

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Perilaku Self-Care Pada Penderita Hipertensi di Indonesia: Sistematik Literatur Review

Self-Care Behavior among Hypertension Patients in Indonesia: A Systematic Literature Review

Moh. Khotibul Umam¹, Rahajeng Win Martani², Sri Mumpuni Yuniarsih³, Yuniarti⁴

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

Article Info

Article History

Received: 25 Nov 2023

Revised: 06 Des 2023

Accepted: 13 Des 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is a major cause of premature death worldwide with a high prevalence and is one of the main risk factors for various chronic diseases. The risk of complications in patients with hypertension can be prevented by good self-care behaviour. This study aims to identify the description of self-care behavior among hypertension patients in Indonesia. Systematic Literature Review (SLR) is a method with guidance from The Joanna Briggs Institute (JBI). To identify relevant studies, a search was conducted for articles written in English and Indonesian, published within the last 5 years (2017 – 2022) in scientific journals sourced from the electronic databases ProQuest and Google Scholar. Keyword combinations including "hypertension self-care", "adults' people", "elderly", "older people", "self-care", "Indonesian people", were used to search each database. The screening process is carried out in several stages, namely screening the title, abstract and content of the article. Thus, 13 (thirteen) articles were obtained which were then extracted. The results of the systematic review showed that there are several factors that influence self-care, namely perception, motivation, self-efficacy and family support. The types of interventions that can improve self-care behavior from fair to good are Cognitive Behavior Therapy and Self-Management.

Keywords: *hypertension, self-care, self-efficacy*

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan prevalensi yang tinggi dan menjadi salah satu faktor risiko utama untuk berbagai komplikasi penyakit kronis. Risiko terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dapat dicegah dengan melakukan perilaku perawatan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pada penderita hipertensi di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan panduan dari *The Joanna Briggs Institute* (JBI). Untuk mengidentifikasi studi yang relevan, pencarian dilakukan untuk artikel yang ditulis dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, diterbitkan diantara 5 tahun terakhir (2017 – 2022) di jurnal ilmiah bersumber dari database elektronik *ProQuest* dan *Google Scholar*. Kombinasi kata kunci termasuk "*hypertention self-care*", "*adults' people*", "*elderly*", "*older people*", "*self-care*", "*Indonesian people*", digunakan untuk mencari setiap database. Proses skrining dilakukan dalam beberapa tahap yaitu judul, abstrak, dan isi artikel. Sehingga diperoleh 13 (tiga belas) artikel yang kemudian di *review*. Hasil SLR menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-care* pada penderita hipertensi yaitu persepsi, motivasi, efikasi diri, dan dukungan keluarga. Adapun salah satu jenis intervensi yang dapat meningkatkan perilaku *self-care* dari cukup menjadi baik adalah *Cognitive Behaviour Therapy* dan *Self-Management*.

Kata kunci: Hipertensi, Perawatan diri, Efikasi diri

Corresponding Author:

Name : Moh. Khotibul Umam

Affiliate : Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

Address : Jl. Sriwijaya 03 Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51111

Email : khotibul_umam@unikal.ac.id

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi yang sering menyebabkan komplikasi penyakit lain seperti penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi juga sering disebut sebagai *the silent killer disease*, karena terkadang penyakit ini sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak merasakan bahwa saat ini menyandang sebagai penderita Hipertensi (Unger et al., 2020). Tanda yang sering digunakan untuk mendiagnosis adalah jika tekanan darah sistolik >140 mmHg dan >90 mmHg untuk tekanan darah diastoliknya (Flack & Adekola, 2020).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, terdapat 1,28 Miliar orang usia 30 – 79 tahun di dunia menderita Hipertensi, ini artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Prevalensi ini mungkin akan terus meningkat setiap tahunnya karena diprediksi kurang lebih 1,5 Miliar orang terdiagnosis hipertensi di tahun 2025 (Zhou et al., 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2018 mengungkapkan bahwa kurang lebih 34,1% orang menderita hipertensi. Dari jumlah ini diketahui bahwa sekitar 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat hipertensi. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menjalani pengobatan dengan baik (Kemenkes RI, 2018).

