

## **Hubungan *Self Management Behavior* Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**

The Relationship Between Self-Management Behavior And Blood Pressure Control In Hypertensive Patients

Dinda Putri Septya Liana<sup>1</sup>, Novi Afrianti<sup>2\*</sup>, Laras Cynthia Kasih<sup>3</sup>

1 Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

2,3 Bagian Keilmuan Medikal Bedah, Universitas Syiah Kuala

\*Email: [noviafianti@usk.ac.id](mailto:noviafianti@usk.ac.id)

### **ABSTRAK**

Hipertensi beresiko tinggi mengalami gagal jantung dan kematian akibat komplikasi. *Self mangement behavior* menjadi kunci penting bagi pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self management behavior* dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar dengan menggunakan teknik *stratified sampling* yang berjumlah 222 orang. Alat pengumpulan data menggunakan *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan *self management behavior* ( $p$ -value 0,003,  $\alpha=0,005$ ), integritas diri ( $p$ -value 0,002,  $\alpha=0,005$ ), regulasi diri ( $p$ -value <0,001,  $\alpha=0,005$ ), interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya ( $p$ -value <0,001,  $\alpha=0,005$ ), pemantauan diri ( $p$ -value 0,001,  $\alpha=0,005$ ), kepatuhan terhadap aturan ( $p$ -value <0,001,  $\alpha=0,005$ ) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. Kesimpulan: Dalam penelitian ini diperoleh bahwa *self management behavior* berkorelasi negatif dengan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga semakin baik *self management behavior* pada individu, maka semakin terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi

**Kata Kunci:** *self management behavior*, tekanan darah, hipertensi

### **ABSTRACT**

Hypertension is at high risk of heart failure and death from complications. *Self-mangement behavior* is an important key for hypertensive patients to control blood pressure and prevent complications. The purpose of this study was to determine the relationship between *self management behavior* and blood pressure control in hypertensive patients in the working area of the Baitussalam Aceh Besar Health Center. This study uses a correlative descriptive method with a

*cross-sectional design*. The research population of hypertension patients in the working area of the Baitussalam Aceh Besar Health Center using *stratified sampling* techniques amounted to 222 people. The data collection tool used *the Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire*. Results: The results showed that there was a relationship between *self management behavior* ( $p$ -value 0.003,  $\alpha=0.005$ ), *self-integrity* ( $p$ -value 0.002,  $\alpha=0.005$ ), *self-regulation* ( $p$ -value  $<0.001$ ,  $\alpha=0.005$ ), *interaction with health workers and others* ( $p$ -value  $<0.001$ ,  $\alpha=0.005$ ), *self-monitoring* ( $p$ -value 0.001,  $\alpha=0.005$ ), *compliance with rules* ( $p$ -value  $<0.001$ ,  $\alpha=0.005$ ) with blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Baitussalam Aceh Besar Health Center. Conclusion: In this study, it was found that *self management behavior* is negatively correlated with blood pressure in hypertensive patients so that the better *the self management behavior* in individuals, the more controlled blood pressure in hypertensive patients

**Keywords:** hypertension, self-management behavior, blood pressure

## PENDAHULUAN

Pengendalian tekanan darah menjadi salah satu tindakan penting pada masyarakat yang menderita tekanan darah tinggi khususnya di negara berkembang. Penderita yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol beresiko tinggi mengalami gagal jantung dan kematian akibat komplikasi hipertensi kardiovaskular (Solomon et al. 2023). Kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol yaitu ketika tekanan darah yang berada diatas 140/90 mmHg, baik disebabkan karena ketidakpatuhan minum obat maupun akibat hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak ditangani (Kario et al. 2024).

Secara global, tekanan darah yang tidak terkendali sedikit menurun dalam dekade ini, yaitu mengalami penurunan sebanyak 3% pada tahun 2019 menjadi 26%. Hal ini masih berada dibawah target global yaitu sebesar 21% (Kario et al. 2024). Menurut *World Health Organization* (2024) Prevalensi pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengkonsumsi obat antihipertensi sedikit lebih terkendali yaitu sebesar 61,3% pada wanita dan sebesar 59,4% pada pria. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), pada pasien hipertensi masih didapatkan 32,3% pasien yang tidak rutin minum obat dengan alasan tertinggi (59,8%) karena merasa sudah sehat, hal inilah yang menjadi penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah dan 31,3% tidak rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan, hal ini mungkin terjadi karena beberapa dari penderita hipertensi tidak menyadari akan pentingnya pemantauan rutin tekanan darah atau tidak mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari tekanan darah yang tidak terkontrol.

