Jurnal Siti Rufaidah
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 3032-1344; p-ISSN: 3032-1336, Hal. 61-75
DOI: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i4.377
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA

Hubungan *Self Awareness* dan Pola Makan pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah

Anggi[1], Wahyudi Qorahman MM[2], Eko Budi Laksono[3*]
[1-3]Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Indonesia
Email: nataan0325@gmail.com[1], wahyudi.qorahman@gmail.com[2], Laksonokalteng@gmail.com[3]

**Penulis Korespondensi: Laksonokalteng@gmail.com*

Abstract. *Hypertension is frequently undiagnosed during its early stages, which has led to its characterization as a "silent killer." Uncontrolled hypertension may contribute to an increased risk of stroke. In hypertension management, self-awareness represents a crucial aspect, as it reflects an individual's capacity to recognize and regulate their behavior, including dietary patterns as an important form of health behavior. This study was conducted to analyze the relationship between self-awareness and dietary patterns among patients with hypertension in relation to stroke incidence at Sultan Imanuddin Regional General Hospital. An observational analytic method was applied within a quantitative research framework using a cross-sectional design. The study involved 124 respondents who were selected through purposive sampling. Data analysis was performed using the Chi-square test and Spearman's rank correlation test. The findings indicated that a small proportion of respondents had adequate self-awareness, comprising 9 respondents (7.3%), while 18 respondents (14.5%) had adequate dietary patterns and 6 respondents (4.8%) had poor dietary patterns. The Chi-square and Spearman's rank correlation tests yielded p-values of 0.000 and 0.000, respectively, with a correlation coefficient of 0.625. These results demonstrate a significant relationship between self-awareness and dietary patterns among patients with hypertension and stroke incidence. The findings further indicate that enhancing self-awareness and maintaining healthy dietary practices may support efforts to prevent stroke among patients with hypertension at Sultan Imanuddin Regional General Hospital.*

Keywords*: Dietary Pattern; Hypertension; Self Awareness; Stroke; Stroke Risk Factors.*

Abstrak. Hipertensi sering kali tidak terdeteksi pada tahap awal sehingga dikenal sebagai *silent killer*. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke. Dalam pengelolaannya, *self awareness* menjadi aspek krusial karena mencerminkan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku, salah satunya melalui perilaku kesehatan berupa pola makan yang berperan penting. Studi ini bertujuan menganalisis hubungan *self awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke di RSUD Sultan Imanuddin. Penelitian dilakukan secara analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan *cross-sectional*. Sebanyak 124 responden terlibat dalam penelitian dan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden berada dalam kategori *self awareness* cukup, yaitu sebanyak 9 responden (7,3%), sedangkan pola makan kategori cukup berjumlah 18 responden (14,5%) dan kategori buruk sebanyak 6 responden (4,8%). Analisis menggunakan *Chi-Square* dan *Rank Spearman* menghasilkan *p-value* masing-masing sebesar 0,000 dan 0,000, dengan koefisien korelasi sebesar 0,625. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self awareness* disertai penerapan pola makan yang baik dapat menjadi salah satu upaya dalam mencegah kejadian stroke pada penderita hipertensi di RSUD Sultan Imanuddin.

Kata kunci: Faktor Risiko Stroke; Hipertensi; Pola Makan; Kesadaran Diri; Stroke.

1. LATAR BELAKANG

Gejala hipertensi seringkali tidak jelas sehingga pada tahap awal, kondisi ini kerap disebut sebagai *silent killer* dan masih berperan sebagai salah satu penyebab tingginya angka kematian di dunia (Putra & Susilawati, 2022). Kondisi hipertensi yang tidak dapat dikontrol dalam waktu yang lama dapat memicu gangguan struktur dan fungsi pembuluh darah sehingga

Naskah Masuk: 02 Agustus 2026; Revisi: 06 September; Diterima: 17 September 2026; Tersedia: 01 November 2026

meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke. Sebagian besar kasus stroke fatal berkaitan dengan pengelolaan tekanan darah yang kurang optimal, sehingga pengendalian hipertensi menjadi langkah penting dalam pencegahan stroke (Hidayati & Yuderna, 2023). Hipertensi dan stroke merupakan penyakit kronis yang dipengaruhi oleh faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku serta dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik.

Menurut laporan WHO (2025) jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1,4 miliar orang, sekitar 23% mampu mempertahankan tekanan darah dalam kondisi terkontrol dengan baik. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah di Indonesia mencapai 30,8%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Tengah tercatat sebesar 30,4% (SKI, 2023). Data rekam medis RSUD Sultan Imanuddin menunjukkan bahwa sepanjang Januari hingga Desember 2025 tercatat sebanyak 3.910 kasus hipertensi (Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin, 2026).

