



## **PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Sri Astutik Andayani**

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Jl. PP Nurul Jadid, Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Paiton, Probolinggo, Jawa Timur 67291, Indonesia

\*[astutikandayani@unuja.ac.id](mailto:astutikandayani@unuja.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kasus hipertensi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hipertensi terus berlanjut mengarah kepada komplikasi ketika penderita hipertensi belum melaksanakan pengontrolan tekanan darah atau self management secara teratur. Penatalaksanaan hipertensi yang merupakan penyakit kronis meliputi pengobatan rutin dan perubahan gaya hidup sehat dan memerlukan self management yang baik. Tujuan penelitian ini mengetahui faktor yang berpengaruh pada self management pasien hipertensi secara dini tentu hal ini bisa membantu pasien mengelola penyakit lebih optimal. Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik, pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 120 responden dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ, kuesioner ini telah dilakukan uji validitas ( $r$  hitung antara 0,375-0,781) serta uji reliabilitas (0,949). Analisis data menggunakan uji spearman rank. Hasil: berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa responden sebagian besar mempunyai self management yang kurang atau rendah yaitu sejumlah 65 (54,2%), Tekanan darah sistolik kategori pr hipertensi sejumlah 51 (42,5%) dan katagori stadium I sejumlah 24 (26,7%). Ada hubungan antara self management dengan tekanan darah sistolik pasien hipertensi didapatkan  $p$  value= 0,006 ( $<0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi hubungan negatif self management dengan tekanan darah sistolik, hal ini menunjukkan bahwa jika self management baik maka semakin rendah tekanan darah sistolik, hal ini berlaku sebaliknya self management rendah atau kurang baik maka semakin tinggi tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; self management; tekanan darah

### ***THE EFFECT OF SELF MANAGEMENT ON SYSTOLIC BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS***

#### **ABSTRACT**

*The effect of Self Management on Systolic Blood Pressure in Hypertension Patients. Cases of hypertension in Indonesia show a significant increase. Hypertension continues to lead to complications when people with hypertension have not carried out regular blood pressure control or self-management. Management of hypertension which is a chronic disease includes routine medication and healthy lifestyle changes and requires good self-management. The purpose of this study was to determine the factors that influence self-management of hypertensive patients early, of course this can help patients manage their disease more optimally. This study used a descriptive analytic, cross-sectional approach. A sample of 120 respondents with a purposive sampling technique. The research instrument used the Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ), this questionnaire was tested for validity ( $r$  count between 0.375-0.781) and reliability test (0.949). , Systolic blood pressure in the pre-hypertension category was 51 (42.5%) and in the stage I category there were 24 (26.7%). There was a relationship between self-management and systolic blood pressure in hypertensive patients with a value of  $p = 0.006$  ( $<0.05$ ) The results of the study show that there is a negative relationship between self-management and systolic blood pressure, this indicates that if self-management is good, the lower the systolic blood pressure, this is the opposite if self-management is low or not good, the higher the blood pressure in hypertensive patients.*

*Keywords: blood pressure; hypertension; self management*

## **PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan Utama negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia adalah kasus penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler). Hipertensi ialah salah satu penyakit kardiovaskular umum dan terbanyak disandang masyarakat. Dari data yang diperoleh oleh World Health Organization (WHO, 2015) menunjukkan sejumlah 1,13 Miliar orang di dunia terkena kasus hipertensi, hal ini dapat diartikan bahwa 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah kasus penyandang hipertensi terus mengali peningkatan setiap tahunnya, perkiraan pada tahun 2025 akan ada sejumlah 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Data lainnya, persentase penyandang hipertensi di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18.76% (1.146.412 penduduk) (Risksdas, 2019). Tekanan darah tinggi atau Hipertensi merupakan faktor risiko yang utama terjadinya masalah kesehatan misalnya stroke, infark miokard, gagal jantung, aneurisma arteri, penyakit arteri perifer dan penyakit ginjal kronik (Joyce M.Black, 2014).

