

# Intensi dan Perilaku Perawatan Diri pada Penderita Hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Kabupaten Banyumas

Dea Oktria Nur<sup>1</sup>, Suci Khasanah<sup>2</sup>, Wilis Sukmaningtyas<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

<sup>1</sup>[deaoktrya12@gmail.com](mailto:deaoktrya12@gmail.com) <sup>2</sup>[sucikhasanah@uhb.ac.id](mailto:sucikhasanah@uhb.ac.id) <sup>3</sup>[Wilissukmaningtyas@gmail.com](mailto:Wilissukmaningtyas@gmail.com)

## ABSTRACT

*The reason behind the writing of this article High blood pressure or hypertension has become a common disease suffered by the people of Indonesia or developing countries. The third killer disease that is often a scourge in some people living in urban areas has spread to rural areas. Currently, the number of people with hypertension is increasing every year. To determine the intention and behavior of self-care in patients with hypertension at Puskesmas 2 Sumbang, Banyumas Regency, Banyumas Regency. The purpose of writing this article This study used a descriptive research method with a cross sectional approach. The sampling technique used a total sampling of 146 respondents who took Prolanis. Data were taken using secondary and primary data. The research instrument uses Questionnaire Intensi berdasarkan Theory of Planned Behavior and Questionnaire Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ). Method of Writing this article The results showed that most of the respondents had high self-care behavior intentions and most of the respondents had sufficient self-care behavior for hypertension sufferers. Self-care intentions and behavior can affect hypertension. Conclusion of this research article Most of the respondents have secondary education (SMP/SMA) as many as 65 respondents (44.5%). The self-care intention of patients with hypertension was half as high as 81 respondents (55.5%). Self-care behavior of patients with hypertension is mostly sufficient as many as 90 respondents (61.6%).*

**Keywords :** *Hypertension, Intention, Self-Care Behavior*

## ABSTRAK

Yang melatarbelakangi penulisan artikel ini Penyakit darah tinggi atau sering disebut hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau negara berkembang. Penyakit pembunuh ketiga yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan. Saat ini angka penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Tujuan dari penulisan artikel ini Mengetahui intensi dan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi diPuskesmas 2 Sumbang Banyumas. Metode dari Penulisan artikel ini Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan 146 responden yang mengikuti Prolanis. Data diambil menggunakan data sekunder dan primer. Instrumen Penelitiannya menggunakan Kuisiонер Intensi berdasarkan *Theory of Planned Behavior dan Kuisiонер Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)*. Hasil dari penulisan artikel ini Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensi perilaku perawatan diri tinggi dan sebagian besar responden memiliki perilaku perawatan diri penderita hipertensi cukup. Intensi dan perilaku perawatan diri dapat mempengaruhi hipertensi. Kesimpulan dari penulisan artikel ini Pendidikan responden paling banyak berpendidikan menengah (SMP/SMA) sebanyak 65 responden (44,5%). Intensi perawatan diri penderita hipertensi separuh lebih tinggi sebanyak 81 responden (55,5%).

Perilaku perawatan diri penderita hipertensi sebagian besar cukup sebanyak 90 responden (61,6%).

**Kata Kunci : Hipertensi, Intensi, Perilaku Perawatan Diri**

## PENDAHULUAN

Darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau negara berkembang. Penyakit pembunuh ketiga yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan. Saat ini angka penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya (Nurman, 2017). Kejadian hipertensi terjadi jika hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (*The Joint National Commite VIII*, 2014).