Pengendalian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik yang berkaitan dengan kondisi fisiologis maupun aspek psikologis dan perilaku individu. *Self awareness* merupakan aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali kondisi kesehatan, mengontrol diri, memahami dampak perilaku, serta mempertahankan perilaku yang mendukung pengelolaan penyakit. Tingkat *self awareness* dapat dipengaruhi oleh lingkungan, dukungan keluarga, pengetahuan, pendidikan, akses informasi, dan pengalaman (Dharmapatni et al., 2024). Seseorang dengan *self awareness* yang baik memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan kondisi kesehatan dan mencegah komplikasi, sedangkan tingkat *self awareness* yang rendah dapat menghambat upaya perawatan hipertensi (Agustina et al., 2023).

Selain *self awareness,* pola makan menjadi bagian dari perilaku kesehatan yang memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi serta pencegahan stroke. Asupan makanan dengan kandungan garam, lemak, dan gula yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah sekaligus mempercepat proses aterosklerosis sehingga berkontribusi terhadap risiko stroke (Naibaho, 2022). Pola makan merupakan kebiasaan sehari-hari dalam pemenuhan kebutuhan makanan dan perlu disesuaikan dengan kebutuhan tubuh untuk mempertahankan status gizi yang baik (Tobelo et al., 2021). Pada penderita hipertensi, penerapan pola makan yang tepat dapat dilakukan melalui pembatasan asupan makanan yang tinggi lemak, natrium, dan gula serta jenis makanan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah (Natha Gayatri et al., 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self awareness* memiliki keterkaitan dengan pengelolaan hipertensi dan kejadian stroke. Sapang et al. (2023) melaporkan adanya hubungan antara *self awareness* dan kejadian stroke pada penderita hipertensi dengan hasil yang

signifikan secara statistik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Andriyanto & Sajidin (2024), yang mengidentifikasi hubungan bermakna antara *self awareness* dan perawatan penyakit hipertensi. Selain itu, Trismiyana & Sari (2021) menemukan keterkaitan signifikan antara pola makan dan kejadian stroke berulang. Temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pola konsumsi makanan yang kurang sehat berkaitan dengan peningkatan risiko terjadinya stroke berulang.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas keterkaitan *self awareness* dengan pengelolaan hipertensi dan kejadian stroke, serta keterkaitan pola makan terhadap stroke, kajian yang menggabungkan kedua aspek tersebut dalam kaitannya dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi masih relatif terbatas, terutama pada konteks RSUD Sultan Imanuddin. Kondisi ini menjadi dasar perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut dengan kejadian stroke. Studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2026 terhadap 10 pasien hipertensi di RSUD Sultan Imanuddin memperoleh hasil bahwa sebanyak 5 pasien memiliki *self awareness* baik dan 5 pasien lainnya berada dalam kategori cukup. Seluruh responden dengan *self awareness* baik memiliki pola makan yang baik, sedangkan pada kelompok dengan *self awareness* cukup terdapat 2 pasien dengan pola makan cukup dan 3 pasien dengan pola makan buruk. Selain itu, sebanyak 3 pasien yang memiliki *self awareness* cukup dan pola makan buruk diketahui mempunyai riwayat stroke. Hasil tersebut menggambarkan adanya fenomena yang mendukung pentingnya mengkaji keterkaitan *self awareness* dan pola makan terhadap kejadian stroke pada penderita hipertensi. Atas dasar temuan tersebut, Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self awareness* dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke di RSUD Sultan Imanuddin.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi

Hipertensi merujuk pada keadaan ketika nilai tekanan darah secara persisten melebihi ambang yang ditetapkan, dengan tekanan sistolik dan diastolik mencapai ≥140/90 mmHg berdasarkan sedikitnya tiga kali pemeriksaan pada waktu yang berbeda (Putra & Susilawati, 2022). Secara etiologis, hipertensi terbagi atas dua kategori, yakni hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer terjadi tanpa penyebab spesifik yang dapat diidentifikasi dan berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk usia, stres, serta genetik. Adapun hipertensi sekunder berkembang sebagai akibat adanya gangguan tertentu, antara lain disfungsi pada vaskularisasi ginjal, gangguan fungsi tiroid, maupun kelainan pada kelenjar adrenal (Ma &

Chen, 2022). Hipertensi berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi berat, termasuk stroke dan infark miokard, yang dapat berdampak pada kematian, kecacatan, terganggunya kesejahteraan individu, serta meningkatnya kebutuhan akan bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Department Health Republic of South Africa, 2021).

