam medis tahun 2025 dari RSUD Sultan Imanuddin menunjukkan bahwa sepanjang Januari hingga Desember 2025 tercatat sebanyak 3.910 kasus hipertensi di rumah sakit tersebut (RSUD Sultan Imanuddin, 2025).

Hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab stroke yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti psikologis, pola hidup, dan hereditas. Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi emosional individu, terutama *self awareness* atau kesadaran diri dalam mengenali kondisi kesehatan, mengontrol emosi, serta memahami dampak perilaku terhadap kesehatan. Individu dengan *self awareness* yang baik cenderung lebih mampu menjaga tekanan darah dan mencegah komplikasi stroke, sedangkan rendahnya *self awareness* dapat memperbesar risiko terjadinya hipertensi dan stroke (Agustina, et al., 2023). Selain itu, gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan pola makan tidak sehat juga berperan dalam terjadinya hipertensi dan stroke. Pola makan tinggi garam, lemak, dan makanan cepat saji dapat meningkatkan tekanan darah serta mempercepat penyempitan pembuluh darah. Sebaliknya, pola makan sehat dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan menurunkan risiko stroke. Faktor genetik juga memengaruhi risiko hipertensi, terutama pada individu dengan riwayat keluarga hipertensi atau stroke (Agustina, et al., 2023). Kondisi hipertensi berpotensi menimbulkan gangguan pada sistem pembuluh darah serta fungsi jantung yang dapat memengaruhi terganggunya suplai darah menuju jaringan otak sehingga meningkatkan risiko terjadinya stroke.

Dalam pengelolaannya, *self awareness* menjadi aspek krusial karena mencerminkan kemampuan individu dalam mengenali kondisi kesehatannya serta mengarahkan perilaku yang mendukung pengendalian penyakit. Tingkat *self awareness* dipengaruhi oleh lingkungan, dukungan keluarga, tingkat pengetahuan, pendidikan, akses informasi, serta pengalaman (Dharmapatni, et al., 2024). Salah satu bentuk perilaku kesehatan yang berperan penting adalah pola makan. Asupan makanan yang kandungan lemak, garam, dan gula yang tinggi berpotensi meningkatkan tekanan darah serta mempercepat terjadinya aterosklerosis yang berkontribusi terhadap risiko stroke (Naibaho, 2022). Oleh karena itu, peningkatan *self awareness* dalam pengaturan pola makan menjadi komponen penting dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Fransiska Anita Ekawati Rahayu Sa' pang dkk (2023) didapat bahwa Ada hubungan antara *Self Awareness* dan cek rutin tekanan darah pada penderita Hipertensi dengan kejadian stroke. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* , diperoleh nilai $p = 0,003$ ($\alpha < 0.05$) maka memang terdapat hubungan antara *Self Awareness* dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada 50 responden penderita hipertensi dengan atau tanpa komplikasi stroke.

37 responden merupakan penderita hipertensi tanpa Dapat di simpulkan dari hasil penelitian tersebut *self awareness* menjadi faktor penting tanpa komplikasi stroke yang mana 33 diantaranya memiliki *self awareness* yang cukup sementara 4 lainnya memiliki *self awareness* yang cukup. Sementara itu 13 responden lainnya memiliki komplikasi stroke dengan 7 diantaranya memiliki *self awareness* yang cukup sementara 6 lainnya memiliki *self awareness* yang baik sehingga berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikatakan memang terdapat hubungan antara *Self Awareness* dan cek rutin tekanan darah pada penderita Hipertensi dengan kejadian stroke.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Arief Andriyanto dan Muhammad Sajidin (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self awareness* pada penderita hipertensi terhadap perawatan penyakit hipertensi. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa kurangnya kesadaran diri responden menjadikan mereka tidak melakukan perawatan penyakit hipertensi dengan baik karena keinginan mendapat akses pelayanan terhambat karena kurangnya informasi yang didapat. Nilai p-value pada penelitian ini yakni $0,03 < 0,05$ dapat di pastikan bahwa memang terdapat hubungan antara *self awareness* dengan perawatan penyakit pada penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Trismiyana dan Dina Sari (2021) menunjukan hasil Analisis bivariat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian stroke berulang (p-value = 0,019; OR = 4,038). Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko sekitar 4 kali lebih besar untuk mengalami stroke berulang dibandingkan dengan individu yang memiliki aktivitas fisik yang baik. Selain itu, pola makan juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stroke berulang (p-value = 0,002; OR = 6). Artinya, responden dengan pola makan yang tidak sehat berisiko 6 kali lebih tinggi mengalami stroke berulang dibandingkan mereka yang menerapkan pola makan yang baik