Perilaku perawatan diri yang baik pada penderita hipertensi menjadi kunci keberhasilan proses perawatan hipertensi. Salah satu indikator keluarga sehat dalam Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) adalah penderita hipertensi melakukan pengobatan secara teratur. Akan tetapi, banyak penderita hipertensi yang tidak minum obat teratur dikarenakan penderita merasa sehat (59,8%), tidak teratur berkunjung ke fasilitas layanan kesehatan (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), dan lupa minum obat (11,5%). Sehingga hal ini menyebabkan kualitas hidup penderita hipertensi menjadi menurun. Bentuk perilaku perawatan diri penderita hipertensi adalah kepatuhan minum obat, kepatuhan diet rendah garam, aktivitas fisik, tidak merokok, manajemen berat badan dan tidak konsumsi alkohol (Manangkot & Suindrayasa, 2020; Gusty & Merdawati, 2020; Putri et al., 2021; Setiadi et al., 2022).

Adanya pandemi covid-19 menyebabkan beberapa kegiatan Program Penatalaksanaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas terhambat. Hal ini dikarenakan adanya peraturan pembatasan mobilitas masyarakat menyebabkan pelaksanaan program menjadi jarang atau bahkan tidak dilakukan. Sehingga, hal ini dimungkinkan dapat menyebabkan proses perawatan penderita hipertensi tidak maksimal. Untuk mengetahui gambaran perilaku pada penderita hipertensi di Indonesia perlu dilakukan sistematis review dengan strategi pencarian artikel ilmiah hasil penelitian di data base jurnal ilmiah seperti *Proquest* dan *Google scholar*.

BAHAN DAN METODE

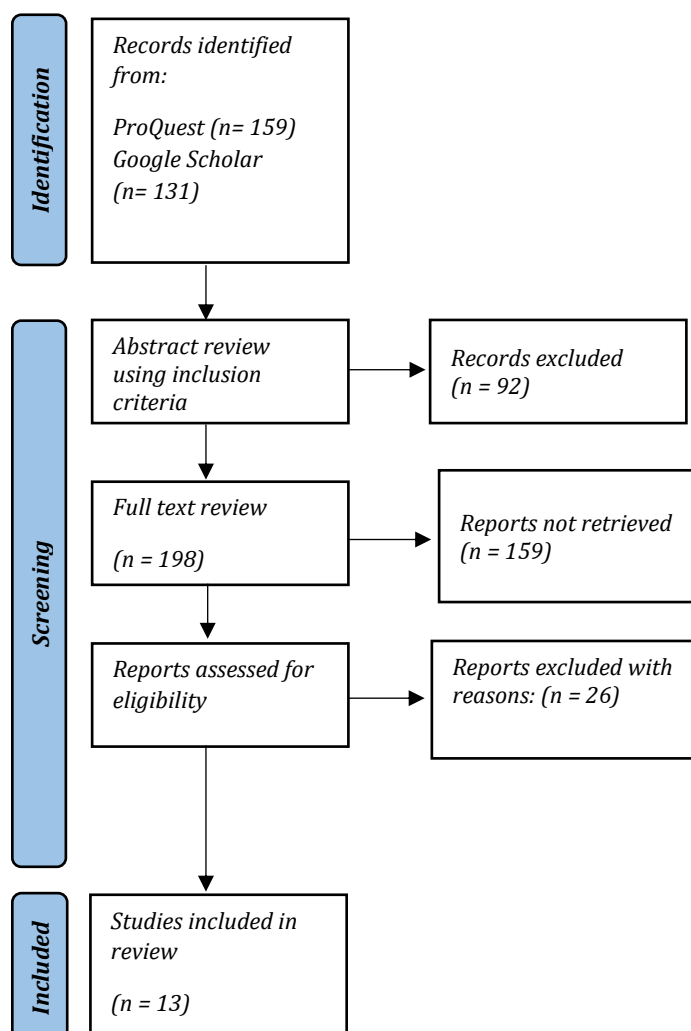
Systematic Literature Review (SLR) ini menggunakan panduan dari *The Joanna Briggs Institute* (JBI) *manual* (Aromataris, 2020). Untuk merumuskan pertanyaan menggunakan PICO (*Population*: Penderita hipertensi di Indonesia, *Intervention*: -, *Comparison*: -, *Outcome*: Perilaku *self-care*). Berikut adalah pertanyaan penelitian: Bagaimana gambaran perilaku *self-care* pada penderita hipertensi di Indonesia?