Sejumlah faktor keberhasilan terjadinya turunnya tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya mengunrangi konsumsi garam atau makanan asin, teratur melakukan aktivitas fisik, berhenti atau tidak merokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan yang ideal, serta menghindari minum alkohol. Penderita penyakit hipertensi disarankan untuk melaksanakan Self Management sebagai salah satu management penyakit dalam kehidupan sehari-hari atau activity daily. Self Management yang baik terlihat dari penderita pasien hipertensi secara aktif terlibat dalam perawatan dan mampu membuat sejumlah keputusan dalam mendukung pemulihan kesehatan mereka, termasuk mengetahui kapan mencari bantuan ke pelayanan kesehatan. Adapun jika self management ini tidak dilakukan dengan baik maka penderita hipertensi akan kecil kemungkinan untuk membuat keputusan yang mendukung pemulihan kesehatan terutama pada penderita hipertensi (Nur Isnaini, 2018). (Chiu-Chu Lin, 2008). Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh self management dengan tekanan darah sistolik pada penderita lansia.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survey analitik yang menggunakan rancangan penelitian cross sectional dimana variable independen (self management) dan variabel dependen (tekanan darah sistolik dan diastolik) di ukur secara bersamaan. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamanan Bondowoso yang berjumlah 120 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien usia dewasa lebih dari usia 18 tahun, terdiagnosa hipertensi oleh dokter umum puskesmas setempat, dibuktikan catatan rekam medis, responden terdiagnosa hipertensi minimal 6 bulan yang lalu, pasien menggunakan bahasa madura atau bahasa indonesia. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah responden mengalami gangguan pendengaran dan tidak mampu membaca tulisan latin. Pengumpulan data oleh tim penelitian dengan menggunakan beberapa instrumen. Instrumen penelitian diadopsi dari penelitian (Chiu-Chu Lin, 2008) dimodifikasi oleh peneliti sendiri disesuaikan dengan bahasa dan kondisi di tempat penelitian yakni di puskesma tamanan Bondowoso. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 3 bagian yaitu: 1) Data demografi dan data karakteristik responden; 2) Data pengkajian status kesehatan; 3) kemudian data Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire (HSMBQ), kuesioner Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) telah dilakukan uji validitas (r hitung antara 0,375-0,781) serta hasil uji reliabilitas

(0,949). Uji statistik yang digunakan menggunakan frekuensi untuk univariat dan menggunakan uji Spearman Rho untuk bivariat.

## HASIL

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden (n=120)

Karakteristik Responden	f	%
<b>Usia</b>		
Dewasa Awal (26 – 35 Tahun)	2	1,7
Deawasa Akhir (36-45 Tahun)	19	15,8
Lansia (>45 Tahun)	99	82,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	83	30,8
Laki-laki	37	69,2
<b>Pendidikan</b>		
SD	68	56,7
SMP	10	8,3
SMA	34	28,3
Diploma	1	0,8
Sarjana	7	5,8
<b>Durasi Menderita Hipertensi</b>		
1 tahun	43	35,8
2 tahun	38	31,7
3 tahun	32	26,7
4 tahun	4	3,3
5 tahun	3	2,5

Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa usia responden sebagian besar pada katagori lansia (>45 tahun) sebanyak 99 orang (82,5%). Jenis kelamin sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 83 orang (69,2%). Pendidikan responden sebagian besar SD sejumlah 68 orang (56,7%). Lama diagnosis hipertensi atau durasi menderita penyalit sebagian besar 1 tahun sebanyak 43 (35,8%).

Tabel 2.  
 Self management dan Tekanan Darah (n=120)

Karakteristik Responden	f	%
<b>Self Management</b>		
Kurang	65	54,2
Cukup	14	11,7
Baik	41	34,2
<b>Tekanan Darah</b>		
<b>Sistolik</b>		
Pre Hipertensi	51	42,5
Stdium I	32	26,7
Stadium II	36	30,0
<b>Diastolik</b>		
Normal	12	10,0
Pre Hipertensi	74	61,7
Stadium I	34	28,3

Tabel 2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self management* responden sebagian besar dalam katagori kurang sejumlah 65 (54,2%). Tekanan darah sistolik sebagian besar dalam katagori pre hipertensi sejumlah 51 responden (42,5%).

Tabel 3.  
 Hubungan *self management* dengan tekanan darah sistolik (n=120)

Self Management	Tekanan Darah Sistolik									
	Pre Hipertensi		Stadium I		Stadium II		Total		P value	R
	f	%	f	%	F	%	f	%		
Kurang	18	28	23	35	24	37	65	100	0,006	-
Cukup	9	64	2	14	3	22	14	100		0,252
Baik	24	59	7	18	9	23	41	100		

Tabel 3 dijelaskan bahwa responden yang mempunyai self management kurang didapatkan tekanan darah sistolik pada kategori pre hipertensi 18 orang (28%), kategori stadium I sebanyak 23 (35%), dan kategori stadium II sejumlah 24 (37%). Responden yang mempunyai self management cukup pada kategori pre hipertensi 9 orang (64%), kategori stadium I sebanyak 2 (14%), dan kategori stadium II sejumlah 3 (22%). Responden dalam kategori self management baik tekanan darah sistolik kategori pre hipertensi sejumlah 24 (59%), kategori stadium I 7 orang (18%) dan pada stadium II sebanyak 9 (23%). Hasil uji spearman rank didapatkan p value = 0,006 (< 0,05), dengan koefisien korelasi -0,252 yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara self management dengan tekanan darah sistolik.