Salah satu komplikasi serius pada penderita hipertensi adalah risiko atau bahkan terjadinya serangan stroke. Pencegahan terjadinya stroke pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti mengontrol tekanan darah, aktifitas fisik, dan mengkonsumsi makanan yang seimbang (Pimantika & Noorarrtri, 2023). Berdasarkan (Sa'pang, Ganut, Hattu, & Sheryn, 2023) menyatakan Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama dari terjadinya stroke baik stroke iskemik maupun hemoragik maka sejalan dengan itu pasien dengan hipertensi diharapkan dapat mencegah terjadinya stroke iskemik, hemoragik maupun stroke berulang.

Hipertensi biasanya ditangani dengan dua metode yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan Hipertensi dengan metode farmakologis biasanya dilakukan dengan memberikan obat-obatan antihipertensi. Namun seperti pengobatan farmakologis lainnya, apabila dilakukan dengan jangka panjang dapat menimbulkan kontraindikasi (Rahmadhani, Yesni, & Fajri, 2024). Sementara itu Hipertensi dengan metode non – farmakologi dapat dilakukan dengan melibatkan perubahan gaya hidup. Bagian paling mendasar dari gaya hidup adalah melakukan pengendalian terhadap pola makan, karena pola makan merupakan kebiasaan yang dilakukan setiap hari dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia (Mardianto, Darwis, & Suhartatik, 2021). Selain pola makan, kesadaran diri atau *Self Awareness* menjadi salah satu upaya untuk mengendalikan kebiasaan yang menjadi faktor risiko terjadinya komplikasi stroke seperti pola makan yang buruk, perilaku merokok serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi garam, gula, dan lemak (Andriyanto & Sajidin, 2024).

Self Awareness segala sesuatu yang memiliki kaitan dengan pengendalian diri, motivasi ataupun pemahaman terhadap diri dalam mempertahankan perilaku efektif pada manajemen penyakit terutama pada penderita hipertensi. *Self awareness* menjadi faktor penting dalam pengendalian tekanan darah. Pasien hipertensi dengan *Self awareness* yang baik menjadikan pasien lebih sadar dalam mengontrol kejadian Stroke (Sa'pang, Ganut, Hattu, & Sheryn, 2023). *Self awareness* khususnya pada penderita hipertensi yaitu segala bentuk upaya mengendalikan diri dalam mempertahankan sikap untuk mengontrol tekanan darah secara berkala. Upaya tersebut dilakukan supaya mencegah peningkatan tekanan darah dan jika hal tersebut terjadi, pertolongan pertama dapat segera diberikan. Pasien hipertensi yang memiliki *self awareness* baik, biasanya lebih patuh terhadap pengobatan. Karena itu sangat dibutuhkan penerapan *self awareness* untuk menjaga tekanan darah selalu stabil (Andriyanto & Sajidin, 2024).

Pola makan tindakan yang seringkali mempengaruhi status gizi. Jika makanan dikonsumsi dengan pilihan, jumlah dan jenis yang diperlukan maka mampu mencapai kondisi gizi yang optimal. Pola makan mencakup informasi yang menggambarkan beragam makanan dengan jumlah tertentu yang dimakan setiap harinya (Tobelo, Malonda, & Amisi, 2021). Pola makan pada penderita hipertensi haruslah di atur sedemikian rupa yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan hiperkolestroleemia dan peningkatan tekanan darah seperti daging merah, makanan tinggi kadar lemak, makanan kaleng, dan makanan dengan kadar glukosa dan natrium yang tinggi (Natha Gayatri, Asdiwinata, & Puspawati, 2026).