Upaya pengendalian tekanan darah ini dapat dimaksimalkan dengan adanya *self management behavior*. *Self management behavior* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kondisi sakitnya dan perubahan gaya hidup yang harus di lakukan terhadap penyakitnya (Kurnia et al. 2023). *Self management behavior* dapat mempengaruhi kemandirian pasien dan keluarganya dalam menjaga kesehatan secara mandiri dari berbagai komplikasi yang mungkin muncul karena tidak terkontrolnya tekanan darah (Sonia, Subiyanto, and Novianti 2023). *Self management behavior* sangat penting dalam mengelola penyakit kronik, manajemen koping, dan mengelola kondisi yang disebabkan oleh perubahan gaya

hidup pada penyakit penyakit kronik (Patmawati, Yunding, and Harli 2021). *Self management behavior* yang diterapkan secara efektif dapat diri, kemandirian pasien, meningkatkan kepuasan pasien dalam menjalani hidup, menurunkan biaya perawatan, meningkatkan rasa percaya, dan juga meningkatkan kualitas hidup pasien (Mulyati, Yeti, and Sukamrini 2013). *Self management behavior* berperan penting dalam pengelolaan penyakit kronik, manajemen koping, dan mengelola kondisi yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada penyakit penyakit kronik dengan memodifikasi gaya hidup (Patmawati et al. 2021). *Self management behavior* yang diterapkan secara efektif bermanfaat untuk meningkatkan kepuasan pasien dalam menjalani hidup, menurunkan biaya perawatan, meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian pasien, dan juga meningkatkan kualitas hidup pasien (Mulyati et al. 2013).

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap lima pasien hipertensi di peroleh bahwa tiga dari lima responden memiliki tekanan darah  $\geq 140$  mmHg, hal ini dikarenakan mereka tidak minum obat secara rutin dan tidak membatasi makanan tinggi lemak. Di dapatkan juga bahwa 2 dari 5 responden mengatakan rutin melakukan pengecekan tekanan darah dengan sphygmomanometer yang ada dirumah responden, selain mengukur tekanan darah di rumah, responden juga rutin mengunjungi posbindu untuk melakukan pengecekan tekanan darah dan mendapatkan informasi tentang pengelolaan hipertensi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi konsumsi makanan yang tinggi garam dan tinggi lemak. Berdasarkan uraian fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan *Self management behavior* Dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar yang berjumlah 498 orang terdiri dari 13 desa, pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified sampling* yang berjumlah 222 orang dengan kriteria sampel penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam, bersedia menjadi responden dengan menyetujui *informed consent*, mampu kooperatif dalam penelitian dan usia  $\geq 18$  tahun. Alat pengumpulan data menggunakan *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* dan untuk pengukuran tekanan darah di ukur menggunakan *sphygmomanometer*. Data dianalisis dengan uji *Spearman Rank*.

## HASIL

### Data Demografi Responden

**Tabel 1 Distribusi Data Demogtafi Responden (N=222)**

Data Demografi	Frekuensi	Persentase
Usia		
Remaja (18-25)	12	5,4
Dewasa (26-45)	99	44,6

Lansia ( $\geq 46$ )	111	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	17,6
Perempuan	183	82,4
Pendidikan Terakhir		
Dasar	150	67,6
Menengah	62	27,9
Tinggi	10	4,5
Status Perkawinan		
Kawin	181	81,5
Belum Kawin	8	3,6
Janda/Duda	33	14,6
Riwayat Merokok		
Ada	23	10,4
Tidak Ada	199	89,6
Penyakit Komplikasi		
Ya	80	36,0
Tidak	142	64,0
Nilai Tekanan Darah		
Normal	32	14,4
Pra Hipertensi	62	27,9
Hipertensi Derajat I	81	36,5
Hipertensi Derajat II	47	21,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada kategori lansia ( $\geq 46$ ) sebanyak 111 responden (50%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 183 (82,4%), berpendidikan Dasar sebanyak 150 (67,6%), berstatus kawin sebanyak 181 (81,5%), tidak memiliki riwayat merokok sebanyak 199 (89,6%), tidak memiliki penyakit komplikasi sebanyak 142 (64,0%), hipertensi derajat I sebanyak 81 (36,5%).

### Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan *Self management behavior* dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=222)

Self Management Behavior	Tekanan Darah								Total	$\alpha$	P-value	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f			%
Baik	28	16,8	51	30,5	59	35,3	29	17,4	167	100	0,05	0,003
Kurang	4	7,3	11	20,0	22	40,4	18	32,7	55	100	0,05	0,003

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 167 responden yang memiliki *self management behavior* baik terdapat 59 (35,3%) yang memiliki hipertensi derajat I. Sementara dari 55 responden yang memiliki *self management behavior* kurang, terdapat 22 (40,4%) yang memiliki hipertensi derajat I. Pada uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi antara variabel independen dan dependen berasal dari nilai p-value. Hasil p-value = 0,003 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha$ =

0,05 sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak, yang menunjukkan bahwa ada hubungan *self management behavior* dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam. *Self management behavior* memiliki korelasi negatif (-0,201) terhadap tekanan darah, menunjukkan bahwa peningkatan *self management behavior* berpotensi memberikan kontribusi pada pengendalian tekanan darah.

Tabel 3. Hubungan Integritas Diri dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=222)

Integritas Diri	Tekanan Darah								Total	$\alpha$	P- value	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Baik	28	15,3	55	30,1	66	36,1	34	18,6	183	100	0,05	0,002
Kurang	4	10,3	7	17,9	15	38,5	13	33,3	39	100	0,05	0,002

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 183 responden yang memiliki integritas diri baik terdapat 66 (36,1%) yang memiliki hipertensi derajat I. Sementara dari 39 responden yang memiliki integritas diri kurang terdapat 15 (38,5%) yang memiliki hipertensi derajat I. Pada uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi antara variabel independen dan dependen berasal dari nilai p-value. Hasil p-value = 0,002 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan integritas diri dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam. Integritas diri memiliki korelasi negatif (-0,211) terhadap tekanan darah, menunjukkan bahwa peningkatan integritas diri berpotensi memberikan kontribusi pada pengendalian tekanan darah.

Tabel 4. Hubungan Regulasi Diri dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=222)

Regulasi Diri	Tekanan Darah								Total	$\alpha$	<i>P</i> -value	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Baik	26	1	49	33,1	52	35,1	21	14,2	148	100	0,05	<,001
Kurang	6	18,1	13	17,6	29	39,2	26	35,1	74	100	0,05	<,001

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 148 responden yang memiliki regulasi diri baik terdapat 52 (35,1%) yang memiliki hipertensi derajat I. Sementara dari 74 responden yang memiliki regulasi diri kurang terdapat 29 (39,2%) yang memiliki hipertensi derajat I. Pada uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi antara variabel independen dan dependen berasal dari nilai p-value. Hasil p-value = <,001 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan regulasi diri dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam. Regulasi diri memiliki korelasi negatif (-0,274) terhadap tekanan darah, menunjukkan bahwa peningkatan regulasi diri berpotensi memberikan kontribusi pada pengendalian tekanan darah.

Tabel 5. Hubungan Interaksi dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=222)

Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya	Tekanan Darah								Total	$\alpha$	P-value	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi		Hipertensi					
					Derajat I		Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	f	%				f
Baik	29	16,7	55	31,6	62	35,6	28	16,1	174	100	0,05	<,001
Kurang	3	6,3	7	14,6	19	39,6	19	39,6	48	100	0,05	<,001

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 174 responden yang memiliki interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya baik terdapat 62 (35,6%) yang memiliki hipertensi derajat I. Sementara dari 48 responden yang memiliki interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya kurang terdapat 19 (39,6%) yang memiliki hipertensi derajat I dan hipertensi derajat II. Pada uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi antara variabel independen dan dependen berasal dari nilai p-value. Hasil p-value = 0,001 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan interaksi dengan tenaga kesehatan atau orang-orang terdekat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam. Interaksi dengan tenaga kesehatan memiliki korelasi negatif (-0,265) terhadap tekanan darah, menunjukkan bahwa peningkatan interaksi dengan tenaga kesehatan berpotensi memberikan kontribusi pada pengendalian tekanan darah.