Stroke

Stroke adalah suatu kondisi yang terjadi ketika pembuluh darah otak mengalami gangguan sehingga menjadi salah satu kondisi yang paling banyak menyebabkan kecacatan jangka panjang secara global. Gangguan tersebut dapat muncul akibat berkurangnya atau terhentinya aliran darah menuju jaringan otak, sehingga pasokan oksigen terganggu dan berpotensi menimbulkan gangguan fungsi, kerusakan, hingga kematian jaringan otak. Gejala yang umum meliputi kelemahan atau kelumpuhan pada ekstremitas, kebas, serta kesemutan pada tubuh dan wajah (Gepot & Valen, 2022). Berdasarkan mekanisme terjadinya, stroke dikategorikan ke dalam dua bentuk utama, yakni iskemik dan hemoragik. Pada stroke iskemik, aliran darah menuju otak mengalami hambatan akibat adanya sumbatan pada arteri serebral, sehingga pasokan darah dan oksigen ke jaringan otak menjadi terganggu. Adapun stroke hemoragik muncul ketika pembuluh darah di otak mengalami ruptur, yang kemudian menimbulkan perdarahan dan kerusakan jaringan serta gangguan fungsi saraf (Familah et al., 2024).

Self Awareness

Self awareness atau kesadaran diri merujuk pada kapasitas seseorang untuk memahami kondisi dirinya, termasuk emosi, kelebihan, kekurangan, dorongan, serta nilai pribadi yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku. Kemampuan tersebut memungkinkan individu menerima emosi yang dirasakan, memahami faktor yang melatarbelakanginya beserta dampaknya, kemudian menjadikannya sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan secara realistis (Fatmasari & Ahmadi, 2024). Pada pasien hipertensi, *self awareness* berkaitan dengan kemampuan mengelola diri dan mempertahankan perilaku yang mendukung pengendalian penyakit, seperti memantau tekanan darah secara rutin dan mematuhi pengobatan. Kesadaran diri yang baik dapat membantu pasien mengenali perubahan kondisi kesehatannya sehingga mampu menentukan langkah yang sesuai dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah (Andriyanto & Sajidin, 2024).

Pola Makan

Pola makan dapat dipahami sebagai kebiasaan individu dalam menentukan jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi, termasuk waktu dan frekuensi makan, sebagai upaya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh (Tobelo et al., 2021) Pola makan seimbang mencakup

pengaturan jenis dan jumlah makanan dengan mempertimbangkan pemenuhan kebutuhan nutrisi, baik makronutrien maupun mikronutrien. Penerapannya dilakukan melalui konsumsi pangan pokok, sumber protein yang berasal dari hewan maupun tumbuhan, serta sayuran dan buah-buahan guna mencukupi kebutuhan tubuh sekaligus mempertahankan kesehatan (Putri & Rachman, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan desain kuantitatif dengan jenis analitik observasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri atas 594 pasien hipertensi pada periode November 2025 – Januari 2026 di RSUD Sultan Imanuddin. Pengambilan sampel dilakukan melalui *purposive sampling* dengan mengacu pada perhitungan rumus Slovin, sehingga diperoleh 124 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi pasien hipertensi yang mendapatkan perawatan atau kontrol di RSUD Sultan Imanuddin, berusia >19 tahun, memiliki kesadaran baik, kooperatif, mampu berkomunikasi, serta bersedia memberikan persetujuan setelah mendapatkan penjelasan penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup pasien dengan gangguan kesadaran, memiliki keterbatasan berat dalam berkomunikasi, seperti afasia berat atau gangguan pendengaran, tidak menyelesaikan pengisian kuesioner, maupun mengundurkan diri selama penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran rekam medis untuk memperoleh informasi mengenai kejadian stroke serta penggunaan kuesioner terstruktur yang terdiri atas instrumen *self awareness* dan pola makan. Instrumen *self awareness* memuat 13 butir pertanyaan, sedangkan instrumen pola makan terdiri atas 16 butir. Uji validitas dan reliabilitas tidak dilakukan kembali karena pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yang mengacu pada instrumen baku yang terlebih dahulu melalui pengujian terdahulu. Berdasarkan hasil pengujian terdahulu, instrumen *self awareness* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sedangkan instrumen pola makan juga menunjukkan reliabilitas yang baik.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan *Fisher's Exact Test* pada variabel *self awareness* dan *Rank Spearman* pada variabel pola makan. Kedua analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, sedangkan hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan kekuatan kekuatan hubungan berada pada kategori cukup kuat dan memiliki arah positif. Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian yang berlaku.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data

