

## GAMBARAN SELF CARE BEHAVIOR PADA PASIEN HIPERTENSI

Silvia Nora Anggreini<sup>1</sup>, Awaliyah Ulfah Ayudytha Ezdha<sup>2</sup>, Nanda Wilda Lestari<sup>3</sup>, Novita Sari<sup>4</sup>

[vissdeus@gmail.com](mailto:vissdeus@gmail.com)<sup>1</sup>, [ditarhmn@gmail.com](mailto:ditarhmn@gmail.com)<sup>2</sup>, [nandawilda06@gmail.com](mailto:nandawilda06@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[novitasaripku00@gmail.com](mailto:novitasaripku00@gmail.com)<sup>4</sup>

STIKes Pekanbaru Medical Center

### ABSTRAK

Dalam penelitian ini, hipertensi dijelaskan sebagai kondisi tekanan darah yang tinggi, di mana tekanan darah sistolik sama atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sama atau melebihi 90 mmHg selama dua pengukuran berturut-turut dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup rileks atau tenang. Penelitian ini juga berfokus pada perilaku perawatan diri individu yang mengidap hipertensi, mencakup berbagai aspek seperti penggunaan obat, diet rendah garam, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pengendalian berat badan, dan konsumsi alkohol. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan praktik perawatan diri pasien hipertensi yang mendapatkan perawatan di Puskesmas Payung Sekaki. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain observasional deskriptif. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan 40 peserta yang memenuhi kriteria inklusi, khususnya mereka yang berusia di atas 46 tahun. Data dikumpulkan melalui Kuesioner Perilaku Manajemen Diri Hipertensi (HSMBQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan perilaku perawatan diri yang kurang memadai untuk hipertensi, dengan 20 individu (50%) berada dalam kategori ini, diikuti oleh 14 individu (35%) yang diklasifikasikan sebagai "cukup," dan 6 individu (15%) yang dikategorikan sebagai "baik." Secara keseluruhan, sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki menghadapi tantangan dalam mengelola rutinitas perawatan diri mereka secara efektif.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Self Care Behavior.

### ABSTRACT

*In this investigation, hypertension is characterized as a state of elevated blood pressure, where the systolic blood pressure equals or surpasses 140 mmHg and the diastolic blood pressure equals or exceeds 90 mmHg during two successive measurements separated by a five-minute interval in a sufficiently relaxed or tranquil condition. This research also places its focus on the self-care conduct of individuals with hypertension, encompassing various aspects like medication usage, a low-sodium diet, physical activity, smoking habits, weight control, and alcohol consumption. The primary objective of this study is to depict the self-care practices of hypertension patients receiving care at the Payung Sekaki Community Health Center. The research approach employed is quantitative and employs a descriptive observational design. The sample was chosen using purposive sampling, involving 40 participants who met the eligibility criteria, specifically those aged over 46 years. Data were gathered through the Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ). The study findings reveal that the majority of participants exhibit insufficient self-care behavior for hypertension, with 20 individuals (50%) falling into this category, followed by 14 individuals (35%) classified as "adequate," and 6 individuals (15%) categorized as "excellent." In conclusion, most hypertension patients at the Payung Sekaki Community Health Center face challenges in effectively managing their self-care routines.*

**Keywords :** Hypertension, Self Care Behavior.

## PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai "Silent Killer." Banyak individu yang mengidap hipertensi tidak memahami kondisinya karena tidak mengalami gejala yang biasa terjadi sebelum mencapai tahap kebingungan. Gejala yang umumnya muncul meliputi sakit kepala di pagi hari, perdarahan hidung, fluktuasi mood yang tidak teratur, perubahan dalam penglihatan, dan berdenging di telinga. Hipertensi yang sangat parah bisa mengakibatkan kelelahan, mual, fluktuasi naik-turun, kecemasan, nyeri dada, dan bahkan gempa bumi (WHO, 2019).

Hipertensi merupakan permasalahan yang kompleks yang terus menjadi perhatian global, karena merupakan salah satu penyebab utama penyebaran dan kematian. Diperkirakan bahwa jumlah individu yang mengalami hipertensi akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025, melibatkan seluruh populasi dunia, dan dapat mengakibatkan hingga 9,4 juta kematian. Hipertensi sering disebut sebagai "Pembunuh Senyap" karena efek sampingnya sulit untuk diamati atau bahkan tidak tampak sama sekali (Tika, 2021). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, yang mencatat prevalensi sebesar 25%. Dari jumlah besar individu yang mengidap hipertensi di Indonesia, sekitar 33% diantaranya dapat terdeteksi, sementara yang lainnya tidak dapat diidentifikasi.