*Centers Disease Control* (2020), menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat pada orang yang berusia 60 tahun keatas mencapai 63,1% (CDC, 2020). Berdasarkan Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2019 prevalensi hipertensi pada semua usia di Indonesia tahun 2018 adalah 34,11% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%, dengan kejadian hipertensi semakin meningkat dengan bertambah usia dimana pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan sebesar 69,5% pada usia  $> 75$  tahun. Provinsi Jawa Tengah merupakan peringkat ke empat dengan persentase sebesar 37,57% (Kementrian kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2019) diketahui bahwa hipertensi penduduk usia  $> 15$  tahun sebesar 30,4%, dimana kejadian tertinggi di Kabupaten Brebes sebesar 7,2% sedangkan Kabupaten Banyumas merupakan tertinggi ke tiga sebesar 4,9%. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas

(2019) menunjukkan bahwa jumlah kejadian hipertensi pada penduduk usia  $>15$  tahun tertinggi di Kecamatan Sumbang sebanyak 19.727 kasus (49,7%) dan kasus terendah di Kecamatan Somagede sebesar 8.195 kasus (20,6%) (Dinkes Banyumas, 2019).

Hipertensi dapat termasuk dalam kategori *the silent killer* atau dikatakan pembunuh diam-diam. Hipertensi sering terjadi tanpa gejala (*asimptomatis*). Hipertensi menjadi berbahaya jika penderita kurang atau tidak mengontrolnya karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Hartono, 2011). Komplikasi hipertensi yaitu rusaknya organ tubuh seperti jantung, mata, ginjal, otak dan pembuluh darah besar (Schulz, Gori, & Munzel 2011). Hipertensi bisa dikontrol dengan manajemen diri yang baik serta kepatuhan pola hidup sehat (Susilo, 2012).

Darmawan (2012) menyatakan bahwa upaya untuk mengontrol hipertensinya pada penderita hipertensi selain teratur meminum obat juga harus disertai dengan perubahan gaya hidup yaitu tidak merokok, lakukan olah raga secara teratur, kurangi berat badan jika *overweigh*, diet hipertensi yaitu kurangi sodium, alkohol dan kafein, makan dengan diet sehat termasuk didalamnya perbanyak makan buah dan kurangi lemak, serta mengendalikan stress dengan baik. Hal serupa juga diungkapkan oleh Anggraeni & Susilo (2012), dalam melakukan perawatan diri

pasien hipertensi dapat dilakukan dengan mengurangi berat badan, diet gizi seimbang dan mengurangi garam, mengendalikan stres, tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, olah raga teratur dan kepatuhan minum obat.

Perilaku perawatan diri pada pasien dengan penyakit yang kronis merupakan hal yang susah dan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien serta kontrol dari penyakit kronis (Laser & Lubkin, 2009 dalam Nursalam 2013). Penelitian Findow *et al*, (2012 terdapat hubungan antara kepatuhan perawatan diri yang baik dengan hipertensi terkontrol. Penelitian Warren *et al* (2012), ditemukan hasil masih banyak pasien hipertensi yang tidak terkontrol dan mengalami hambatan dalam melakukan perawatan diri karena beberapa faktor seperti tidak adanya keyakinan dari pasien itu sendiri.

Nuraeni (2017) menyatakan bahwa perilaku seseorang untuk melakukan pencegahan dan perawatan hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ajzen (2005) dalam Sari (2020) menyatakan bahwa perilaku adalah tanda gejala yang diberikan terhadap situasi yang dapat diobservasi. Antecedent terdekat dari perilaku adalah intensi, yaitu indikasi kesiapan seseorang untuk menampilkan perilaku. Intensi berdasarkan pada sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan keyakinan dan pengendalian perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control* PBC).

*Theory of planned behavior* (TPB) menurut Ajzen (2005) dalam Sari (2020) menyebutkan seseorang dapat melakukan atau tidak suatu perilaku tergantung dari niat orang tersebut. Niat merupakan suatu yang dapat menjelaskan faktor-faktor motivasi serta berdampak pada tingkah laku. Niat melakukan suatu perilaku ditunjang dengan keyakinan seseorang pada perilaku tersebut. Keyakinan

diperoleh dengan pemberian pengetahuan, keterampilan dan pengalaman untuk melaksanakan perilaku tersebut. Niat yang kuat dari seorang penderita hipertensi, akan meningkatkan kepatuhan klien dalam menjalankan tatalaksana penyakitnya

Hasil penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 52,6% masyarakat memiliki intensi yang tinggi dalam pencegahan hipertensi dimana masyarakat yang memiliki intensi rendah sebanyak 59,5% memiliki keyakinan perilaku yang lemah dan masyarakat dengan intensi tinggi sebanyak 40,5% masih memiliki keyakinan perilaku yang lemah.