Proses pengambilan data dilaksanakan melalui serangkaian prosedur yang telah ditetapkan. Pada tahap awal, peneliti mengurus surat izin pelaksanaan penelitian melalui bagian administrasi Program Studi S1 Keperawatan STIKES Borneo Cendekia Medika. Setelah surat izin diterbitkan, dokumen tersebut diserahkan kepada bagian administrasi dan rekam medis RSUD Sultan Imanuddin sebagai dasar untuk memperoleh izin dan mendukung pelaksanaan pengambilan data. Selanjutnya, surat tersebut diteruskan kepada Direktur RSUD Sultan Imanuddin untuk melengkapi proses administrasi penelitian. Setelah izin penelitian diperoleh, calon responden terlebih dahulu memperoleh penjelasan mengenai tujuan serta tahapan penelitian yang akan dijalankan, waktu pelaksanaan, serta rangkaian kegiatan penelitian. Bagi calon responden yang menyatakan kesediaannya untuk ikut serta, persetujuan keikutsertaan diberikan melalui penandatanganan *informed consent*. Setelah memperoleh persetujuan, proses pengambilan data dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Seluruh kegiatan pengumpulan data dilaksanakan secara langsung oleh peneliti guna menjaga kelengkapan dan kesesuaian informasi yang diperoleh dengan tujuan penelitian.

Rentan Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 4–23 Juni 2026 di Poli Penyakit Dalam RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah. Lokasi penelitian ditentukan secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik dan jumlah populasi penderita hipertensi di rumah sakit tersebut dengan kebutuhan penelitian.

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat 124 responden berdasarkan sampel yang sudah ditentukan dan diperoleh dengan kuesioner. Hasil penelitian ini di tampilkan dengan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis untuk mengetahui Hubungan self awareness dan pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
19 - 30	6	4,8%
31 - 40	9	7,3%
41 - 50	33	26,6%
51 - 60	47	37,9%
< 61	29	23,4%
Total	124	100%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	33	26,6%
Perempuan	91	73,4%
Total	124	100%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	15	12,1%
SD	32	25,8%
SMP	19	15,3%
SMA	43	34,7%
Perguruan Tinggi	15	12,1%
Total	124	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	4	3,2%
Karyawan	19	15,3%
Wiraswasta	22	17,7%
IRT	76	61,3%
ASN	3	2,4%
Total	124	100%

Sumber: Data Primer Penelitian (2026).

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa hampir setengah responden penderita hipertensi berada pada kelompok usia 51–60 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan dari tingkat pendidikan, hampir setengah responden memiliki pendidikan terakhir SMA. Adapun berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT).

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian.

Distribusi Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Self Awareness		
Baik	115	92,7%
Cukup	9	7,3%
Total	124	100%
Pola Makan		
Baik	100	80,6%
Cukup	18	14,5%
Buruk	6	4,8%
Total	124	100%
Kejadian Stroke		
Stroke	9	7,3%
Tidak Stroke	115	92,7%
Total	124	100%

Sumber: Data Primer Penelitian (2026).

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat *self-awareness* dalam kategori baik. Demikian pula, hampir seluruh responden memiliki pola makan dalam kategori baik. Sementara itu, hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat kejadian stroke.

Tabel 3. Hubungan *Self Awareness* Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke.

		Kejadian Stroke			
		Stroke	**Tidak Pernah Stroke**	**Total**	***P Value***
Self Awareness	Baik	0	115	115	0,000
	Cukup	9	0	9	
Total		9	115	124	

Sumber: Data Primer Penelitian (2026).

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden dengan *self awareness* kategori baik tidak memiliki riwayat stroke, sedangkan seluruh responden dengan *self awareness* kategori cukup memiliki riwayat stroke. Uji *Chi-Square* melalui *Fisher's Exact Test* menghasilkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-awareness pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke di RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke.

		Kejadian Stroke				
		Stroke	**Tidak Pernah Stroke**	**Total**	***P Value***	***Corelation cofficient***
Pola makan	Baik	0	100	100		
	Cukup	3	15	18	0,000	0,625
	Buruk	6	0	6		
Total		9	115	124		

Sumber: Data Primer Penelitian (2026).

