

ABSTRAK

Penyakit hipertensi saat ini menjadi masalah kesehatan yang umum. Hipertensi sangat erat hubungannya dengan melakukan perawatan diri (*Self Care*). Kesadaran dalam melakukan perawatan diri (*Self Care*) dan pengetahuan penyakit hipertensi yang kurang hal ini terbukti masyarakat lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, dan mengandung banyak garam, pola makan yang tidak sehat ini merupakan pemicu penyakit hipertensi. Tanpa penanggulangan yang baik, penyakit ini akan mengganggu kehidupan penderita sehari-hari dan penyakit ini cenderung menimbulkan komplikasi tanpa disadari penderitanya. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku *Self Care* di Puskesmas Benowo Surabaya.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Benowo Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang merupakan faskes Puskesmas Benowo Surabaya. Sampel penelitian ini sebanyak 93 responden dan diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel Independent adalah tingkat pengetahuan dan Dependent adalah Perilaku *self care*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner online via Google Form, dan dianalisis dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini bahwa dari 93 responden sebagian besar (46,2%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan (63.4%) berperilaku *self care* baik. Hasil Uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ berarti H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *self care* dengan penderita hipertensi di Puskesmas Benowo Surabaya.

Diharapkan kepada penderita hipertensi di Puskesmas Benowo Surabaya agar terus meningkatkan upaya-upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara mencari informasi tentang *self care* hipertensi dan faktor resiko hipertensi serta cara pencegahannya untuk meminimalisir terjadinya komplikasi hipertensi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Self Care, Hipertensi