Berdasarkan *pra survey* yang saya lakukan pada tanggal 15 Desember 2020, jumlah anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang sejumlah 146 orang. Berdasarkan hal tersebut penulis berminat pada penelitian tentang Intensi dan Perilaku Perawatan Diri pada Penderita Hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Banyumas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dengan pendekatan yang telah digunakan *cross sectional* atau potong lintang. Tempat penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas 2 Sumbang Kabupaten Banyumas. Sampel diambil sebesar 146 responden. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Kuesioner intensi dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TPB) yaitu sikap, norma subjektif dan persepsi kontrol berperilaku. Pengukuran perilaku keperawatan diri dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ). Kuesioner *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ) yang dimodifikasi dari *Hypertension*

*SelManagement Instrument* yang dikembangkan oleh Lin *et al* (2008) dalam penelitiannya pada tahun 2008. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian tentang intensi dan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Kabupaten Banyumas yang dilakukan pada tanggal 28 April sampai 4 Mei 2021 didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan di Puskesmas 2 Sumbang (n=146)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Remaja Akhir (17-25 tahun)	17	11,6
Dewasa Awal (26-35 tahun)	24	16,4
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	41	28,1
Lansia Awal (46- 55 tahun)	29	19,9
Lansia Akhir (> 55 tahun)	35	24
<b>Jumlah</b>	<b>146</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	77	52,7
Perempuan	69	47,3
<b>Jumlah</b>	<b>146</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	20	13,7
Pendidikan Dasar (SD-SMP)	34	23,3
Pendidikan Menengah (SMA/SMK)	65	44,5
Pendidikan Tinggi (Sarjana, D3, D1)	27	18,5
<b>Jumlah</b>	<b>146</b>	<b>100</b>

Tabel 1 di atas menunjukan hasil karakteristik penderita hipertensi dari 146 responden berdasarkan usia paling banyak pada usia dewasa akhir sebanyak 41 responden (28,1%). Penderita

hipertensi berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 77 responden (52,7%). Penderita hipertensi berdasarkan pendidikan paling banyak pendidikan menengah (SMP/SMA) sebanyak 65 responden (44,5%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi intensi terhadap perilaku perawatan diri penderita hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Kabupaten Banyumas (n=146)

Intensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	65	44,5
Tinggi	81	55,5
<b>Jumlah</b>	<b>146</b>	<b>100</b>

Sumber data primer 2021

Tabel 2 di atas menunjukan hasil intensi terhadap perilaku perawatan diri penderita hipertensi dari 146 responden didapatkan hasil separuh lebih memiliki intensi tinggi sebanyak 81 responden (55,5%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi perilaku perawatan diri penderita hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Kabupaten Banyumas (n=146)

Perilaku PerawatanDiri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	11	7,5
Cukup	90	61,6
Baik	45	30,8
<b>Jumlah</b>	<b>146</b>	<b>100</b>

Sumber data primer 2021

Tabel 3 di atas menunjukan hasil perilaku perawatan diri penderita hipertensi dari 146 responden didapatkan sebagian besar perilaku cukup sebanyak 90 responden (61,6%).