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengidap penyakit hipertensi, artinya bahwa satu dari tiga orang di seluruh dunia diketahui memiliki kondisi ini. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlah individu yang mengalami hipertensi akan mencapai sekitar 1,5 miliar. Selain itu, diperkirakan bahwa setiap tahun sekitar 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Dari informasi kesehatan di dinas kesehatan di dinas Provinsi Riau tahun 2022 jumlah hipertensi yaitu 29.979. berdasarkan survei awal, di puskesmas payung sekaki adalah diantara pengidap hipertensi tertinggi dengan jumlah 1869 penderita hipertensi.

Perawatan diri didefinisikan sebagai kemampuan pasien dan komunitas untuk terlibat dalam kegiatan yang berkaitan dengan promosi kesehatan dan pencegahan dan manajemen penyakit. Mengenai peran perawatan diri dalam pengelolaan HTN, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, diet sehat, pengendalian berat badan, manajemen stres, pengurangan penggunaan alkohol, dan penghindaran tembakau adalah perilaku yang diketahui terkait dengan kontrol tekanan darah yang lebih baik. Studi menunjukkan bahwa perawatan diri yang baik dapat menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik hingga 5mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik hingga 4,5mmHg. Meskipun perawatan diri memiliki peran yang mapan dalam pengendalian HTN dan merupakan langkah penting untuk mengelola HTN, hanya sedikit individu yang dapat mengikuti rekomendasi gaya hidup ini. (Eghbali, 2022)

Menjaga perilaku diri merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh penderita hipertensi. Hal ini diperkirakan melalui berbagai aspek, misalnya penggunaan narkoba, pola makan rendah garam, pekerjaan sebenarnya, kecenderungan merokok, pola makan yang sehat, dan konsumsi minuman keras. Ketidakpedulian terhadap perilaku perawatan diri ini adalah penyebab utama kegagalan dalam meningkatkan kualitas hidup bagi individu yang mengidap hipertensi. Oleh karena itu, perbaikan dalam self-care behavior sangat penting bagi pasien hipertensi (Romadhon, 2020).

Kesembuhan pasien juga sangat bergantung pada tingkat konsistensi mereka dalam mengikuti rutinitas pengobatan, terutama dalam hal meminum obat. Konsistensi dalam

meminum resep sangat penting dalam pengobatan hipertensi karena penggunaan obat antihipertensi secara rutin memiliki kendali atas tekanan darah pasien hipertensi. Dengan menjalani pengobatan ini secara rutin, risiko kerusakan pada organ penting seperti jantung, ginjal, dan otak dalam jangka panjang dapat dikurangi.

Untuk mencapai hasil yang optimal, pemilihan obat yang sesuai dengan kondisi pasien sangat penting. Ini dapat membantu meningkatkan tingkat kepatuhan pasien dan mengurangi risiko komplikasi yang serius. Namun, sayangnya, tingkat kepatuhan pasien terhadap terapi antihipertensi seringkali rendah. Analisis retrospektif telah menunjukkan bahwa sekitar 40% pasien yang baru didiagnosis dengan hipertensi akan menghentikan penggunaan obat antihipertensi dalam tahun pertama setelah diagnosis.

Menurut definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kepatuhan adalah perilaku seseorang dalam mematuhi petunjuk penggunaan obat atau mengadopsi perubahan gaya hidup yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam manajemen hipertensi, tidak hanya dalam memberikan obat-obatan yang sesuai tetapi juga dalam mendukung pasien untuk mematuhi regimen pengobatan dan perubahan gaya hidup yang dianjurkan (Widho Fakhurnia, 2017).

Mengamati fenomena di atas, sebuah inovasi telah dirancang untuk mengubah kepatuhan menjadi bentuk kemandirian dalam pengelolaan kesehatan, terutama bagi pasien yang menderita hipertensi. Inovasi ini didasarkan pada model perilaku dan dirumuskan sebagai sebuah kerangka kerja (framework) yang menitikberatkan pada self-care.

Perubahan struktur dan fungsi ginjal yang menghasilkan gejala berimplikasi pada kemampuan fungsional pasien. Tingkat fungsional yang rendah ini akan memengaruhi kemampuan pasien untuk melakukan self-care (Widho Fakhurnia, 2017). Dengan demikian, inovasi ini bertujuan untuk memberikan pasien alat dan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk lebih mandiri dalam mengelola kesehatan mereka, khususnya dalam mengatasi hipertensi.