Pada Februari 2026, peneliti melaksanakan studi pendahuluan di RSUD Sultan Imanuddin terhadap 10 responden penderita hipertensi, baik dengan maupun tanpa komplikasi stroke. Hasil menunjukkan bahwa 5 responden memiliki tingkat *self awareness* yang baik, sedangkan 5 responden lainnya berada pada kategori *self awareness* cukup. Pada kelompok responden dengan *self awareness* baik, seluruhnya menunjukkan pola makan yang baik. Sementara itu, secara keseluruhan terdapat 2 responden dengan pola makan cukup dan 3 responden dengan pola makan buruk. Selain itu, ditemukan bahwa 3 responden dengan tingkat *self awareness* cukup dan pola makan buruk memiliki riwayat stroke. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self awareness* yang kurang optimal disertai pola makan yang buruk berpotensi meningkatkan kejadian stroke.

Dengan adanya Fenomena yang berkaitan erat antara *self awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian komplikasi stroke dan disertai dengan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Self Awareness* Dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merumuskan perumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah ada Hubungan *Self Awareness* Dan Pola Makan pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan *Self Awareness* Dan Pola Makan pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *Self Awareness* Pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin
- b. Mengidentifikasi Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin
- c. Menganalisis Hubungan *Self Awareness* Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di RSUD Sultan Imanuddin

- d. Menganalisis Hubungan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di RSUD Sultan Imanuddin

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi bahan kajian mengenai hubungan self awareness dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke, khususnya dalam mendukung peningkatan kesadaran masyarakat terhadap stroke.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi baru terkait sumber data dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kesehatan tentang Hubungan *Self Awareness* dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin

- b. Bagi Tempat Penelitian

Bagi Tempat Peneliti Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menjadi acuan informasi dalam meningkatkan kesadaran diri pasien dalam menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya stroke.

- c. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi dan pengetahuan pasien mengenai *Self Awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi dalam mencegah kejadian di RSUD Sultan Imanudin Pangkalan Bun.

- d. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi serta bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pengembangan pengetahuan mengenai hubungan *self awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi terhadap kejadian stroke di RSUD Sultan Imanuddin.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke di RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada penelitian ini, sebagian besar penderita hipertensi memiliki *self-awareness* dalam kategori baik, sedangkan sebagian kecil berada dalam kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden telah memiliki kesadaran diri yang baik dalam mengenali kondisi kesehatan, memperhatikan perilaku kesehatan, serta mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Namun, kesadaran terhadap emosi atau perasaan masih menjadi aspek yang perlu ditingkatkan karena ditemukan masih rendah dibandingkan dengan indikator *self-awareness* lainnya.
2. Pada penelitian ini, sebagian besar penderita hipertensi memiliki pola makan dalam kategori baik, sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki pola makan dalam kategori cukup dan buruk. Secara umum, responden menunjukkan pola makan yang baik terutama dalam hal keteraturan pola makan, konsumsi makanan sehat, dan kesesuaian dengan pedoman gizi seimbang. Namun, kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat masih cukup tinggi pada responden, sehingga aspek tersebut perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan penerapan pola makan sehat pada penderita hipertensi.
3. Pada penelitian ini, sebagian besar responden tidak mengalami kejadian stroke, sedangkan sebagian kecil responden memiliki riwayat kejadian stroke. Tingginya *self-awareness* dan pola makan yang baik pada sebagian besar responden dapat menjadi salah satu faktor yang secara tidak langsung berkaitan dengan rendahnya kejadian stroke pada penderita hipertensi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self awareness* pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke, sehingga semakin baik *self awareness* yang dimiliki penderita hipertensi, semakin besar kecenderungan untuk melakukan perilaku kesehatan yang dapat membantu mencegah terjadinya stroke.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke dengan kekuatan hubungan yang kuat dan arah hubungan positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pola makan yang

diterapkan oleh penderita hipertensi, maka semakin rendah kemungkinan terjadinya kejadian stroke.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Luaran studi ini diproyeksikan mampu memberi rujukan tambahan pada kegiatan edukasi, utamanya dalam lingkup ilmu keperawatan medikal bedah mengenai pencegahan komplikasi hipertensi melalui peningkatan *self awareness* serta implementasi pola makan sehat. Di samping itu, temuan riset ini berpotensi dijadikan acuan pengembangan studi lanjutan.