Untuk mengidentifikasi studi yang relevan, pencarian dilakukan untuk artikel yang (a) ditulis dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia (b) diterbitkan diantara 5 tahun terakhir

(2017 – 2022) di jurnal ilmiah. Database elektronik yang digunakan adalah *ProQuest* dan *Google Scholar*. Kombinasi kata kunci termasuk "*hypertention self-care*", "*adults' people*", "*elderly*", "*older people*", "*self-care*", "*Indonesian people*", digunakan untuk mencari setiap database. Publikasi yang sesuai dimasukkan dalam analisis ketika memenuhi kriteria inklusi. prosiding konferensi dan teks buku elektronik tidak disertakan. Berikut adalah kriteria inklusi untuk pemilihan artikel ilmiah yang akan di lakukan SLR yaitu Penelitian dengan metode *cross sectional*, *RCT* dan *Case Control* dengan responden penderita hipertensi di Indonesia.

Peneliti membaca artikel lengkap dari penelitian yang telah dilakukan, kemudian di pilih dan ditinjau pada langkah kedua. Kualitas setiap studi adalah dinilai secara independent menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) tools* untuk penilaian krtitis studi. Peneliti membahas hasil penilaian mutu dengan peeneliti lainnya untuk mencapai mufakat bila ada perbedaan pendapat.

Sintesis Data



HASIL

Hasil review 13 artikel tercantum di dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Sintesis Artikel

No	Authors, country of origin, year of published	Article title	Aim, Design	Sample	Results
1	Nyayu Nina Putri Calisane, Herdiman, Linlin Lindayani, Indonesia, 2021	Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Untuk menentukan efektifitas dari intervensi yang mengkombinasi self-management terhadap self-care dan tekanan darah pada pasien hipertensi, quaesy experiemnt with two groups	Sampel dalam penelitian ini adalah 66 pasien hipertensi (lebih dari 140/90 mmHg), Berusia 35-85 tahun, Mengkonsumsi dengan dua atau kurang obat antihipertensi untuk hipertensi	Intervensi self-management dapat meningkatkan self-care dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.
2	Akhmad Naufal Su'ud, Murtaqib, Kushariyad, Indonesia, 2020	Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi	Untuk menganalisis hubungan antara motivasi dengan perawatan diri pasien hipertensi. observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.	Sampel pada penelitian ini adalah pasien hipertensi berusia 18-85 tahun, responden usia > 60 tahun lolos tes mini mental state examination	Terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel dan bersifat positif. Memiliki makna bahwa semakin tinggi motivasi seseorang maka semakin tinggi juga perilaku perawatan diri
3	Wimar Anugrah Romadhon, Joni Haryanto, Makhfudli, Setho Hadisyatman a, Indonesia, 2020	Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi	Untuk mengetahui hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan <i>self-care</i> behavior pada lansia dengan hipertensi. Deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional	Sampel yang didapat sebanyak 252 lansia dengan hipertensi di wilayah puskesmas Surabaya	Adanya hubungan yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan <i>self-care</i> behavior pada lansia hipertensi dan semakin baik <i>self-efficacy</i> lansia dengan hipertensi maka cenderung dapat meningkatkan <i>self-care</i> behavior nya
4	Harmanto, Nana Supriyatna, Sigit Mulyono, Indonesia, 2021	Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Self Care Behavior Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Buton Selatan	Untuk mengidentifikasi pengaruh cognitive behavior therapy terhadap <i>self-care behavior</i> lansia dengan hipertensi. Quasi eksperimen pre dan post with control group	18 responden kelompok intervensi dan 18 responden kelompok kontrol	ada pengaruh <i>cognitive behavior therapy</i> terhadap <i>self-care</i> behavior lansia
5	Fernalia,	Faktor-Faktor	Untuk mengetahui	Populasi dalam	Terdapat hubungan