Hasil pengamatan faktual di Puskesmas Payung Sekaki, ditemukan beberapa permasalahan terkait pola makan dan perilaku pasien hipertensi. Ditemukan bahwa pola makan di rumah pasien tidak selalu mengikuti anjuran diet yang telah diberikan oleh perawat. Keluarga pasien juga tidak memberlakukan pembatasan pada jenis makanan yang dikonsumsi oleh pasien. Pasien cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung garam berlebihan dan masih menggunakan penyedap rasa dalam memasak. Aktivitas fisik pasien juga kurang. Kebiasaan mengonsumsi makanan asin ini bukan hanya dilangsungkan oleh penderita, namun oleh seluruh anggota keluarga, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan pasien hipertensi. Dampak negatif yang mungkin timbul termasuk kerusakan pada organ-organ vital seperti ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (menyebabkan stroke), bahkan dapat berpotensi mengakibatkan kematian.

Selain faktor pola makan, terdapat faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi, termasuk faktor usia, faktor keturunan, jenis kelamin, tingkat stres, obesitas, tingkat konsumsi garam, tingkat aktivitas fisik, dan riwayat hipertensi dalam keluarga. Dengan mempertimbangkan temuan-temuan tersebut, penelitian lebih lanjut tentang "Gambaran Self Care Behavior Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki" menjadi penting untuk dilakukan guna lebih memahami perilaku self-care pasien hipertensi serta langkah-langkah yang dilangsungkan agar memperbaiki kualitas perawatan mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Riset ini adalah studi kuantitatif dengan mengadopsi pendekatan observasional dengan desain deskriptif. Desain penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan informasi terkait

status terkini dari gejala yang berkaitan dengan suatu kondisi tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fokusnya adalah untuk menggambarkan gambaran perilaku perawatan diri pada pasien yang mengidap hipertensi yang menjalani perawatan di Puskesmas Payung Sekaki. Fungsi riset ini ialah agar memahami tentang proses penanganan pasien hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki menjalani perawatan diri mereka.

Informan yang terlibat pada riset ini berjumlah 40 orang, dipilih dari berbagai kelompok usia mulai dari lansia awal hingga lansia akhir, sesuai dengan definisi lansia menurut (Depkes RI, 2009). Pengambilan sampel dilakukan berbasiskan informasi faktual yang diperoleh pada Puskesmas Payung Sekaki. Penentuan jumlah sampel ini merujuk pada pandangan (Sugiyono, 2019) yang menyatakan bahwa rentang ukuran sampel yang sesuai untuk penelitian ini berada antara 30 hingga 500 responden. Metode pengujian yang digunakan adalah proses pengujian yang bertujuan, yaitu metode pengujian yang dipilih berdasarkan pertimbangan khusus, mengingat tidak semua masyarakat memenuhi standar yang ditetapkan untuk pengujian ini.

Alat yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dalam eksplorasi ini adalah polling. Jajak pendapat merupakan rangkaian pertanyaan yang disusun dengan baik dan hati-hati, diberikan kepada responden atau diselesaikan melalui pertemuan, dan responden diharapkan memberikan tanggapan (Notoatmodjo, 2018). Peninjauan dilangsungkan pada riset ini merupakan perubahan dari survei pada penelitian sebelumnya oleh Yunanto (2017) yang memperkirakan perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi. Survei digunakan pada riset ini ialah Survei Perilaku Administrasi Mandiri Hipertensi (HSMBQ), yang diubah oleh para ilmuwan dari Instrumen Administrasi Mandiri Diabetes yang dibuat oleh (Lin et al., 2008). HSMBQ terdiri dari 40 hal yang dapat digunakan untuk memperkirakan perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi. menggunakan skala Likert. Subyek diminta untuk menilai setiap item untuk menunjukkan frekuensi dimana mereka melakukan praktik manajemen diri. Item diberi skor pada 4 poin skala mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Skor manajemen diri dibagi menjadi tiga tingkatan: baik. Skor 121-160 berarti manajemen diri baik, skor 81-120 berarti tingkat manajemen diri cukup, dan skor 40-80 berarti manajemen diri kurang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Univariat

Tabel 1  
Data Distribusi Karakteristik Responden Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki

No	Variabel	Frekuensi (F)	Presentasi (100%)
1	<b>Umur</b>		
	46-55	13	32.5%
	56-65	20	50.0%
	>65	7	17.5%
	Total	40	100%
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	38	95.0%
	Laki-Laki	2	5.0%
	Total	40	100%
3	<b>Pendidikan</b>		
	SD	15	37.5%
	SMP	7	17.5%
	SMA	18	45.0%
	Total	40	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan data table 1 diatas menunjukkan bahwa kelompok usia penderita hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki yaitu kelompok usia lansia awal umur 46-55 tahun sebanyak 13 orang (32.5%), Kelompok usia lansia akhir umur 56-65 tahun sebanyak 20 orang (50.0%), kelompok usia manula >65 tahun sebanyak 7 orang (17.5%). Menurut, Depkes, (2009).