## PEMBAHASAN

Hasil analisa uji bivariat pengaruh self Management terhadap tekanan darah menunjukkan bahwasanya responden dengan self management kurang didapatkan tekanan darah sistolik pada kategori pre hipertensi 18 orang (28%), kategori stadium I sebanyak 23 (35%), dan kategori stadium II sejumlah 24 (37%). Responden yang mempunyai self management cukup pada kategori pre hipertensi 9 orang (64%), kategori stadium I sebanyak 2 (14%), dan kategori stadium II sejumlah 3 (22%). Responden dalam kategori self management baik tekanan darah sistolik kategori pre hipertensi sejumlah 24 (59%), kategori stadium I 7 orang (18%) dan pada stadium II sebanyak 9 (23%). Hasil uji spearman rank didapatkan p value = 0,006 (< 0,05), dengan koefisien korelasi -0,252 menunjukkan ada pengaruh antara *self management* dengan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self management* dengan tekanan darah responden yang mengalami hipertensi. *self management* yang baik atau tinggi menunjukkan tekanan darah sistolik yang rendah, namun hal ini bersifat sebaliknya self management yang kurang, tekanan darah sistolik dapat meningkat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fauzia, 2017), pengukuran perilaku sehat pada kelompok perlakuan secara keseluruhan menunjukkan sebagian besar responden yang mendapat perlakuan edukasi self management menunjukkan adanya peningkatan pada perilaku sehat dan perubahan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi edukasi self manajemen pada responden. *Self-management* terbukti efektif meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi yang mencakup 5 dimensi yang meliputi integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap aturan yang telah dianjurkan.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa program self-management efektif dalam kemampuan perawatan diri dan tekanan darah (Nur Isnaini, 2018), (Sagala, 2019). Dalam penelitian yang lain (Hae Ra Han, 2011) dalam penelitiannya tentang *Hypertension Self-Care* menegaskan bahwa pemberian edukasi *self care* untuk pasien hipertensi sangat penting dan membawa dampak positif dalam mempertahankan tekanan

darah berada dalam rentang yang normal (Emerson E Ea, 2018) dalam penelitiannya terkait dengan *self care* pada pasien hipertensi mengungkapkan bahwa *self care* sangat erat kaitannya dengan *self behaviors* pada penderita hipertensi, sehingga sangat perlu untuk melakukan edukasi *self care* dalam memaksimalkan pelayanan kepada penderita hipertensi. (Jafar Golshahi, 2015) juga menegaskan melalui penelitiannya tentang efek dari *self care education* terhadap penderita hipertensi yaitu bahwa kepatuhan yang efektif dan efisien dalam melakukan manajemen kontrol terhadap tekanan darah. Penting *Self management* dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

*Self management* erat kaitannya dengan teori Orem dalam teori keperawatan. Model konseptual keperawatan Orem dikenal sebagai *self care deficit theory of nursing*, yaitu teori perawatan diri mengapa, apa dan bagaimana manusia melakukan perawatan terhadap dirinya sendiri, teori defisit perawatan diri menjelaskan mengapa manusia dapat dibantu melalui keperawatan, (Nirla Gomes Guedes, 2012). Pasien memiliki pengetahuan berbeda dalam melakukan perawatan diri dan kebutuhan perawatan diri juga berbeda. Perbedaan pengetahuan perawatan inilah menyebabkan perbedaan tekanan darah pasienpenderita hipertensi. Pengetahuan pasien dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan pasien terhadap efektivitas pengobatan hipertensi.

## **SIMPULAN**

Ada hubungan self management dengan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi. Semakin baik atau semakin tinggi self management maka akan semakin rendah tekanan darah sistolik, sebaliknya semakin kurang atau rendah self management maka akan semakin tinggi tekanan darah yang mengalami hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chiu-Chu Lin, R. M.-S.-C. (2008). Development and testing of the Diabetes Self-management Instrument: a confirmatory analysis. *Research in Nursing and Health*, 370-380.
- Emerson E Ea, A. C. (2018). *elf-care among Filipinos in the United States who have hypertension*. *Appl Nurs Res*, 71-76.
- Fauzia, W. (2017). Repositori Institusi Universitas Sumatera. Retrieved 02 2023, from Repositori Institusi Universitas Sumatera: <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/42687>
- Hae Ra Han, K. C. (2011). Development and evaluation of a hypertension knowledge test for Korean hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*, 8.
- Jafar Golshahi, H. A. (2015). Effect of self-care education on lifestyle modification, medication adherence and blood pressure in hypertensive adults: Randomized controlled clinical trial. *Adv Biomed Res*.
- Joyce M.Black, J. H. (2014). *Medical Surgical Nursing: Clinical Management For Postifve Outcomes*, 8th Ed. USA: Elsevier Saunders.
- Nirla Gomes Guedes, R. P. (2012). Nursing interventions related to health promotion in hypertensive patients. *Acta Paul Enferm.*, 1551-156.
- Nur Isnaini, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 7-18.

- Riskesdas, T. (2019). Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.
- Sagala. (2019). Pengaruh Hypertention Self Management Education ( Hsme) Terhadap Tekanan Darah Di Puskesmas Kabanjahe. ndonesian Trust Health Journal.
- Timur, D. K. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.