Penderita hipertensi berbanding lurus dengan bertambahnya umur yang bertambah karena perubahan bentuk pembuluh vaskuler besar menjadi lebih sempit dan kaku sehingga tekanan darah sistolik meningkat (Suprayitno, 2019). Bertambahnya usia menyebabkan perubahan pergerakan jantung dan elastisitas pembuluh darah menurun

sehingga dibutuhkan tekanan yang tinggi untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh (Pardede, 2020). Seseorang semakin tua akan kehilangan elastisitas arteri yang menyebabkan kemampuan memompa darah berkurang sehingga berpengaruh terhadap tekanan darah. Tekanan darah yang meningkat pada usia yang bertambah disebabkan oleh perubahan alami jantung, pembuluh darah dan hormone (Akbar, 2020).

## **PEMBAHASAN**

### **Usia**

Menurut peneliti pada bertambahnya usia maka semakin besar resiko terjadinya hipertensi. Seseorang dengan hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia semakin kurang dalam mengontrol tekanan darah agar selalu stabil.

Penelitian ini sejalan dengan Hakim (2019), penderita hipertensi sebagian besar berusia >40 tahun sebanyak 37 orang (88,1%). Tekanan darah pada usia remajacenderung rendah dan mulai meningkat pada usia dewasa awal. Peningkatan lebih nyata selama masa pertumbuhan dan pematangan fisik di usia dewasa akhir sampai usia tua dikarenakan sistem sirkulasi darah akan terganggu, karena pembuluhdarah sering mengalami penyumbatan dinding pembuluh darah menjadi keras dan tebal serta berkurangnya elastisitas pembuluh darah menjadi tinggi (Hakim, 2019).

### **Jenis Kelamin**

Perbedaan prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin disebabkan oleh faktor hormonal disebabkan oleh kromosom sek, namun hasil berbeda dengan hasil penelitian dari Pardede (2020), menunjukan penderita hipertensi sebagian besar pada perempuan 68%, pada kasus tersebut dikarenakan efek kekurangan hormone setelah masa menopause dan faktor risiko lain seperti obesitas, stress yang berpengaruh pada perempuan daripada laki-laki. Perempuan

setelah usia 45 tahun akan mengalami peningkatan risiko hipertensi, wanita yang belum menopause kadar hormone estrogen dapat membantu menambah kadar *High Density Lipoprotein* (HDL), kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis (Suprayitno, 2019).

### **Pendidikan**

Hasil penelitian menunjukan dari 146 responden penderita hipertensi paling banyak berpendidikan menengah (SMP/SMA) sebanyak 65 responden (44,5%). Penelitian ini sejalan dengan Pardede (2020), penderita hipertensi mayoritas SMA sebesar 48,5%. Peneliti berpendapat bahwa faktor pendidikan responden secara tidak langsung dapat berpengaruh pada tekanan darah seseorang tetapi dapat mempengaruhi pemahaman penderita hipertensi dalam menjaga kesehatannya.

Pendidikan merupakan semua upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Mempengaruhi kesehatan, semakin tinggi taraf pendidikan seseorang maka tingkat kesadaran akan kesehatan meningkat. Berdasarkan karakteristik responden, tingkat pendidikan kriteria SD menurunkan risiko terkena hipertensi sebesar 66%, sedangkan yang berpendidikan SMP berkisar 72% hal ini menyimpulkan makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin kecil risiko menderita hipertensi dan tingkat pendidikan rendah berisiko 2,9 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tingkat pendidikannya tinggi (Musfirah & Masriadi, 2019).

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh pada kecakapan, mental dan emosional yang membantu seseorang

untuk dapat berkembang mencapai tingkat kedewasaan. Seseorang yang punya pengetahuan tinggi akan bertambah kecakapannya, baik secara intelektual maupun emosional serta berkembang pola pikir yang dimilikinya. Informasi yang cukup dan diterima oleh seseorang dapat menyebabkan seseorang mempunyai pengetahuan yang tinggi sehingga dapat mengaplikasikan pengetahuannya tersebut sesuai peran sertanya di masyarakat. Seseorang yang mempunyai pola pikir yang baik akan mudah beradaptasi pada situasi dan kondisi yang ada di lingkungannya untuk melaksanakan apa yang menjadi tanggung jawabnya, sehingga masyarakat akan cepat tanggap terhadap perubahan yang akan dilakukannya.