Berdasarkan data table 1 diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin masyarakat penderita hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki didominasi wanita sekira 38 person (95.0%) serta selebihnya pria sekira 2 person (5.0%).

Berdasarkan data table 1 diatas menunjukkan bahwa pendidikan masyarakat penderita hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki lulusan SMA mendominasi background pendidikan informan, yaitu sekira 18 person (45.0%), SD sekira 15 person (37.5%), SMP sekira 7 person (17.5%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Self Care Behavior hipertensi di  
Puskesmas Payung Sekaki

Indikator	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Integrasi Diri	1	2.5	10	25.0	29	72.5	40	100
Regulasi Diri	5	12.5	17	42.5	18	45.0	40	100
Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan Dan Lainnya	2	5.0	12	30.0	26	65.0	40	100
Pemantauan Tekanan Darah	1	2.5	18	45.0	21	52.5	40	100
Kepatuhan Terhadap Aturan Dianjurkan	2	5.0	13	32.5	25	62.5	40	100

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: integrasi diri pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sebanyak 1 orang (2.5%), responden dengan nilai cukup sebanyak 10 orang (25.0%) dan responden dengan nilai kurang sebanyak 29 orang (72.0%).

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: regulasi diri pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sebanyak 5 orang (12.5%), responden dengan nilai cukup sebanyak 17 orang (42.5%) dan responden dengan nilai kurang sebanyak 18 orang (45.0%).

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sekira 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sebanyak 2 orang (5.0%), responden dengan nilai cukup sebanyak 12 orang (30.0%) dan responden dengan nilai kurang sebanyak 26 orang (65.0%).

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: pemantauan tekanan darah, pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki dengan jumlah 40 informan didapatkan hasil bahwa informan dengan skor baik berjumlah 1 person (2.5%), responden dengan nilai cukup sekira 18 person (45.0%) dan responden dengan nilai kurang sekira 21 person (52.5%).

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan, pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki berjumlah 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sekira 2 person (5.0%), responden dengan skor cukup sekira 13 person (32.5%) serta responden dengan skor kurang sekira 25

person (62.5%).

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Care Behavior Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2023

Kategori	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
Baik	6	15.0
Cukup	14	35.0
Kurang	20	50.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (2023)

Dari Tabel 3, menerangkan: 40 responden yang di teliti Di Puskesmas Payung Sekaki. Mayoritas responden dengan Self Care Behavior Hipertensi berada dalam kategori kurang 20 orang (50.0%), Kategori Cukup Sebanyak 14 orang (35.0%), dan Kategori baik Sebanyak 6 Orang (15.0%).

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Riset ini menyimpulkan, mayoritas responden berada dalam kelompok usia lansia akhir, dengan rentang usia antara 56 hingga 65 tahun, yang berjumlah sebanyak 20 orang (50.0%). Sementara itu, terdapat 13 orang (32.5%) yang masuk dalam kelompok usia lansia awal, yaitu dalam rentang usia 46-55 tahun, dan 7 orang (17.5%) berada dalam kelompok usia manula dengan usia di atas 65 tahun. Menurut Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2009, lansia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit yang terkait dengan proses penuaan, salah satunya adalah hipertensi (Tabita Ma Windri, 2019). Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang menjadi masalah global yang memengaruhi banyak individu di seluruh dunia.

Data yang diberikan oleh WHO pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang secara keseluruhan menderita hipertensi, dan itu berarti 1 dari 3 orang di dunia telah didiagnosis menderita hipertensi. Jumlah orang yang menderita hipertensi terus meningkat secara signifikan, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang akan menderita penyakit hipertensi. Selain itu, diperkirakan secara konsisten sekitar 10,44 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering dialami oleh lansia di Indonesia, dengan angka kejadian yang lebih tinggi dibandingkan penyakit lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan para ilmuwan menunjukkan bahwa sebagian besar korban hipertensi adalah perempuan, yaitu 38 orang (95,0%), sedangkan laki-laki hanya 2 orang (5,0%). Wanita lebih sering mengalami hipertensi dibandingkan pria, dengan angka kejadian hipertensi pada wanita sebesar 36,9%, sedangkan pada pria sebesar 31,3%.