2. Bagi Tempat Penelitian (RSUD Sultan Imanuddin)

Rumah sakit diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui pemberian edukasi kesehatan secara berkelanjutan mengenai pentingnya *self awareness* dalam pengelolaan hipertensi, khususnya terkait kemampuan mengenali dan mengelola emosi untuk mencegah terjadinya stres emosional. Pengelolaan emosi yang baik diharapkan dapat membantu mengurangi respons stres yang berpotensi meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan stres oksidatif, yang selanjutnya dapat berkontribusi terhadap terjadinya disfungsi endotel dan kerusakan vaskular. Selain itu, edukasi mengenai penerapan pola makan sehat juga perlu ditingkatkan, termasuk pemberian informasi mengenai jenis-jenis makanan sehat yang mudah diperoleh dan terjangkau oleh berbagai kalangan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengendalikan faktor risiko dan mencegah terjadinya komplikasi, termasuk stroke.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien hipertensi dan keluarga diharapkan dapat meningkatkan *self awareness* terhadap kondisi kesehatan terutama dalam kemampuan mengenali dan mengelola emosi untuk mencegah terjadinya stres emosional. Selain itu pasien dan keluarga juga diharapkan mendapatkan edukasi pentingnya penerapan pola makan terutama mengenai jenis-jenis makanan sehat yang mudah diperoleh dan dapat dijangkau.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti kohort atau *case-control*, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan lebih seimbang, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian stroke pada penderita hipertensi, seperti kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, kebiasaan

merokok, kadar tekanan darah, indeks massa tubuh, maupun lama menderita hipertensi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, . . . Sari, M. E. (2021). *Metodologi Kuantitatif*. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abidin, L. S., & Kainama, N. (2024). *Panduan Pengkajian Hipertensi Faktor Risiko Hipertensi Di Masyarakat*. Cilacap: PT Media Pustaka Indonesia.
- Adiningrat, F. F., & Novianti, K. (2022). Stroke Non Hemoragik: Laporan Kasus. *Continuing Medical Education*, 924 - 929.
- Agniarahmah, A., Yulia, C., & Stevani, H. (2023). Keefektifan Media Ular Tangga dalam Meningkatkan Self Awarness. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8 - 13.
- Agustina, E. N., Rasid, H. A., Irawan, D., Dewi, H. K., Muslim, I. A., & Giri, I. (2023). Hubungan Self Awarness Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 55 - 62.
- Amalia, A. R., & Usviany, V. (2023). Evaluasi Efek Samping Obat Antihipertensi pada Pasien di RSAU Dr. M Salamun Periode Juni 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 1 - 10.
- Andriyanto, A., & Sajidin, M. (2024). Self-awareness of Hypertension Patients in Hypertension Disease Treatment. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 207 - 214.
- Angin, A. F., & Wasludin. (2023). FAKTOR-FAKTOR TERKAIT KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATUCEPER KOTA TANGERANG. *Smart Nursing & Health Science*, 44 - 59.
- Azizah, N., & Dedi Purwito. (2025). Diet DASH Sebagai Strategi No Farmakologi dalam Pengelolaan Hipertensi Pada Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 17477 - 17483.
- Barangkau, Salsabila, A., Darwis, N., & Yammar. (2023). Faktor Risiko Kejadian Infark Miokard Akut Di RSUD Lamadukelleng. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3124 - 3131.
- Barquero, S. C., Rimm, E. B., Jovin, T. G., Martínez-González, M. Á., Salas-Salvadó, J., Corella, D., . . . Estruch, R. (2026). Adherence to different dietary patterns and subsequent risk of total, ischemic and hemorrhagic stroke. *Author manuscript*, 1-21.
- Berek, P. A., Siswanto, B. B., Irawati, D., & Jatmiko, W. (2022). Individual Characteristics, Adherence, and Barriers to Medication Adherence of Hypertensive Patients at the Indonesia - Timor Leste Border . *Nurse Media Journal of Nursing* , 353 - 366.
- Boitch, A. B., Naher, S., Pervez, S., & Anam, M. (2021). Patients' understanding, management practices, and challenges regarding hypertension: A qualitative study among hypertensive women in a rural Bangladesh. *Heliyon*.
- Candra, V., Simarmata, N. I., Mahyuddin, Purba, B., Purba, S., Chaerul, M., . . . Jamaludin. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Darwis, R. (2025). Hubungan Faktor Risiko Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pelabuhan Harbour Bay Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1 - 16.