Tabel 4 Distribusi data memperlihatkan bahwa seluruh responden dengan pola makan kategori baik tidak memiliki riwayat stroke, sedangkan sebagian kecil responden dengan pola makan kategori cukup memiliki riwayat stroke. Sementara itu, seluruh responden dengan pola makan kategori buruk tercatat memiliki riwayat stroke. Uji *Rank Spearman* menghasilkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan *correlation coefficient* sebesar 0,625, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi kuat antara pola makan pada penderita hipertensi dengan kejadian stroke. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin baik pola makan yang diterapkan, semakin tinggi kecenderungan responden untuk tidak mengalami stroke.

Pembahasan Hasil Penelitian

Self Awareness Pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke

Self-awareness dapat diartikan sebagai kapasitas individu untuk menyadari kondisi dirinya, termasuk emosi, nilai Tingkat *self awareness* yang baik dapat mendukung pengendalian tekanan darah, sedangkan *self awareness* yang rendah dapat menghambat pengelolaan hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi, termasuk stroke (Kunanti, Utomo, & Fitri, 2024). Berdasarkan karakteristik responden, hampir seluruhnya didominasi oleh perempuan, sementara sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga. Perempuan cenderung lebih memperhatikan kondisi kesehatan dan lebih rutin memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh informasi, mengetahui kondisi hipertensi, mendapatkan pengobatan, serta melakukan pengelolaan penyakit dengan baik (Liang, Zhang, Wang, Yu, & Jing, 2023) . Hampir setengah responden termasuk dalam rentang usia 51–60 tahun, yang sejalan dengan Woldetsadik et al. (2022) bahwa individu pada rentang usia 41–60 tahun cenderung memiliki kesadaran terhadap stroke yang lebih tinggi karena lebih sering berinteraksi dengan pelayanan kesehatan dan memperoleh informasi mengenai hipertensi serta komplikasinya. Selain itu, sebagian responden memiliki pendidikan terakhir SMA. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat membantu individu dalam mengakses dan memahami informasi kesehatan serta menunjang proses pengambilan keputusan mengenai kondisi kesehatannya (Woldetsadik, et al., 2022).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa hampir seluruh responden termasuk dalam kategori *self awareness* yang baik. Hal tersebut tercermin pada keempat indikator yang diukur, yaitu kesadaran terhadap kondisi kesehatan, emosi dan perasaan, perilaku kesehatan, serta pengambilan keputusan kesehatan. Kesadaran terhadap kondisi kesehatan ditunjukkan melalui kontrol kesehatan secara rutin dan kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, sedangkan kesadaran terhadap emosi dan perasaan terlihat dari kemampuan responden dalam mengelola stres. Pada indikator perilaku kesehatan, responden berupaya menjaga pola makan dan menerapkan pola makan sesuai anjuran bagi penderita hipertensi. Sementara itu, kesadaran dalam pengambilan keputusan kesehatan ditunjukkan melalui kemampuan menentukan tindakan yang mendukung pengelolaan hipertensi, seperti melakukan kontrol, mematuhi pengobatan, dan menjaga pola makan. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian (Sapang et al., 2023), yang melaporkan bahwa penderita hipertensi dengan *self awareness* yang baik cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi dalam melakukan upaya pengendalian tekanan darah. Kondisi tersebut dapat mendukung pengelolaan hipertensi dan membantu menurunkan risiko terjadinya komplikasi, termasuk stroke.

Pola Makan Pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke

Pada penderita hipertensi, penerapan pola makan mencakup pemilihan, pengaturan porsi, serta cara mengonsumsi makanan sesuai dengan anjuran kesehatan guna membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Kepatuhan terhadap anjuran tersebut berkaitan dengan pengetahuan individu, sebab pemahaman yang memadai dapat mendorong kesadaran dan kepatuhan dalam menerapkan pola makan yang dianjurkan (Angin & Wasludin, 2023) Dalam pengelolaan hipertensi, pola makan menjadi bagian dari terapi nonfarmakologis yang berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah, pemeliharaan fungsi pembuluh darah, serta penurunan risiko komplikasi kardiovaskular, termasuk stroke (Latief, Misnati, & Nuryani, 2026).

Berdasarkan karakteristik responden, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, hampir setengah berada pada kelompok usia 51–60 tahun dan memiliki pendidikan terakhir SMA, sedangkan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Kucharska et al. (2025) menyatakan bahwa individu pada usia yang lebih muda cenderung memiliki kualitas pola makan yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia lanjut. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan keterbatasan pemahaman tentang gizi, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta pola kehidupan yang lebih dinamis. Sebaliknya, kelompok lanjut usia umumnya menunjukkan kualitas pola makan yang lebih baik karena lebih konsisten mempertahankan kebiasaan konsumsi makanan yang telah terbentuk dalam jangka panjang (Kucharska et al., 2025).