Hasil riset Tri Wulandari dkk terhadap pasien hipertensi yang menjalani pengobatan sementara di Local Crisis Center Karanganyar pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sosialisasi penderita hipertensi menunjukkan jumlah pasien perempuan mendominasi dibandingkan pasien laki-laki. Sebanyak 71,12% pasien hipertensi yang menjalani pengobatan jangka pendek adalah perempuan. Meski diketahui bahwa semua jenis orang mempunyai potensi yang sama untuk mengalami efek buruk hipertensi, namun wanita mempunyai kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami efek buruk hipertensi karena masalah hormonal. Salah satu hormon yang mempengaruhi hal ini adalah estrogen, yang mengalami perubahan selama masa menopause. Dalam konteks ini, perempuan cenderung mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah usia 40 tahun (Wulandari, 2020).

Hasil Riset ini menyimpulkan, sebagian besar responden mempunyai latar belakang

pendidikan yang beragam, dengan jumlah terbesar adalah mereka yang telah menyelesaikan pelatihan tingkat sekolah menengah, sebanyak 18 orang (45,0%), disusul oleh mereka yang memiliki pendidikan sekolah dasar, sebanyak 15 orang. (37,5%), dan individu lulusan SMP sekira 7 person (17,5%). Sebagaimana dirujuk oleh (Qorry Putri Rasajati, 2015), perlu diketahui bahwa tingkat pendidikan seseorang umumnya tidak selalu berhubungan langsung dengan pengetahuannya tentang hipertensi. Artinya tidak semua individu dengan hipertensi yang memiliki tingkat pendidikan rendah memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang hipertensi, dan sebaliknya, tidak semua penderita hipertensi yang memiliki pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang tinggi tentang hipertensi. Komponen informasi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh data yang diperoleh melalui panduan atau media lain.

#### b. Indikator Self Cre Behavior

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: rekonsiliasi diri pada pasien hipertensi di Pusat Kesejahteraan Masyarakat Payung Sekaki berjumlah 40 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 individu mempunyai skor layak (2,5%), 10 responden dengan skor cukup (25,0%) dan 10 responden dengan skor layak. 29 orang (72,0%) mendapat nilai lebih rendah. Menurut (Laurencea Perdana Faustina dkk, 2022) penelitian yang dilakukan oleh Laurencea Perdana Faustina dan rekan-rekannya pada tahun 2022, ditemukan bahwa tekanan darah yang tidak terkontrol pada responden disebabkan oleh kurangnya kepatuhan terhadap pola diet yang sehat. Sebagian besar responden tidak bisa menghindari kecenderungan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh karena sudah terbiasa dengan sumber makanan tersebut. Kecenderungan meminum jenis makanan panggang, santan kental, hamburger, dan jeroan mempunyai faktor risiko yang terbukti berhubungan dengan terjadinya hipertensi. Kecenderungan kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh juga erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang meningkatkan risiko hipertensi.

Berdasarkan data dalam tabel 2, dapat dilihat bahwa tingkat regulasi diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki terdiri dari 40 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang responden (12.5%) memiliki regulasi diri yang baik, 17 orang responden (42.5%) memiliki regulasi diri yang cukup, dan 18 orang responden (45.0%) memiliki regulasi diri yang kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Irawan pada tahun 2022 menekankan pentingnya pengetahuan bagi penderita hipertensi. Mereka perlu memahami makna penyakit hipertensi, gejalanya, faktor risiko, pentingnya mengadopsi gaya hidup sehat, serta komitmen untuk menjalani pengobatan secara teratur dan berkelanjutan dalam jangka panjang. Pengetahuan yang lebih baik dapat mendorong penderita untuk mengambil tindakan yang lebih baik dalam mengontrol tekanan darah mereka, termasuk mengubah gaya hidup dengan mengurangi konsumsi makanan berlemak dan garam, berhenti merokok, menghindari alkohol, berolahraga secara rutin, dan mengelola stres dengan baik.

Simpulan pada tabel 2 tersebut menerangkan: interaksi pasien hipertensi dengan tenaga kesehatan dan pihak lain di Puskesmas Payung Sekaki terdiri dari 40 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang responden (5.0%) memiliki interaksi yang baik, 12 orang responden (30.0%) memiliki interaksi yang cukup, dan 26 orang responden (65.0%) memiliki interaksi yang kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Irawan pada tahun 2022 menyoroti bahwa kepatuhan pengobatan hipertensi dapat dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Ini berarti bahwa pendidikan formal seseorang tidak selalu mencerminkan pengetahuannya tentang penyakit ini. Selain itu, Pengetahuan seseorang tentang hipertensi juga bisa dipengaruhi oleh informasi yang mereka dapatkan melalui penyuluhan atau media.