No	Authors, country of origin, year of published	Article title	Aim, Design	Sample	Results
	Buyung Keraman , Rahmad Satrio Putra, Indonesia, 2021	Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi	faktor-faktor yang berhubungan dengan self care management pada pasien hipertensi di Pukesmas Kabawetan, Kuantatif dengan desain survey analitik yang menggunakan rancangan penelitian cross sectional	penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kabawetan yang berjumlah 198 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling sehingga didapat sampel sebanyak 42 responden.	yang signifikan antara pengetahuan, nilai individu dan efikasi diri dengan <i>self-care management</i> pasien hipertensi
6	Sadar Prihandana, Gayuh S. Laksananno1. Agus Mulyadi, Indonesia 2020	Perilaku Perawatan Mandiri Pasien Dalam Mengontrol Hipertensi Di Kota Tegal	Untuk melihat bagaimana perilaku pasien terhadap perawatan mandiri. Deskriptif eksploratif	250 responden yang terdaftar sebagai pasien rawat jalan di 8 Puskesmas di Kota Tegal	responden melakukan kontrol rutin ke puskesmas sebesar 66,3%; mengikuti kegiatan posbindu PTM Hipertensi
7	Ria Pertiwi, Maulina, Dini Mulyati, Indonesia, 2021	Perilaku Self-Care Pada Usia Dewasa Dengan Masalah Hipertensi	Untuk mengetahui perilaku self-care pada usia dewasa dengan hipertensi di Aceh Besar tahun 2021. deskriptif pendekatan cross sectional study.	129 responden usia dewasa dengan hipertensi	Perilaku self-care pada kategori rendah sebanyak 123 responden (95,3%).
8	Mariyani, Azriful, Emmi Bujawati, Indonesia, 2021	Dukungan Keluarga Melalui Self Care Behaviour pada Penderita Hipertensi	Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan <i>self-care</i> behaviour penderita hipertensi. cross sectional study.	106 sampel yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling	Dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental, memiliki hubungan bermakna terhadap self care behaviour penderita.
9	Meril Valentine Manangkot, I Made Suindrayasa, Indonesia,	Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kota	Untuk mengidentifikasi gambaran self care behaviour pada pasien hipertensi di Puskesmas wilayah	Sampel berjumlah 115 orang.	Hasil analisis gambaran self care behaviour menunjukkan rata-rata skor self care behaviour adalah

No	Authors, country of origin, year of published	Article title	Aim, Design	Sample	Results
	2020	Denpasar	Kota Denpasar.		20,30, dengan skor tertinggi yang berhasil dicapai adalah 28, dan skor terendah adalah 10.
10	Silvia Elki Putri, Ety Rekawati, Dwi Nurviyandari Kusuma Wati, Indonesia, 2021	Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension	to determine the effectiveness of self-management on adherence to self-care and management of health status elderly people living with hypertension in Pekanbaru City. quasi-experimental with a pre-post test with a control group	a total number 134 elderly people were participants	The results showed that most of the respondents with hypertension were 60-74 years of age (84.3%),
11	Tuti Pahria, Cahyo Nugroho, Desy Indra Yani, Indonesia, 2022	Factors Influencing Self-Care Behaviors in Hypertension Patients With Complications	This study examined the factors associated with SCB that are dominant in hypertension patients with complications. a cross-sectional approach.	Patients selected for the sample.	The mean total SCB score was high at Factors that were significantly related to SCB were family support and illness perception, while disease history and knowledge were not significantly related. Moreover, the effect of illness perception on SCB (65%) meant that each 0.50 perception score increased the SCB score by one.
12	Reni Prima Gusty, Leni Merdawati, Indonesia, 2020	Perilaku Perawatan Diri Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pasien Hipertensi di Padang	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai praktik perawatan diri hipertensi dan faktor-faktor terkait pada pasien di fasilitas kesehatan masyarakat di Padang. cross-sectional design	Jumlah sampel 260 penderita hipertensi	IMT, obesitas sentral berhubungan bermakna dengan kepatuhan pengobatan; ada juga hubungan bermakna antara pendidikan, IMT dan obesitas sentral dengan kepatuhan diet; umur, pendidikan dan obesitas sentral dengan kepatuhan

No	Authors, country of origin, year of published	Article title	Aim, Design	Sample	Results
13	Adji Prayitno Setiadi, Anita Febriandini, Eltia Trinanda, Wiweka Aryaguna, Irene Mutho'atin Chusna, Yulia Nurlaili, Bruce Sunderland, Yosi Irawati Wibowo, Indonesia, 2021	Knowing the gap: medication use, adherence and blood pressure control among patients with hypertension in Indonesian primary care settings	This study aimed to profile medication use, adherence to medications and lifestyle modifications as well as blood pressure control among patients with hypertension in Indonesian primary health centres (PHCs). A cross-sectional study design	a minimum sample size of 209 was considered adequate	aktivitas fisik. Significant associations were found between low medication adherence, discretionary salt use and smoking, with blood pressure control.