Menurut Berek et al. (2022), tingkat pendidikan berkaitan dengan pengetahuan serta kapasitas individu dalam memahami informasi kesehatan. Pendidikan yang lebih tinggi dapat menunjang pemahaman tentang pengendalian hipertensi, termasuk kepatuhan mengonsumsi obat, membatasi asupan garam, dan menerapkan pola hidup sehat. Jenis pekerjaan juga dapat memengaruhi penerapan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan terhadap diet, pengobatan, dan kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan. Perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kondisi kesehatan sehingga lebih patuh dalam menjalani pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat dibandingkan laki-laki (Berek et al., 2022).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa hampir seluruh responden berada dalam kategori pola makan yang baik. Kondisi tersebut tercermin dari kepatuhan responden terhadap anjuran dokter, antara lain menerapkan diet hipertensi, melakukan kontrol kesehatan secara rutin, dan memantau tekanan darah secara berkala. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Castro-Barquero et al. (2026), yang menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan yang tinggi terhadap pola makan sehat, khususnya diet Mediterania dan *MIND* (*Mediterranean-DASH*

Intervention for Neurodegenerative Delay), berkaitan dengan risiko stroke yang lebih rendah dibandingkan tingkat kepatuhan yang rendah, baik pada kejadian stroke secara keseluruhan maupun stroke iskemik dan hemoragik (Castro-Barquero et al., 2026).

Hubungan Self Awareness Pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke

Dalam penelitian ini, hampir seluruh responden memiliki *self awareness* dalam kategori baik, sedangkan sebagian kecil berada dalam kategori cukup. Temuan tersebut sejalan dengan Sapang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa self-awareness yang baik dapat mendukung pengelolaan hipertensi melalui kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, dan penerapan pola hidup sehat. Sebaliknya, *self awareness* yang rendah dapat berkaitan dengan kurang optimalnya *self-management*, sehingga pengendalian hipertensi menjadi kurang optimal dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi, termasuk stroke. Hasil yang serupa mengindikasikan bahwa *self awareness* merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan hipertensi karena dapat mendorong penderita untuk lebih sadar dalam menjalankan pengobatan, menjaga pola makan, mengelola stres, dan melakukan kontrol kesehatan (Sapang et al., 2023).

Meskipun demikian, pada indikator kesadaran terhadap emosi atau perasaan masih ditemukan responden yang belum sepenuhnya menyadari pengaruh kondisi emosional terhadap hipertensi. Fontes et al. (2023) menjelaskan bahwa emosi seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan dapat dipersepsikan sebagai stresor yang mengaktifkan amigdala dan hipotalamus serta meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut dapat meningkatkan beban kerja jantung serta resistensi vaskular, yang kemudian meningkatkan tekanan darah. Apabila berlangsung secara kronis, peningkatan aktivitas simpatis dan stres oksidatif dapat berkontribusi terhadap disfungsi endotel serta kerusakan vaskular yang berperan dalam perkembangan dan pemeliharaan hipertensi. Dengan demikian, kesadaran dan kemampuan dalam mengenali serta mengelola emosi menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan hipertensi (Fontes et al., 2023).

Hubungan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori baik, sebagian kecil dalam kategori cukup, dan sebagian kecil lainnya dalam kategori buruk. Seluruh responden dengan pola makan kategori buruk memiliki riwayat stroke, sedangkan pada kelompok pola makan kategori cukup terdapat sebagian kecil responden yang memiliki riwayat stroke. Halim et al. (2022) menjelaskan bahwa penerapan pola makan yang baik dapat membantu mengendalikan hipertensi dan faktor risiko kardiovaskular melalui

pengaturan asupan kalori, protein, lemak, serat, natrium, dan antioksidan, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi, termasuk stroke (Halim et al., 2022).

Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini selaras dengan Jike et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi. Penelitian ini memperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan *correlation coefficient* sebesar 0,625, yang menunjukkan hubungan kuat dan searah antara pola makan dengan kejadian stroke. Arah hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pola makan, semakin rendah kecenderungan terjadinya stroke. Sementara itu, Jike et al. (2026) menemukan bahwa pola makan proinflamasi dapat meningkatkan risiko stroke pada penderita hipertensi. Meskipun menggunakan instrumen yang berbeda, kedua penelitian menunjukkan bahwa kualitas pola makan berkaitan dengan risiko stroke. Pola makan yang kurang sehat, terutama tinggi natrium, lemak jenuh, gula, dan makanan olahan, dapat berkontribusi terhadap inflamasi, disfungsi endotel, aterosklerosis, dan kerusakan pembuluh darah yang pada penderita hipertensi dapat meningkatkan risiko gangguan sirkulasi serebral dan stroke (Jike et al., 2026).