Berdasarkan data dalam tabel 2, pemantauan tekanan darah pada pasien hipertensi di

Puskesmas Payung Sekaki melibatkan 40 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang responden (2.5%) memiliki pemantauan tekanan darah yang baik, 18 orang responden (45.0%) memiliki pemantauan tekanan darah yang cukup, dan 21 orang responden (52.5%) memiliki pemantauan tekanan darah yang kurang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Palmer pada tahun 2014 yang menekankan pentingnya kepatuhan dalam mengontrol dan memantau tekanan darah sebagai bagian dari pengobatan hipertensi. Sebab hipertensi merupakan kondisi medis yang tidak dapat sembuh sepenuhnya, memantau dan mengontrol tekanan darah secara berkala menjadi tindakan yang sangat penting untuk mencegah potensi komplikasi yang berbahaya.

Berdasarkan informasi pada tabel 2 terlihat baik bahwa tingkat kesesuaian terhadap aturan yang disarankan bagi pasien hipertensi di Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Payung Sekaki berjumlah 40 responden. Simpulan riset menerangkan 2 responden (5,0%) memiliki tingkat konsistensi cukup, 13 responden (32,5%) memiliki tingkat konsistensi cukup, dan 25 responden (62,5%) memiliki tingkat konsistensi kurang baik. Penelitian Bayu Irawan pada tahun 2022 menekankan bahwa konsistensi dalam pengobatan hipertensi sangat penting karena hipertensi merupakan penyakit serius dan memerlukan pengendalian rutin untuk mencegah komplikasi yang dapat menyebabkan kematian. Konsistensi pasien mencerminkan perilaku mereka dalam mengikuti pengobatan dan pelatihan yang diberikan oleh pekerja kesejahteraan. Informasi yang cukup tentang hipertensi, efek samping, faktor risiko, gaya hidup sehat, dan pentingnya pengobatan rutin juga dapat meningkatkan angka konsistensi.

Dalam Tabel 3, terlihat data dari 40 responden yang diteliti di Puskesmas Payung Sekaki. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki Self Care Behavior Hipertensi yang dapat dikategorikan sebagai kurang, yaitu sebanyak 20 orang (50.0%). Klasifikasi kelas cukup sebanyak 14 orang (35,0%) dan kelas baik sebanyak 6 orang (15,0%). Penelitian yang dilakukan oleh Dian Trinita Musyiami pada tahun 2020 juga menemukan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi di Pejaten Giriwungu Panggang Gunungkidul Yogyakarta memiliki pola perilaku kurang baik yaitu 27 responden (54,0%), sedangkan hanya lansia saja yang memiliki perilaku yang tidak sesuai. mengadakan. cara bertindak paling efektif dalam menjaga diri sebanyak 23 responden (46,0%).

## **KESIMPULAN**

1. Berdasarkan data tabel 1 diatas menunjukkan bahwa kelompok usia penderita hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki yaitu kelompok usia lansia awal umur 46-55 tahun sekira 13 person (32.5%), Kelompok usia lansia akhir umur 56-65 tahun sekira 20 orang (50.0%), kelompok usia manula >65 tahun sebanyak 7 orang (17.5%). Menurut, (Depkes, 2009).
2. Berdasarkan data tabel 1 diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin masyarakat penderita hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki terbanyak adalah wanita total 38 person (95.0%) serta sisanya pria sekira 2 person (5.0%).
3. Berdasarkan data tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pendidikan masyarakat penderita hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki dominasi latar belakang pendidikan informan ialah SMA dengan total 18 person (45.0%), SD sekira 15 person (37.5%), serta SMP sekira 7 person (17.5%).
4. Simpulan tabel 2 menerangkan: integrasi diri pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sebanyak 1 orang (2.5%), responden dengan nilai cukup sekira 10 person (25.0%) dan responden dengan nilai kurang ekira 29 person (72.0%).

5. Simpulan tabel 2 menerangkan: regulasi diri pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki sekira 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sekira 5 person (12.5%), responden dengan nilai cukup sekira 17 orang (42.5%) dan responden dengan nilai kurang sekira 18 person (45.0%).
6. Dari tabel 2 di atas menerangkan: bahwa interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki sekira 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sebanyak 2 orang (5.0%), responden dengan nilai cukup sekira 12 person (30.0%) serta responden dengan nilai kurang sekira 26 person (65.0%).
7. Dari tabel 2 di atas menerangkan: pemantauan tekanan darah, pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sekira 1 person (2.5%), responden dengan nilai cukup sekira 18 person (45.0%) dan responden dengan nilai kurang sekira 21 person (52.5%).
8. Simpulan table 2 menerangkan: kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan, pada pasien hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 40 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan nilai yang baik sebanyak 2 orang (5.0%), responden dengan nilai cukup sebanyak 13 orang (32.5%) dan responden dengan nilai kurang sebanyak 25 orang (62.5%).
9. Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan 40 responden yang di teliti Di Puskesmas Payung Sekaki. Mayoritas responden dengan Self Care Behavior Hipertensi berada dalam kategori kurang 20 orang (50.0%), Kategori Cukup Sebanyak 14 orang (35.0%), dan Kategori baik Sebanyak 6 Orang (15.0%).