- Department Health Republic of South Africa. (2021). *National User Guide on the Prevention and Treatment of Hypertension in Adults at the PHC Level 2021*. Department Health Republic of South Africa.
- Dewi, L., & Fitraneti, E. (2024). Stroke Iskemik. *Jurnal Scientific*, 379 - 388.
- Dewi, N. P. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021*. Skripsi: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar .
- Dharmapatni, N., Adnyana , I., Strisanti , I., Harditya , I., Damayanti , I., & Treesna, N. W. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Self Awareness Masyarakat Terhadap Faktor Risiko Penyakit Ginjal Kronik (Pgk) Di Bali. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 9(01):13.
- Elmukhsinur. (2021). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stroke di RSUD Indrasari Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Penelitian kesehatan Suara Forikes*, 489 - 494.
- European Society of Carrdiology, Eropean Society of Hypertension. (2024). *ESC/ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension*. ESC/ESH.
- Familah, A., Arifin, A. F., Muchsin, A. H., Rachman, M. E., & Dahliah. (2024). Karakteristik Penderita Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik. *Fakumi Medical Journal*, 457 - 464.
- Fatmasari, & Ahmadi, A. (2024). Korelasi antara Self-Awarness dengan Prestasi Belajar Remaja Usia 14 - 15 Tahun. *Jurnal Bahasa Sastra dan Pendidikan*, 203 - 215.
- Fontes, M. A., Marins, F. R., Patel, T., Paula, C. A., Machado, L. d., Lima, É. d., . . . Patel, K. (2023). Neurogenic Background for Emotional Stress-Associated Hypertension. *Current Hypertension Reports* , 107 - 116.
- Gardener, H., Sacco, R. L., Rundek, T., Battistlla, V., Cheung, Y. K., & Elkind, M. S. (2021). Race and ethnic disparities in stroke incidence in the Northern Manhattan Study. *PubMed Central*.
- GBD. (2024). *Global burden and strength of evidence for 88 risk factors in 204 countries and 811 subnational locations, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Sudy 2021*. The Lancet.
- Gepot, K., & Valen, P. K. (2022). *Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Stroke Berulang*. Skripsi.
- Gianevan, N. J., & Puspita, H. D. (2023). Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai . *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 271 - 278.
- Guo, N., Zhu, Y., Tiang, D., Zho, Y., Zhang, C., Mu, C., . . . Liu, X. (2022). Role of diet in stroke incidence: an umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. *BMC Medicine*, 1 - 15.
- Halim, R., Istarini, A., Gading, P. W., Mulyadi, D., & Hanina. (2022). Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi Nutrisi pada Pasien Hipertensi. *Medic*, 422 - 425.

