

Hubungan Self Management dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Dusun Sigerongan Wilayah Kerja Puskesmas Sigerongan

Nia Firdianty Dwiatmojo¹, Eva Marvia², Agus Putradana³, Tiara Adriyani⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

*Email Korespondensi: niazinta86@gmail.com

Intisari

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Pengendalian hipertensi memerlukan self-management yang baik agar tekanan darah tetap terkontrol dan komplikasi dapat dicegah. Self-management meliputi kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, serta interaksi dengan tenaga kesehatan. **Tujuan:** mengetahui hubungan self-management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 65 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner self-management dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer serta stetoskop. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-management kurang sebanyak 32 responden (49,2%), dan mayoritas mengalami hipertensi stadium II sebanyak 44 responden (67,7%). Hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai p-value <0,001 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,667. **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara self-management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Dusun Sigerongan wilayah kerja Puskesmas Sigerongan. Semakin baik self-management yang dilakukan pasien, maka tekanan darah cenderung lebih terkontrol.

Kata kunci Self-management, tekanan darah, hipertensi.

Abstract

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease and one of the leading causes of morbidity and mortality worldwide. Effective hypertension control requires good self-management to maintain blood pressure and prevent complications. Self-management includes medication adherence, dietary regulation, physical activity, blood pressure monitoring, and interaction with healthcare professionals. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between self-management and blood pressure among hypertensive patients. **Method:** This study used a quantitative method with a cross-sectional design. A total of 65 respondents were selected using accidental sampling. Data were collected using a self-management questionnaire and blood pressure measurements with a sphygmomanometer and stethoscope. Data analysis was conducted using the Pearson correlation test. **Result:** The results showed that most respondents had poor self-management (49.2%), while the majority experienced stage II hypertension (67.7%). Pearson correlation analysis revealed a p-value of <0.001 and a correlation coefficient (r) of 0.667. **Conclusion:** The study concluded that there was a significant and strong relationship between self-management and blood pressure among hypertensive patients in Sigerongan Hamlet, the working area of Sigerongan Public Health Center. Better self-management was associated with better blood pressure control.

Keywords: Self-management, blood pressure, hypertension.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan global dengan angka kejadian yang terus meningkat. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap yang dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah apabila tidak dikendalikan dengan baik. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2021, jumlah penderita hipertensi mencapai 278.342 kasus yang terdiri dari 135.453 laki-laki dan 142.889 perempuan. Kabupaten Lombok Barat juga memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebanyak 43.792 kasus yang terdiri dari 21.525 laki-laki dan 22.257 perempuan. Sedangkan berdasarkan data Puskesmas Sigerongan tahun 2024 ditemukan sebanyak 1.849 kasus hipertensi, sehingga hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian.

Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui pengobatan, tetapi juga membutuhkan keterlibatan pasien dalam

melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui self-management. Self-management merupakan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya melalui perubahan perilaku seperti kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, serta melakukan interaksi dengan tenaga kesehatan. Penerapan self-management yang baik dapat membantu pasien mempertahankan tekanan darah agar tetap terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi (Akhter, 2010).

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi sebanyak 77 responden dengan jumlah sampel sebanyak 65 responden. Analisis data yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara self-management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil

Hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik responden

	Usia	jumlah	Persentase
1.	26-35 thn	3	4,6
	36-45 thn	24	36,9
	≥46 thn	38	58,5
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	30	46,2
	Laki-laki	35	53,8
	Total	65	100%

Sumber data: Data primer yang diolah

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar terdiri dari Laki-laki sebanyak 35 responden (53,8%). Responden terbanyak di usia ≥46 tahun sebanyak 38 responden (58,5%).