## **SARAN**

Rekomendasi berikut dapat dibuat berdasarkan hasil riset yaitu:

1. Bagi lembaga kesehatan, riset ini mampu memberikan informasi lebih mendalam serta berharga sehingga dapat menjadi referensi oleh Program Studi Keperawatan di STIKes Pekanbaru Medical Center.
2. Bagi institusi pendidikan, temuan dan hasil yang didapat dari riset ini diinginkan mampu mendukung pemahaman yang lebih mendalam tentang self-care behavior pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas Payung Sekaki. Temuan ini juga memiliki potensi menjadi dasar bagi riset berkelanjutan terkait penyakit hipertensi dan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas layanan kesehatan bagi pasien hipertensi, tidak hanya di Puskesmas tetapi juga di institusi kesehatan lainnya.
3. Bagi pasien hipertensi dan keluarganya, hasil riset ini diinginkan mampu menerangkan potret dan proses terbaik terkait self-care behavior pada pasien hipertensi. Harapannya adalah temuan ini dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih positif di kalangan pasien hipertensi, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mengelola tekanan darah mereka dan mengurangi risiko komplikasi. Selain itu, diharapkan keluarga pasien juga dapat turut serta aktif dalam meningkatkan status kesehatan pasien hipertensi, sehingga self-care behavior tetap berada dalam kategori yang baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afida, S.N. (2017) 'Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka', Convention Center Di Kota Tegal, pp. 6–30. Available at: [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y).
- AHA (2020) 'Blood Pressure Categories', American Heart Association, 120, p. 16580.
- Ayukhaliza, D.A. (2020) 'Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Pesisir (Studi Pada Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Tiram)', Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, pp. 1–139.
- Change, G. et al. (2021) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する

- る共分散構造分析Title', Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(2), p. 6.
- Dewanti, N.P.Y. (2021) 'Gambaran Self Care Management Hipertensi di Wilayah Puskesmas Ngawi II Tahun 2021', Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, pp. 12–26.
- Dian Trinita Musyiami (2020) <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Efendi, Z., Adha, D. and Febriyanti, F. (2022) 'Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa New Normal Ditengah Pandemi Covid 19', Menara Medika, 4(2), pp. 165–172. Available at: <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034>.
- Eghbali, M. et al. (2022) 'Evaluation of Psychological Distress, Self-Care, and Medication Adherence in Association with Hypertension Control', International Journal of Hypertension, 2022. Available at: <https://doi.org/10.1155/2022/7802792>.
- Faustina, L.P. and Naibaho, E.N. V (2022) 'Hubungan Dukungan Keluarga dan Self Management Dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Tahun 2022', Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, X(Xxx), pp. 1–8. Available at: <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>.
- Hamria, Mien and Saranani, M. (2020) 'Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna', Jurnal Keperawatan, 4(1), pp. 17–21. Available at: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>.
- Health, P. (2021) 'Self-Care Practice And Associated Factors Among Hypertensive Patients Who Have Follow-Ups In Public Hospitals of Bahir-Dar City , Northwest Ethiopia , A Mixed Study'.
- Hera, T. and Elvandari, E. (2021) 'Pengaruh Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Pembelajaran Tari Daerah Sebagai Dasar Keterampilan Menari Tradisi', Jurnal Sitakara, 6(1), p. 40. Available at: <https://doi.org/10.31851/sitakara.v6i1.5286>.
- Hidayat, R. and Agnesia, Y. (2021) 'Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar', Jurnal Ners, 5(1), pp. 13–15. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- HIPERTENSI, B.S. (2021) Hipertensi Si Pembunuh Senyap 'Yuk kenali pencegahan dan penanganannya.', Buku Saku.
- Idu, D.M.B., Ningsih, O.S. and Ndong, T.A. (2022) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Self Care Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang Tahun 2022', Jurnal Wawasan Kesehatan, 7(1), pp. 30–38.
- Istiqomah, F. et al. (2022) 'Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang', Media Gizi Kesmas, 11(1), pp. 159–165. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>.
- Kartika, M., Subakir, S. and Mirsiyanto, E. (2021) 'Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020', Jurnal Kesmas Jambi, 5(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>.
- Khasanah, U.N., Imandiri, A. and Adianti, M. (2019) 'Terapi hipertensi dengan akupunktur serta herbal selederi dan wortel', Journal Of Vocational Health Studies, 2(2), p. 67. Available at: <https://doi.org/10.20473/jvhs.V2I2.2018.67-73>.
- Madyasari, A. (2020) 'Gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III', Kemenkes RI, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Prodi Gizi Diploma Tiga Denpasar, 53(9), pp. 1689–1699.
- Manangkot Meril Valentine (2020) 'GAMBARAN SELF CARE BEHAVIOUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS WILAYAH KOTA DENPASAR Meril Valentine Manangkot 1 , I Made Suindrayasa 2 1,2', 8, pp. 410–415.
- Mathematics, A. (2022) 'Gambaran Self Care Behavior Pada Penderita Hipertensi Di Kota Makassar', Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin, 2(1), p. 47.
- Muhlisin, A. and Irdawati (2010) 'Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatan', Berita Ilmu Keperawatan, 2(2), pp. 97–100. Available at: [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK\\_Vol\\_2\\_No\\_2\\_9\\_Abi\\_M](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK_Vol_2_No_2_9_Abi_M)