- Handayani, I. Y., Isnawati, I. A., & Hamim, H. N. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Keparahan Stroke di Ruang Melati RSUD Dr. Haryoto Lumajang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 543 - 554.
- Hasanuddin, I., Zainab, & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, 1659 - 1664.
- Hemanika, T. P. (2023). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Stroke Hemoragik di Ruang Seroja Abdul Wahab Sjahrane Samarinda*. Samarinda: Skripsi.
- Hidayati, H., & Yuderna, V. (2023). Kejadian hipertensi Berhubungan Dengan Gangguan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1-8.
- I. M., Sinaga, T. R., Nababan, D., Tarigan, F. L., & Sitorus, M. E. (2025). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stroke di RS Murni Teguh Methodist Susanna Wesley. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7058 - 7067.
- James, A., Lawrence, B., & O'Connor, M. (2022). Healthy Eating as a New Way of Life: A Qualitative Study of Successful Long-Term Diet Change. *Sage Journal*, 1 - 10.
- Jike, A., Wang, S., Munai, E., Xiong, P., Song, L., Cheng, Y., & Li, S. (2026). Assessing the Association of the Dietary Inflammatory Index With Stroke Risk and All-Cause Mortality Among Hypertension Patients: A NHANES Cross-Sectional Study (2005-2018). *Journal of Central Nervous System Disease*, 1 - 13.
- Karina, G. P., Sari, E. A., & Harun, H. (2024). Penerapan Hydrogel dan Antimicrobial Dressing terhadap Penyembuhan Luka dan Sensasi Perifer pada Pasien Gangrene Pedis. *Jurnal Medika Nusantara*, 91 - 105.
- Karisma, R., & Maulina, R. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Cananga Odorata dengan Metode Inhalasi untuk Odorata dengan Metode Inhalasi untuk Menurunkan Hipertensi dalam Kehamilan. *Healthy Tadulako Journal*, 187 - 193.
- Kemkes RI. (2021). *Pendoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Hipertensi Dewasa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes RI. (2024). *Pendoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemkes RI.
- Kemkes RI. (den 26 Agustus 2025). *Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Indonesia*. Hämtat från Kemkes RI: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>
- Kholmurotovna , A. B. (2025). The Role and Importance of Self-Awareness and Assessment in A Person's Life. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal (WoS)*, 1 - 8.
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's Journal of Psychology*, 121 - 131.
- Koo, M., & Yang, S. W. (2025). Likert type Scale. *MDPI*.

- Kucharska, A., Sińska, B. I., Panczyk, M., Samel-Kowalik, P., Raciborski, F., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., . . . Traczyk, I. (2025). Nutritional knowledge, sociodemographic, and lifestyle factors as determinants of diet quality – a Polish population-based study. *Frontiers in Public Health*, 1-13.
- Kunanti, D. D., Utomo, W., & Fitri, A. (2024). Relationship Between Level of Self-Awareness and Blood Pressure Control in Hypertension Sufferers. *Jurnal Pinang Masak*, 56 - 68.
- Kusuma, N. D., & Ariwibowo, . D. (2025). Gambaran komplikasi hipertensi di RSUD Cengkareng tahun 2021–2022. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 370 - 381.
- Lai, I. J., Chang, L. C., Lee, C. K., & Liao, L. L. (2021). Nutrition Literacy Mediates the Relationships between Multi-Level Factors and College Students' Healthy Eating Behavior: Evidence from a Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 1 - 12.
- Latief, A., Misnati, M., & Nuryani, N. (2026). Dietary Compliance Associated with Blood Pressure among Hypertensive Patients. *Journal of Indonesia Applied Nutrition*, 75 - 83.
- Liang, W., Zhang, X., Wang, Q., Yu, H., & Jing, Y. (2023). Assessing the evolution of hypertension management in Gansu, China: A comparative study of prevalence, awareness, treatment, and control in 2012 and 2022. *WILEY*, 674-686.
- Lishbet, R. P., & Hardono. (2026). The Relationship Between Self-Awareness and Blood Pressure Control Compliance in Hypertensive Patients. *INDOGENIUS*, 569-579.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 261 - 288.
- Lozano, C. F., Hervella, P., Abad, V. M., Yáñez, M. R., Garaboa, S. S., Dequidt, I. L., . . . Rey, R. I. (2021). Random forest-based prediction of stroke outcome. *Scientific Report*.
- Ma, J., & Chen, X. (2022). Advances in pathogenesis and treatment of essential hypertension. *Front Cardiovasc Med*.
- Mardianto, Darwis, & Suhartatik. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *JIMPK*, 507 - 512.
- Martin, S. E., Siregar, R., Sinaga, J., & Zefanny, G. F. (2025). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Stroke pada Lansia di Taman Bodhi Asri Medan. *JHCN: Journal Of Health & Cardiovascular Nursing*, 29 - 47.
- Mawaddah, N. W., Damayanti, E., & Pardilawati, C. Y. (2024). Efektivitas Terapi Non-Farmakologi Pada Pasien Hipertensi. *Medula*, 613-616.
- Mertens, E. C., Deković, M., Londen, M. v., & Reitz, E. (2022). Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-awareness: the Role of Emotional Self-regulation, Self-esteem, and Self-reflection. *Prevention Science*, 502–512.
- Naibaho, J. P. (2022). Gambaran Perilaku Pola Makan Stroke Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pematang Panjang Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara Tahun 2021 . *Jurnal Health Sains*, 580 - 587.