PEMBAHASAN

Usia penderita hipertensi

Penderita hipertensi saat ini ternyata tidak hanya ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lansia, akan tetapi juga ditemukan pada kelompok usia remaja. Hal ini terlihat pada karakteristik usia sampel dalam penelitian yaitu dalam rentang usia 18-85 tahun. Seseorang dengan usia muda cenderung melakukan perilaku beresiko hipertensi seperti merokok, tidak memperhatikan diet, serta melakukan perilaku yang tidak sehat lainnya sehingga motivasi untuk menjaga kesehatan diri cenderung rendah. Usia muda yang mengalami hipertensi tersebut tergolong dalam kategori pra-hipertensi.

Perkembangan pra-hipertensi dapat dimulai pada usia 10-20 tahun (ditandai dengan meningkatnya curah jantung), kemudian hipertensi dini dapat terjadi usia 20-40 tahun (ketika terjadi perubahan tahanan perifer), kemudian menjadi hipertensi pada usia > 40 tahun. Pada usia >40 tahun atau dapat dikategorikan usia lansia awal, pertengahan, dan lansia akhir, kategori pra-hipertensi berubah menjadi hipertensi. Banyak lansia yang mengalami hipertensi karena perubahan fisiologis tubuh akibat proses menua. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi seiring dengan peningkatan usia adalah hipertensi. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan struktur pembuluh darah sehingga diameter pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kurang elastis. Selain itu, penurunan elastisitas pembuluh darah juga terjadi di arteri perifer sehingga menimbulkan resistensi pembuluh darah perifer. Hal inilah yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pada lanjut usia dapat terjadi penurunan sifat elastisitas pembuluh darah dan fungsi sehingga berdampak pada berkurang dan terjadinya kekakuan pada dinding pembuluh darah arteri, sehingga pengembangan pembuluh darah menjadi terganggu.

Perilaku *self-care*

Skor rata-rata perilaku *self-care* pada penderita hipertensi di Indonesia adalah dalam rentang rendah hingga baik. Skor yang rendah disebabkan karena ketidakpatuhan aktivitas fisik, rendahnya diet rendah garam, manajemen berat badan, dan kepatuhan minum obat. Perilaku ketidakpatuhan tersebut dapat secara signifikan memperberat kondisi hipertensi mulai dari tekanan darah yang tidak terkontrol hingga komplikasi yang timbul pada organ lainnya. Sehingga diperlukan strategi dalam meningkatkan perilaku *self-care* tersebut, salah satunya yaitu partisipasi penderita hipertensi pada Posbindu PTM-HT (Penyakit Tidak Menular-Hipertensi) (Mariyani et al., 2021). Posbindu PTM-HT dibentuk untuk melakukan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko penyakit tidak menular terutama hipertensi. Pelayanan diberikan secara terpadu, rutin dan periodik. Pemanfaatan pelayanan Posbindu PTM-HT bagi pasien hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Beberapa kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pengukuran tekanan darah, pengukuran IMT, cek kolesterol, layanan edukasi, serta senam bersama.

Faktor yang mempengaruhi *self-care*

Faktor utama yang mempengaruhi perilaku *self-care* adalah persepsi penyakit yang menyebabkan klien memiliki pengetahuan tentang penyakitnya yang rendah dan tidak selalu menerapkan perubahan perilaku yang diinginkan (Pahria et al., 2022). Persepsi penyakit adalah konsep utama dari pengaturan diri terhadap sehat dan sakit. Berdasarkan konsep tersebut seseorang memiliki kepercayaan pribadi tentang penyakit mereka, yang sebagian besar dapat menentukan respon seseorang terhadap kondisi mereka. Persepsi penyakit meliputi persepsi yang dirasakan yang dikaitkan dengan kondisi seseorang, keyakinan terhadap lama penyakit yang diderita, konsekuensinya, kemampuan yang dirasakan untuk mengendalikan kondisi dan sejauh mana pengobatan efektif dalam mengendalikan kondisi sakitnya, pemahaman tentang kondisinya, respon emosional dan kekhawatiran mengenai kondisinya, dan keyakinan tentang kemungkinan penyebab kondisi tersebut. Persepsi diri dapat memainkan peran penting dalam perilaku manajemen diri penderita hipertensi (Fernalia et al., 2021).