- uhlisin.pdf?sequence=1.
- Musyiami, D.T. (2020) 'Hubungan Self Care Behavior dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Pejaten Giriwungu Panggang Gunungkidul Yogyakarta', Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Skripsi, p. 22.
- Nasution, S. (2017) 'Variabel penelitian', Raudhah, 05(02), pp. 1–9. Available at: <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>.
- Pebrisiana, P., Tambunan, L.N. and Baringbing, E.P. (2022) 'Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah', Jurnal Surya Medika, 8(3), pp. 176–186. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>.
- Pérez, A. (2017) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', BMC Public Health, 5(1), pp. 1–8. Available at: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.una.n.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI) (2019) 'Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019', Indonesian Society Hipertensi Indonesia, pp. 1–90.
- Puspita, E. et al. (2017) 'Peran Keluarga Dan Petugas Kesehatan Dalam Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gunungpati Kota Semarang', J. Kesehat. Masy. Indones., 12(2), pp. 25–32. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/view/3172/3056>.
- Rahmadan Febiayu dkk (2020) 'Praktek Belajar Lapangan Kelompok 13 Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara 2020 DPL : Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes.', Buku Saku Waspadai Hipertensi [Preprint].
- Rasajati, Q.P., Raharjo, B.B. and Ningrum, D.N.A. (2015) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang', Unnes Journal of Public Health, 4(3), pp. 16–23.
- Romadhon, W.A. et al. (2020) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas', Jurnal Penelitian Kesehatan 'SUARA FORIKES' (Journal of Health Research 'Forikes Voice'), 11(April), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.33846/sf11nk206>.
- Sarrafadegan, N. et al. (2021) 'Self-Care Behaviours and Determinants Associated with Hypertension Control in Elderly Patients', pp. 1–8.
- Sayekti, I.L. (2019) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus di Desa Mangunsoko Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang', p. 64.
- Setyawan, dodiet aditya (2021) Tahta Media Group v.penelitian.
- Sutisna, I. (2020) 'Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif', Universitas Negeri Gorontalo, 1(1), pp. 1–15. Available at: <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/4610/Teknik-Analisis-Data-Penelitian-Kuantitatif.pdf>.
- Sylvestris, A. (2017) 'Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi', Sainatika Medika, 10(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>.
- Tika, T.T. (2021) 'PENGARUH PEMBERIAN DAUN SALAM (Syzygium polyanthum) PADA PENYAKIT HIPERTENSI : SEBUAH STUDI LITERATUR', Jurnal Medika, 03(01), pp. 1260–1265. Available at: <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>.
- Untuk, D. et al. (2018) HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN KOMPLIKASI AKIBAT HIPERTENSI DI PUSKESMAS GRIYA ANTAPANI BANDUNG SKRIPSI.
- Wicaksana, A. and Rachman, T. (2018) '濟無No Title No Title No Title', Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 3(1), pp. 10–27. Available at:

- <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Windani, C. et al. (2021) 'Description of Physical Activity in', 4(1).
- Windri, T.M. et al. (2019) 'Angkit Kinasih 2) , Thresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari 3) 1444 JMP Online', Tabita Ma Windri, 3(11), pp. 1444–1451.
- Yogi, M. (2019) 'Laporan Penelitian Hipertensi', Laporan Penelitian Hipertensi, (1102005092), p. 18. Available at: [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf).
- Yohana Jehani, Yohana Hepilita, Y.R.R.K. (2022) 'Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022', Jwk, 7(1), pp. 2548–4702.
- Yudhistira, S. (2019) 'Gambaran Self Care Management pada Pasien Hipertensi di Puskemas Mengwi II', pp. 1–6.