Pada indikator konsumsi makanan tidak sehat, masih ditemukan responden yang mengonsumsi makanan yang kurang sesuai dengan anjuran pola makan sehat. Boitchi et al. (2021) menjelaskan bahwa meskipun penderita hipertensi telah memahami pentingnya pola makan sehat dan pembatasan garam, penerapannya belum selalu dilakukan secara konsisten. Hambatan tersebut dapat berupa keterbatasan ekonomi, tanggung jawab keluarga dan pekerjaan, kurangnya pemahaman mengenai pilihan makanan sehat, serta kebiasaan dan keinginan mengonsumsi makanan yang disukai. Dengan demikian, pengetahuan mengenai risiko makanan tidak sehat belum tentu diikuti perubahan perilaku makan karena penerapan pola makan sehat juga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, kebiasaan, preferensi makanan, dan tuntutan kehidupan sehari-hari (Boitchi et al., 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara *self awareness* dan pola makan dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi di RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat. Hubungan pola makan dengan kejadian stroke memiliki kekuatan korelasi yang kuat. Sebagian besar responden memiliki self-awareness dan pola makan dalam kategori baik serta tidak mengalami kejadian stroke. Namun, kesadaran terhadap emosi atau perasaan dan kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat masih menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan hipertensi. Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan penggunaan desain

cross-sectional yang menyebabkan hubungan sebab-akibat antarvariabel belum dapat dijelaskan. Selain itu, penelitian hanya dilaksanakan pada satu rumah sakit, menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden, serta memiliki jumlah responden dengan riwayat stroke yang relatif sedikit. Selain itu, kejadian stroke dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, rumah sakit diharapkan meningkatkan edukasi mengenai pengelolaan hipertensi, khususnya pengelolaan emosi dan penerapan pola makan sehat yang mudah diperoleh serta terjangkau. Pasien dan keluarga diharapkan meningkatkan kesadaran dalam mengelola hipertensi dan menerapkan pola hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kohort atau *case-control*, melibatkan sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan kejadian stroke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada RSUD Sultan Imanuddin Kotawaringin Barat atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi, serta kepada berbagai pihak yang turut membantu dalam proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Artikel ini merupakan bagian dari skripsi penulis yang berjudul *"*Hubungan *Self Awareness* dan Pola Makan pada Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUD Sultan Imanuddin".

DAFTAR REFERENSI

Agustina, E. N., Rasid, H. Al, Irawan, D., Setiyadi, A., Dewi, H. K., Muslim, I. A., & Giri, I. (2023). HUBUNGAN SELF AWARENESS DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN KOMPLIKASI STROKE PADA PENDERITA HIPERTENSI. Jurnal Ilmiah Wijaya, 15(2), 55–62. Www.Jurnalwijaya.Com

Andriyanto, A., & Sajidin, M. (2024). Self-Awareness Of Hypertension Patients In Hypertension Disease Treatment. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, 7, 2722–7573. Http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/JKPBK

Berek, P. A. L., 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, 12(3), 353–366. Https://Doi.Org/10.14710/Nmjn.V12i3.46219

Boitchi, A. B., Naher, S., Pervez, S., & Anam, M. M. (2021). Patients' Understanding, Management Practices, And Challenges Regarding Hypertension: A Qualitative Study Among Hypertensive Women In A Rural Bangladesh. Heliyon, 7(7). Https://Doi.Org/10.1016/J.Heliyon.2021.E07679

Castro-Barquero, S., Rimm, E. B., Jovin, T. G., Martínez-González, M. Á., Salas-Salvadó, J., Corella, D., Arós, F., Serra-Majem, L., Fitó, M., Pintó, X., Timiraos, J., Fiol, M., Lapetra, J., Ruiz-Canela, M., Sorlí, J. V., Babio, N., Ros, E., & Estruch, R. (2026). Adherence To Different Dietary Patterns And Subsequent Risk Of Total, Ischemic, And Hemorrhagic Stroke. Stroke, 57(4), 945–956. Https://Doi.Org/10.1161/STROKEAHA.125.051563

Department Health Republic Of South Africa. (2021). National User Guideon The Prevention And Treatment Of Hypertension In Adults At The PHC Level 2021. Https://Medbox.Org/Document/National-User-Guide-On-The-Prevention-And-Treatment-Of-Hypertension-In-Adults-At-The-Phc-Level-2021

Dharmapatni, N. W. K., Adnyana, I. K. B., Strisanti, I. A. S., & Harditya, I. K. B. (2024). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF AWARENESS MASYARAKAT TERHADAP FAKTOR RISIKO PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK) DI BALI. The Shine Cahaya Dunia Ners , 9(1).