Motivasi merupakan faktor lain yang mempengaruhi *self-care* pada pasien hipertensi. Motivasi merupakan sesuatu yang mendorong atau bertindak sebagai pendorong bagi seseorang untuk melakukan tingkah laku untuk mencapai tujuan. Motivasi sendiri dapat meningkatkan perilaku seseorang dalam melakukan tindakan perawatan diri. Motivasi bersifat intrinsik dan ekstrinsik dan keduanya memainkan peran dalam mempengaruhi perilaku perawatan diri. Pasien dapat termotivasi untuk perawatan diri dengan nilai-nilai yang terkait dengan perasaan pribadi (pengarahan diri sendiri, kesenangan, dan menjadi sehat) atau terkait dengan keadaan hidup mereka (mempertahankan gaya hidup sehat dan keseimbangan keuangan (Naufal et al., 2020).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-care* adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan kepercayaan diri untuk melaksanakan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan yang spesifik. Efikasi diri mempunyai 2 bagian yang mendasar yaitu efikasi diri dan hasil yang diinginkan. Efikasi diri mengembangkan kepercayaan diri dalam kemampuan individu untuk melakukan perilaku dan untuk mengatasi hambatan untuk mencapai tujuan tersebut. *Self-care behavior* dapat menjadi baik apabila lansia mempunyai efikasi diri atau keyakinan diri yang

baik. Lansia dengan keyakinan diri yang baik mampu menjadikan dirinya sebagai subjek yang sehat dan mandiri secara holistik di masa tuanya (Romadhon et al., 2020).

Penelitian Olalemi, et al. menyebutkan bahwa dengan dukungan keluarga yang tinggi maka pasien akan memiliki kepatuhan yang baik dibandingkan dengan pasien yang mendapatkan dukungan yang rendah. Penelitian lain juga membuktikan bahwa dukungan keluarga memiliki korelasi yang kuat dengan kepatuhan pengobatan penderita hipertensi. Penyakit kronis membutuhkan pengobatan seumur hidup seperti hipertensi. Hal ini menjadi tantangan bagi pasien dan keluarga agar dapat meningkatkan motivasinya supaya mematuhi pengobatan dan perawatan selama bertahun-tahun. Dukungan keluarga telah menjadi salah satu cara dalam meningkatkan motivasi. Dukungan keluarga ialah salah satu bentuk intervensi agar kepatuhan dapat meningkat pada pasien hipertensi. Masalah pada keluarga akan sulit dipecahkan jika dukungan keluarga rendah (Mariyani et al., 2021).

Intervensi *self-care*

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku *self-care* pada orang dengan hipertensi. Rata-rata perilaku *self-care* pada lansia dengan hipertensi setelah pemberian intervensi CBT pada kelompok intervensi lebih tinggi dari sebelum pemberian intervensi. CBT secara efektif, dapat membantu lansia hipertensi dalam meningkatkan perilaku keperawatan mandiri dan mengkondisikan tekanan darah pada keadaan normal. Selain itu, terdapat pengaruh CBT terhadap motivasi berobat pada penderita hipertensi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan bermakna setelah perlakuan CBT pada lansia penderita hipertensi.

CBT efektif dalam mengurangi keparahan diagnosis dan efektif mengurangi kecemasan. Inti penatalaksanaan hipertensi adalah pencegahan pada individu yang memiliki tekanan darah tinggi dengan mengatur pola hidup sehat untuk mengurangi komplikasi hipertensi meliputi manajemen berat badan, menghindari alkohol, berhenti merokok, dan modifikasi diet. Peningkatan kemampuan perawatan diri pasien pada kelompok intervensi tidak terlepas dari proses belajar pasien selama dilakukan intervensi. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespons berbagai stimulus dari lingkungannya. Aspek kognitif memiliki peranan penting dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku tersebut. Terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan tindakan, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya.

CBT merupakan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi tingkah laku yang mengganggu dan maladaptif. Intervensi ini dilakukan dengan mengembangkan proses kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa efek dan tingkah laku adalah produk dari kognitif. Oleh sebab itu, intervensi kognitif dan tingkah laku dapat membawa perubahan dan pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tujuan utama dari CBT adalah meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan perilaku yang lebih tepat. Pengembangan kemampuan kognitif dapat dilakukan dengan mengubah pemikiran dan keyakinan disfungsional yang bersifat negatif, bias, dan krisis kepercayaan terhadap diri sendiri (Harmanto et al., 2021).