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan tingkat Self Management dan Tekanan Darah

No.	Variabel	Jumlah
1.	Self-management	Frekuensi Presentase
	Baik	21 32,3
	Cukup	12 18,5
	Kurang	32 49,2
2.	Tekanan Darah	
	Hipertensi stadium I sistol 130-139, diastole mmHg > 80-89 mmHg	16 24,6
	Hipertensi stadium II sistol ≥ 140-179 mmHg diastole ≥ 90 mmHg	44 67,7

Krisis	5	7,7
Hipertensi sistol ≥180 mmHg, diastole ≥120 mmHg		
Total	65	100

Sumber data: Data primer yang diolah

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa pada responden dengan tingkat self-management baik sebanyak 21 responden (32,3%), dan kurang sebanyak 32 responden (49,2%). Tekanan darah sebagian besar berada di Hipertensi stadium II sistol ≥ 140-179 mmHg diastole ≥ 90 mmHg sebanyak 44 responden (67,7%).

Tabel 3 Analisis Uji Korelasi Pearson

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	33.839 ^a	4	< .001
Likelihood Ratio	39.560	4	< .001
Linear-by-Linear Association	28.459	1	< .001
N of Valid Cases	65		

Hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai signifikan (p) sebesar <0,001 dimana nilai p value kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara self-management dengan angka kejadian hipertensi di Puskesmas Sigerongan. Nilai Pearson correlation (r) sebesar 0,667 menunjukkan bahwa hubungan antara self-management dengan angka kejadian hipertensi.

Pembahasan

Self-management pada pasien hipertensi.

Self-management merupakan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya melalui keterlibatan aktif dalam melakukan perawatan diri, mengatur perilaku kesehatan, serta mengambil keputusan yang mendukung pengendalian penyakit. Pada pasien hipertensi, self-management sangat penting karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Pengelolaan tersebut meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, serta kerja sama dengan tenaga kesehatan.

Rendahnya self-management pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pengetahuan, kebiasaan hidup, pekerjaan, dan kesadaran pasien dalam melakukan pengelolaan hipertensi. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia lansia awal, dimana pada usia tersebut perubahan kebiasaan dan kemampuan fisik dapat mempengaruhi konsistensi pasien dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan komponen self-management, penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh satu aspek, tetapi merupakan gabungan dari berbagai perilaku

seperti menjaga pola hidup sehat, melakukan pemantauan tekanan darah, kepatuhan pengobatan, dan interaksi dengan tenaga kesehatan. Temuan menarik pada penelitian ini adalah masih terdapat pasien yang memiliki self-management kurang meskipun sudah mendapatkan pelayanan kesehatan, sehingga pemberian informasi kesehatan perlu diikuti dengan perubahan perilaku pasien secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rohmah et al., 2023). yang menyatakan bahwa penerapan self-management pada pasien hipertensi masih belum optimal terutama dalam mempertahankan perilaku hidup sehat secara konsisten. Selain itu, (Wu et al., 2023). menyatakan bahwa edukasi dan komunikasi yang efektif dari tenaga kesehatan dapat membantu meningkatkan kemampuan self-management pasien hipertensi.

Tekanan darah pasien hipertensi.

Tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan terhadap pengobatan, serta gaya hidup. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal sehingga diperlukan pengelolaan yang

berkelanjutan. Hal ini didukung oleh penelitian (Handayani et al., 2025). yang menyatakan bahwa pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam melakukan pengelolaan penyakit, terutama kepatuhan pengobatan dan self-management.

Tingginya jumlah responden dengan hipertensi stadium II pada penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat pasien yang belum mampu mempertahankan tekanan darah dalam kondisi optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan yang belum maksimal, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sesuai, serta kurangnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Penelitian (Panarung et al., 2022). menyebutkan bahwa gaya hidup tidak sehat seperti kurang olahraga, pola makan tinggi garam, dan kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Selain faktor gaya hidup, faktor usia juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Pada penelitian ini sebagian besar responden berada pada kelompok usia lansia awal, dimana proses penuaan dapat menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah lebih mudah meningkat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Mulyati et al., 2023). yang menyatakan bahwa usia memiliki hubungan dengan

kejadian hipertensi, dimana kelompok usia lebih tua memiliki risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan usia muda.

Menurut peneliti, tingginya kejadian hipertensi stadium II pada responden menunjukkan bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada terapi medis, tetapi juga membutuhkan keterlibatan pasien dalam menerapkan perilaku kesehatan secara mandiri. Oleh karena itu, peningkatan self-management menjadi salah satu upaya penting untuk membantu pasien mempertahankan tekanan darah agar lebih terkontrol.