- Natha Gayatri, N. M., Asdiwinata, I. N., & Puspawati, N. P. (2026). Gambaran Pola Makan pada Penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I. *Jurnal Medical Laboratory*, 101 - 118.
- National Institute of Health. (2023). *Stroke - Causes and Risk Factors*. National Institute of Health.
- National Institutes of Health. (2023). *Stroke - Diagnosis*. National Institutes of Health.
- Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sain dan teknologi*, 163 - 175.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia dan jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 363 - 369.
- Palupi, F. H., Sulistyorini, E., & Ropitasari. (2025). Pengaruh Faktor Individu, Sosial, Ekonomi dan Lingkungan terhadap Pemilihan. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 150 -159.
- Patidar, N., Talagatoti, D. P., Gaur, R., Khan, I., & Thakur, N. (2025). Awareness of Stroke and Preventive Measures Among Hypertensive Patients in a Tertiary Care Hospital: A Cross-Sectional Survey. *Cureus Part of springer nature*.
- Paulina, N. R., & Wulandari, I. M. (2025). Hubungan Pola Makan dan Kejadian Peningkatan Tekanan Darah pada Wanita Dewasa. *Journal Nutrix*, 234 - 243.
- Pimantika, D. A., & Noorarrtri, E. D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *IJOH: Indonesia Journal Of Public Health*, 212-217.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Wolters Kluwer.
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Abdullah, A. A., & Vierlia, W. V. (2021). *Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma*. Universitas Brawijaya.
- Priandani, Kusumajaya, H., & Permatasari, I. (2024). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Congestive Heart Failure (CHF) Pasien. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 273 - 284.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 15794 - 15798.
- Putra, S., Risnita, Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 27876 - 27876.
- Putri, R. V., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 58 - 64.
- Rahmadhani, D. Y., Yesni, M., & Fajri, J. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Ruang Perawatan Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 364 - 369.

- Ramadhani, S., Sutiningsih, D., & Purnami, C. (2024). Implementasi standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Surakarta. *Healthy Tadulako Journal*, 316 - 323.
- Reken, F., Junita, A., Hallatu, Y. A., Rosmita, E., Welly, Hwihanus, . . . Sarie, F. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Padang: CV. Gita Lentera .
- Rivaldi, R., Cahyadi, E., & Saida, S. A. (2025). Hubungan Antara Hipertensi dan Penyakit Ginjal Kronis Pada Pasien di Rumah Sakit Meuraxa Kota Banda Aceh. *The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 1949 - 1954.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 27 - 47.
- RSUD Sultan Imanuddin. (2025). *Data Pasien Hipertensi*. Kotawaringin Barat: RSUD Sultan Imanuddin.
- Sadiq, U., Irfan, A., Baig, K. B., & Flesia, L. (2026). Enhancing Self-Awareness in Late Adolescents and Emerging Adults in Pakistan: A Randomized Controlled Trial of UNICEF's Basic Life Skills Program. *Adolescents*, 1 - 20.
- Saharman, S., & Winarto, E. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Kotamobagu. *Gema Wiralodra*, 370 - 374.
- Salman, I. P., Haiga, Y., & Wahyuni, S. (2022). Perbedaan Diagnosis Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik dengan Hasil Transcranial Doppler di RSUD Dr. M. Djamil Padang. *Scientific Journal*, 393- 402.
- Sa'pang, F. E., Ganut, F., Hattu, S., & Sheryn. (2023). Hubungan Self Awareness dan Cek Rutin Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke. *Jurnal keperawatan Florence Nightingale*, 13 - 19.
- Saputra, A., Baringbing, E. P., & Afrina, Y. (2025). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 40 Tahun ke Atas di RT 01/RW 19 Kelurahan Pahandut Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut. *Jurnal Surya Medika*, 240-248.
- Sari, L. M., Yaslina, Y., & Utama, P. R. (2026). Association between Self-Awareness in Controlling Stroke Risk Factors and Recurrent Stroke Incidence: A Cross-Sectional Study. *HealthCare Nursing Journal*, 71 - 79.
- Satiyem, Murtiningsih, D., & Pradessty, A. D. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 35 - 42.
- Setiawan, P. A. (2021). Diagnosa dan Tatalaksana Stroke Hemoragik. *Jurnal medika Huntama*, 1660 - 1665.
- Setyawan, D. A. (2022). *Buku Ajaran Statistika kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Penelitian*. Surakarta: Tahta Media Group.
- Sholeha, W. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Pasien Hipertensi Pada Dewasa Di Puskesmas Kota Bekasi*. Skripsi.