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul maka semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi. Akan tetapi tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk dapat melakukan pengendalian hipertensi sepenuhnya, tanpa diiringi sikap dengan kesadaran akan pentingnya pengendalian hipertensi yang akan diiringi oleh tindakan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Karena apabila seorang individu hanya sekedar tahu saja tetapi tidak mempunyai keinginan untuk merubah pola kebiasaannya sehari-hari semuanya akan sia-sia dan tidak ada gunanya (Sutrisno, 2018).

Gambaran intensi perilaku perawatan diri penderita hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Banyumas

Hasil penelitian menunjukkan dari 146 responden penderita hipertensi separuh lebih memiliki intensi perilaku perawatan diri tinggi sebanyak 81 responden (55,5%). Penelitian yang dilakukan Arini (2019), menunjukkan sebagian besar responden

memiliki motivasi dalam aktifitas perawatan diri pada kategori cukup yaitu sebanyak 29 responden (80.5%).

Peneliti berasumsi intensi perilaku perawatan diri penderita hipertensi dipengaruhi oleh sikap responden terhadap penyakit yang dideritanya, norma/ pandangan orang sekitar terhadap hipertensi, dan perilaku mengontrol hipertensi. Sikap responden berupa tindakan untuk mengontrol tekanan darah berupa mengurangi makanan yang terdapat lemak yang tinggi, contohnya makanan goreng-gorengan dan makanan bersantan tinggi. Norma subjektif penderita hipertensi berupa cara keluarga atau orang terdekat dalam mengontrol tekanan darah misalnya dengan responden mengurangi mengonsumsi yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan memotivasi pasien agar teratur berolahraga serta istirahat yang cukup. Aspek perilaku mengontrol tekanan darah berupa rutin mengukur tekanan darah ke pelayanan kesehatan terdekat.

Motivasi yang baik pada penderita hipertensi digambarkan dalam perilaku kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi dan modifikasi gaya hidup. Penderita hipertensi yang mempunyai motivasi tinggi bisa dilihat dari seberapa penting menurut penderita hipertensi modifikasi gaya hidup dan patuh terhadap pengobatan dilakukan (Ngoh et al, 2017). Tenaga kesehatan maupun orang terdekat pasien bisa memberikan motivasi dan arahan kepada penderita hipertensi untuk melakukan perawatan diri yang lebih baik agar penyakit hipertensi bisa dikontrol. Strategi khusus terkait pengetahuan dan keterampilan untuk modifikasi gaya hidup diperlukan untuk mencegah komplikasi hipertensi (Daniali, et al, 2017).

Sikap dan perilaku individu terhadap suatu hal dipengaruhi oleh tiga faktor latar belakang, yakni personal, sosial, dan

informasi. Faktor personal adalah sikap umum seseorang terhadap sesuatu, sifat kepribadian (*personality traits*), nilai hidup (*values*), emosi, dan kecerdasan yang dimilikinya. Faktor sosial antara lain adalah usia, jenis kelamin (*gender*), etnis pendidikan, penghasilan, dan agama. Faktor informasi adalah pengalaman, pengetahuan dan paparan pada media. Perilaku dilakukan karena individu mempunyai minat atau keinginan untuk melakukannya. Minat dan keinginan pasien adalah hal yang penting, pasien perlu menyadari bahwa merekalah yang mengontrol kehidupannya, bukan orang lain, dan mereka yang bertanggung jawab hasil dari perbuatannya dan setiap pasien mempunyai kemampuan untuk berubah (Datak, 2018).