Analisa hubungan self-management pada pasien hipertensi di dusun Sigerongan wilayah kerja Puskesmas Sigerongan Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai p-value $<0,001$ dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,667. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan kekuatan hubungan yang kuat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pola bahwa responden dengan self-management baik lebih banyak mengalami hipertensi stadium I, sedangkan responden dengan self-management kurang lebih banyak mengalami hipertensi stadium II dan terdapat responden yang mengalami krisis hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa

pasien dengan kemampuan pengelolaan diri yang lebih baik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol.

Hubungan tersebut dapat terjadi karena self-management mencakup perilaku yang berhubungan langsung dengan pengendalian tekanan darah, seperti kepatuhan minum obat, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, mengontrol tekanan darah, serta menghindari faktor risiko hipertensi. Semakin baik pasien melakukan pengelolaan penyakitnya, maka semakin besar kemungkinan tekanan darah dapat dipertahankan dalam kondisi lebih stabil.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Sonia et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara self-management behaviour dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian (Ambarwati & Rosyid, 2024). juga menyebutkan bahwa self-management berhubungan dengan nilai tekanan darah pasien hipertensi

Kesimpulan dan Saran

Terdapat hubungan antara self-management dengan angka kejadian hipertensi di Puskesmas Sigerongan. Tingkat self-management terbanyak pada katagori kurang sebanyak 32 responden (49,2%), daqn Tekanan darah sebagian besar berada

di Hipertensi stadium II sistol ≥ 140 -179 mmHg diastole ≥ 90 mmHg sebanyak 44 responden (67,7%). Saran Dianjurkan dapat meningkatkan self-management dengan menerapkan pola hidup sehat, rutin mengontrol tekanan darah, mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, serta patuh terhadap pengobatan yang diberikan tenaga kesehatan.

Rujukan

- Ambarwati, H., & Rosyid, F. N. (2024). Self Management Berhubungan Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 728–735.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jotting.v6i1.9335>
- Brunner & Sudarth. Suzanne. C . Smeltzer, Brenda G. Bare. 2002. Buku Ajarkeperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Vol 1. EGC. Jakarta.
- Handayani, N. F., Haryanto, J., & Sari, D. W. (2025). Factors Influencing Blood Pressure Control in Older Adults Hypertension: A Systematic Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 939–946.
<https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.5300>
- Mulyati, Salam, L. O. N., Yunus, S., & Z., R. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care*, 6(2).
https://doi.org/https://doi.org/10.54184/ji_kkhc.v6i2.275
- Nursalam . 2014. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam .2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan
- Panarung, A., Sangkai, M. A., & Frisilia, M. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa 20

- 60 Tahun di Wilayah Kerja Blud UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya Tahun 2022. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5188>
- Permata Sari E.C.Lalenoh,D. & Rahardejo,S. 2017. Pulih Sadar Pasca Anestesi Yang Tertunda.*Jurnal Neuro Anestesi Indonesia*, <https://doi.org/10.24244/Yni.Vol.16i348> Praktis:Jakarta:Salemba Medica.
- Potter,P.A, Perry, A.G. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep Proses Penyakit, Edisi 4. Vol .2. Jakarta : EGC
- Potter P.A.&Perry, A.G. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep,Proses, Dan Praktik Edisi 4. Vol 2. Jakarta: EGC
- Rohmah, M., Nurhusna, & Sari, P. I. (2023). Gambaran self care manajemen pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1894–1908. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16777>
- Sonia, F. S., Subiyanto, P., & Noviati, B. E. (2023). Hubungan Antara Self Management Behaviour terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Panti Rini. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 7(3), 173–184. <https://doi.org/10.22146/jkkk.90070>
- Syamsuhidayat & Wim De Jong, (2012) Buku Ajar Ilmu Bedah, EGC: Jakarta.
- Wu, J., Napoleone, J., Linke, S., Noble, M., Turken, M., Rakotz, M., Kirley, K., Akers, J. F., Juusola, J., & Jasik, C. B. (2023). Long-Term Results of a Digital Hypertension Self-Management Program: Retrospective Cohort Study. *JMIR Cardio*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.2196/43489>