Intervensi lain yang juga terbukti secara signifikan dapat meningkatkan perilaku *self-care* adalah *self-management*. Manajemen diri adalah upaya pasien yang secara aktif berpartisipasi dalam rencana perawatan, membuat pilihan gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, pilihan olahraga, dan kondisi hidup, dan memantau gejala sendiri. Hasil

penelitian tentang *self-management* pada pasien hipertensi terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, perubahan gaya hidup seperti aktifitas fisik, mengurangi konsumsi garam, dan patuh mengkonsumsi obat hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah dan komplikasi (Calisane et al., 2021).

Survei terhadap pasien hipertensi menunjukkan bahwa banyak responden melaporkan *self-monitoring* tekanan darah, dengan 60% melaporkan setidaknya setiap bulan banyak laporan menunjukkan proporsi yang lebih tinggi dari mereka dengan hipertensi swa-monitor. Sebuah studi lain juga menemukan bahwa lebih dari setengah pasien telah menilai tekanan darah mereka sendiri di rumah pada tahun lalu. Tinjauan sistematis paling komprehensif hingga saat ini tentang swa-monitor dalam manajemen hipertensi termasuk meta-analisis dari membandingkan diri pemantauan sendiri dengan perawatan biasa, dan menemukan penurunan TD sistolik dan diastolik pada 6 bulan, di atas dan di luar perawatan biasa, dengan penurunan yang lebih kecil tetapi tidak signifikan pada 12 bulan .

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku *self-care* merupakan perilaku yang dapat mencegah terjadinya risiko komplikasi pada pasien hipertensi. Namun, berbagai ketidakpatuhan seperti kurangnya aktivitas fisik, rendahnya diet rendah garam, manajemen berat badan, dan kepatuhan minum obat menyebabkan perawatan mandiri pada hipertensi kurang berhasil. Sehingga diperlukan strategi berupa intervensi seperti *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan *Self-Management* untuk meningkatkan kembali *self-care* tersebut. Selain itu, beberapa faktor juga berperan dalam mengontrol *self-care* pada pasien dengan hipertensi seperti persepsi penyakit, motivasi diri, efikasi diri, dan dukungan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pekalongan yang telah memberikan pendanaan pada jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fernalia, F., Keraman, B., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 246–254. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2906>
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. In *Trends in Cardiovascular Medicine* (Vol. 30, Issue 3, pp. 160–164). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Gusty, R. P., & Merdawati, L. (2020). Self-Care Behaviour Practices and Associated Factors Among Adult Hypertensive Patient in Padang. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 51–58. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10281>
- Harmanto., Supriyatna, N., & Mulyono, S. (2021). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Self Care Behavior Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas Buon Selatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 67-72. <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk213>.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Jakarta.
- Mariyani, M., Azriful, A., & Bujawati, E. (2021). Family Support Through Self Care Behavior for Hypertension Patients. *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*, 1–8. <https://doi.org/10.24252/diversity.v2i1.23180>
- Manangkot, M.M., & Suindrayasa, I.M. (2020). Gambaran Self Care Behavior pada pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. *Community of Publishing in Nursing*, 8(4).
- Naufal, A., Ud, S., & Murtaqib, K. (2020). Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *JKEP*, 5(2).
- Nina Putri Calisane, N., Lindayani, L., & PPNI Jawa Barat, Stik. (2021). *Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2021.61a.210>
- Pahria, T., Nugroho, C., & Yani, D. I. (2022). Factors Influencing Self-Care Behaviors in Hypertension Patients with Complications. *Vascular Health and Risk Management*, 18, 463–471. <https://doi.org/10.2147/VHRM.S366811>
- Putri, S. E., Rekawati, E., Nurviyandari, D., & Wati, K. (2021). Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension. In *Journal of Public Health Research* (Vol. 10, Issue s1).
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisuyatmana, S. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(4), 394. <https://doi.org/10.33846/sf11414>
- Setiadi, A. P., Febriandini, A., Trinanda, E., Aryaguna, W., Mutho'atin Chusna, I., Nurlaili, Y., Sunderland, B., & Wibowo, Y. I. (2022). Knowing the gap: medication use, adherence and blood pressure control among patients with hypertension in Indonesian primary care settings. *PeerJ*, 10. <https://doi.org/10.7717/peerj.13171>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. In *Nature Reviews Cardiology* (Vol. 18, Issue 11, pp. 785–802). Nature Research. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>