- Sihombing, E. R., Hidayat, W., Sinag, J., Nababan, D., & Sitorus, M. E. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16089 - 16105.
- Siow, Y. Y., Tan, S. T., Tan, S. S., Ng, A. K., Kadir, N. A., & Tan, C. X. (2025). Nutrition Literacy and Dietary Behavior Among. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 4551 - 4559.
- SKI. (2023). *Survei kesehatan Indonesia 2023*. -: Kemenkes RI.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Suharmanto. (2022). Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan dengan Kualitas Hidup Petani. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1011 - 1016.
- Syamsuddin, F., & Adam, R. N. (2022). Analisis Klinik Keperawatan pada Pasien Stroke Non - Hemoragik dengan Pemberian Latihan Pemasangan Puzzle Jigsaw RSUD Prof. Dr. H Aloe Saboe Kota Gorontalo. *Maheha : Malayati Health Student Journal*, 3701 - 3716.
- Taherdoost, H. (2022). What Are Different Research Approaches? Comprehensive Review of Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Research, Their Applications, Types, and Limitations. *Journal of Management Science & Engineering Research*, 53 - 63.
- Tambuna, I. Y., Roza, N., & Mufidah, L. (2026). Hubungan Faktor Genetik (Riwayat Keluarga) dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sekanak Raya Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Padang Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 350-357.
- Tang, S., Li, X., Wang, M., & Sha, L. (2023). Nutrition literacy mediates the relationship between self-efficacy and eating behavior in young tuberculosis patients: A cross-sectional study. *Preventive Medicine Reports*.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Kesmas*, 58 - 64.
- Trismiyan, E., & Sari, D. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN STROKE BERULANG DI RSUD AHMAD YANI KOTA METRO. *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 386 - 398.
- Warunu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 917 - 932.
- Widarsa, I. T., Astuti, P. A., & Kurniasari, N. D. (2022). *Metode Sampling Penelitian Dokter dan Kesehatan*. Denpasar: Baswara Press.
- Widyaningsih, D. A., & Herawati, I. (2022). Peran Fisioterapi Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional pada Kasus Post Stroke Hemiparrese Dextra E. C Non Hemoragik (Case Studi). *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 797 - 804.
- Woldetsadik, F. K., Kassa, T., Bilchut, W. H., Kibret, A. K., Guadie, Y. G., & Eriku, G. A. (2022). Stroke Related Knowledge, Prevention Practices and Associated Factors

Among Hypertensive Patients at University of Gondar Comprehensive Specialized Hospital, Northwest Ethiopia, 2021. *Frontiers in Neurology*, 1-9.

World Health Organization. (2025). *Global report on hypertension 2025: High stakes – turning evidence into action*. -: World Health Organization.

Wulandari, A., & Cusmarih. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malayati Nursing Journal*, 494 - 515.

Yozi, A. V., Stiexs, A., & Anita, F. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke. *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 868 - 881.