Gambaran perilaku perawatan diri penderita hipertensi di Puskesmas 2 Sumbang Kabupaten Banyumas

Hasil penelitian menunjukan bahwa perilaku perawatan diri penderita hipertensi dari 146 responden didapatkan sebagian besar perilaku cukup sebanyak 90 responden (61,6%). Penelitian yang dilakukan Datak (2018), menunjukan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang mendapatkan tindakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mengalami peningkatan *self care efficacy* dengan kategori baik, yaitu 10 orang (83,3%) dan *self care behaviour* 8 orang (66,7%).

Menurut peneliti perilaku perawatan diri penderita hipertensi berupa pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan dan anjuran. Pemantauan tekanan darah responden bisa dilakukan dengan selalu mengecek tekanan darah responden pada pelayanan kesehatan terdekat. Kepatuhan aturan bisa berupa taat minum obat anti hipertensi, makan-makanan yang tidak

mengandung lemak tinggi dan garam serta melakukan olahraga secara teratur.

Pasien dengan *self efficacy* yang baik akan mempunyai *self care behavior* yang baik *self efficacy* secara signifikan berhubungan dengan perilaku manajemen diri. *Self efficacy* mampu untuk memulai dan mempertahankan perubahan perilaku yang sehat saat mengatasi hambatan. Hambatan yang dirasakan oleh pasien perlu dipertimbangkan saat merancang intervensi berdasarkan *self efficacy*. *Self care behaviour* dapat menjadi baik apabila lansia mempunyai *self efficacy* 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, 2020).

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 (*self care behavior*) 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 dan dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku tersebut, aspek kognitif memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan tindakan, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya (Datak, 2018).

## SIMPULAN

Peneliti berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil yang telah dilakukan, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan

sebagai berikut : Intensi perawatan diri penderita hipertensi separuh lebih tinggi sebanyak 81 responden (55,5%). Perilaku perawatan diri penderita hipertensi sebagian besar cukup sebanyak 90 responden (61,6%).

## SARAN

Diharapkan dapat meningkatkan intensi dan perilaku perawatan diri sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang 2 dan di tempat penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., & Nengsih, W. (2020). KARAKTERISTIK LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA BANUA BARU. *BinaGenerasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6-8.
- Arini, T., & Kartika, N. (2019). AKTIFITAS PERAWATAN DIRI PADA LANSIAPENDERITA
- Daniali, S. S., Eslami, A. A., Maracy, M. R., Shahabi, J., & Mostafavi-Darani, F. (2017). The impact of educational intervention on self-care behaviors in overweight hypertensive women: A randomized control trial. *ARYA atherosclerosis*, 13(1), 20–28
- Datak, G., Sylvia, E. I., & Manuntung, A. (2018). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior Pasien Hipertensi di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 3(2), 132-143.
- Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: DepartemenKesehatan RI; 2016.
- Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). GAMBARAN KARAKTERISTIK PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS

PEMUR  
USBARU BANJARMASIN.  
*Kendedes Midwifery Journal*, 1(3),  
34-39.

- Hartono B. (2011). Hipertensi Pembunuh Diam-Diam. *Harian Kompas*, diakses tanggal 16 November 2020
- JNC 8. 2014. *Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *BAGIMU NEGERI: JURNAL PENGABDIAN KEPADAMASYARAKAT*, 2(1).
- Nursalam. (2013). *Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam praktik keperawatan professional*, edisi 3, Jakarta : Salemba Medika.
- Pardede, L., Sianturi, R., & Veranita, A. (2020). Deskripsi Karakteristik Klien Hipertensi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 2(2), 1-6
- 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), 394-397.
- Schulz, E, Gori, T and Münzel, T 2011,'Oxidative stress and endothelial dysfunction in hypertension', *Hypertension Research*, Vol. 34, No. 6, Hal. 665–673.
- Susilo dan Wulandari (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.



Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20-24.

Sutrisno, S., Widayati, C. N., & Radate, R. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jono Kecamatan Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2).