Familah, A., Arina Fathiyyah Arifin, K., Harun Muchsin, A., Erwin Rachman, M., & Dahliah. (2024). Karakteristik Penderita Stroke Iskemik Dan Stroke Hemoragik. FAKUMI MEDICAL JOURNAL, 4(6), 457–464. Https://Fmj.Fk.Umi.Ac.Id/Index.Php/Fmj

Fatmasari, F., & Ahmadi, A. (2024). Korelasi Antara Self-Awareness Dengan Prestasi Belajar Remaja Usia 14-15 Tahun. Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan, 6(2), 203–215. Https://Doi.Org/10.29303/Kopula.V6i2.5257

Fontes, M. A. P., Marins, F. R., Patel, T. A., De Paula, C. A., Dos Santos Machado, L. R., De Sousa Lima, É. B., Ventris-Godoy, A. C., Viana, A. C. R., Linhares, I. C. S., Xavier, C. H., Filosa, J. A., & Patel, K. P. (2023). Neurogenic Background For Emotional Stress-Associated Hypertension. In Current Hypertension Reports (Vol. 25, Number 7, Pp. 107–116). Springer. Https://Doi.Org/10.1007/S11906-023-01235-7

Gepot, K., & Valen, P. K. (2022). HUBUNGAN HIPERTENSI DENGAN KEJADIAN STROKE BERULANG DI KOTA MAKASSAR [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar]. Https://Repository.Stikstellamarismks.Ac.Id/88/

Halim, R., Istarini, A., Gading, P. W., Mulyadi, D., & Hanina. (2022). PEMERIKSAAN STATUS GIZI DAN EDUKASI NUTRISI PADA PASIEN HIPERTENSI. Medic, 5(2), 422–425. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.22437/Medicaldedication.V5i2.21085

Hidayati, & Yuderna, V. (2023). KEJADIAN HIPERTENSI BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA. JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11. Https://Doi.Org/10.26714/Jkj.11.1.2023.11-18

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, 18. Https://Doi.Org/10.1177/11795735261428321

Kucharska, A., Sińska, B. I., Panczyk, M., Samel-Kowalik, P., Raciborski, F., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., Boniecka, I., & Traczyk, I. (2025). Nutritional Knowledge, Sociodemographic, And Lifestyle Factors As Determinants Of Diet Quality – A Polish Population-Based Study. Frontiers In Public Health, 13. Https://Doi.Org/10.3389/Fpubh.2025.1613598

Ma, J., & Chen, X. (2022). Advances In Pathogenesis And Treatment Of Essential Hypertension. In Frontiers In Cardiovascular Medicine (Vol. 9). Frontiers Media S.A. Https://Doi.Org/10.3389/Fcvm.2022.1003852

Naibaho, J. P. (2022). Gambaran Perilaku Pola Makan Penderita Stroke Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pematang Panjang Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara Tahun 2021. Jurnal Health Sains, 3(4), 579–587. Https://Doi.Org/10.46799/Jhs.V3i4.468

Natha Gayatri, N. L. M. S., Asdiwinata, I. N., & Puspawati, N. L. P. D. (2025). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I. Jurnal Medical Laboratory, 5(1), 101–118. Https://Doi.Org/10.57213/Medlab.V5i1.393

Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia (A: Systematic Review). Jurnal Pendidikan Tambusai, 6, 15794–15798.

Putri, R. V. I., & 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, 1(3), 58–64. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.55606/Jikg.V1i3.

Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin. (2026). Data Pasien Hipertensi RSUD Sultan Imanuddin 2025.

Sapang, F. A. E. R., Ganut, F., Hattu, S., & Sheryn. (2023). Hubungan Self Awareness Dan Cek Rutin Tekanan Darah Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Stroke. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 6(1), 13–19. Https://Doi.Org/10.52774/Jkfn.V6i1.111

SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Https://Www.Badankebijakan.Kemkes.Go.Id/Ski-2023-Dalam-Angka/

Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). GAMBARAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. In Jurnal KESMAS (Vol. 10, Number 2).

Trismiyana, 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.

WHO. (2025). High Stakes-Turning Evidence Into Action Global Report On Hypertension 2025. Https://Www.Who.Int/Publications/I/Item/9789240115569