Tabel 6. Hubungan Pemantauan Tekanan Darah dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=222)

Pemantauan Tekanan darah	Tekanan Darah								Total	$\alpha$	P-value	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	f	%				
Baik	25	15,4	49	30,2	67	41,4	21	13	162	100	0,05	0,001
Kurang	7	11,7	13	21,7	14	23,3	26	43,3	60	100	0,05	0,001

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 162 responden yang memiliki pemantauan tekanan darah baik terdapat 67 (41,4%) yang memiliki hipertensi derajat I. Sementara dari 60 responden yang memiliki pemantauan tekanan darah kurang terdapat 26 (43,3%) yang memiliki hipertensi derajat II. Pada uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi antara variabel independen dan dependen berasal dari nilai p-value. Hasil p-value = 0,001 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan pemantauan tekanan darah dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam. Pemantauan diri memiliki

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025  
korelasi negatif (-0,217) terhadap tekanan darah, menunjukkan bahwa peningkatan pemantauan tekanan berpotensi memberikan kontribusi pada pengendalian tekanan darah.

Tabel 7. Hubungan Kepatuhan Terhadap Aturan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=222)

Kepatuhan Terhadap Aturan	Tekanan Darah								Total	$\alpha$	<i>P</i> -value	
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Baik	26	16,7	52	33,3	54	34,6	24	15,4	156	100	0,05	<,001
Kurang	6	9,1	10	15,2	27	40,9	23	34,8	66	100	0,05	<,001

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 156 responden yang memiliki kepatuhan terhadap aturan baik terdapat 54 (34,6%) yang memiliki hipertensi derajat I. Sementara dari 66 responden yang memiliki kepatuhan terhadap aturan kurang terdapat 27 (40,9%) yang memiliki hipertensi derajat I. Pada uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi antara variabel independen dan dependen berasal dari nilai p-value. Hasil  $p$ -value = 0,000 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha$  = 0,05 sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan kepatuhan terhadap aturan dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Kepatuhan terhadap aturan memiliki korelasi negatif (-0,256) terhadap tekanan darah, menunjukkan bahwa peningkatan kepatuhan terhadap aturan berpotensi memberikan kontribusi pada pengendalian tekanan darah.

## PEMBAHASAN

### Data demografi responden

Peneliti menemukan bahwa mayoritas usia responden berada pada kategori lansia ( $\geq 46$ ) sebanyak 111 responden (50%). Penelitian Sundari, (2019) menyatakan bahwa penderita dengan penyakit kronik yang usianya lebih tua memiliki tingkat manajemen diri yang lebih tinggi terhadap diet dan olahraga dari pada yang lebih muda. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al., (2021) menyatakan bahwa responden yang lebih tua memiliki pengalaman sehingga telah merasakan manfaat dari melakukan perilaku self-management. Responden berstatus kawin sebanyak 181 (81,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Zatihulwani et al., (2023) mengungkapkan bahwa status perkawinan menjadi salah satu faktor self management behavior pada penderita hipertensi. Self management behavior memerlukan dukungan dan motivasi dari berbagai pihak, terutama anggota keluarga dan orang terdekat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan, (2019) yang menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan seseorang dalam menjalankan program kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 142 orang (64,0%) tidak memiliki komplikasi. Hasil ini sejalan dengan *self management behavior* yang diperoleh dominan baik (75,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini sudah baik dalam perilaku *self management behavior* sehingga tidak muncul komplikasi dari penyakitnya. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 81 orang (36,5%) menderita hipertensi derajat I. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian mengalami tingkat hipertensi yang lebih ringan.



## **Hubungan Self Managment Behavior dengan Pengendalian Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

*Self management behavior* merupakan proses yang aktif dan fleksibel di mana penderita mengatur strategi untuk mencapai tujuan. Proses ini juga melibatkan kerja sama dengan layanan kesehatan dan pihak, serta melibatkan usaha dalam menjalankan kegiatan kesehatan, baik yang bersifat preventif maupun terapeutik (Lin et al. 2008). Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat menganalisis bahwa *self management behavior* yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi penderita hipertensi. *Self management behavior* memberikan dampak positif bagi penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. *Self management behavior* erat kaitannya dengan integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan seperti meminum obat antihipertensi. *Self management behavior* yang baik dapat mempengaruhi pengendalian tekanan darah yang baik pula. Hasil penelitian ini didukung oleh Sonia et al., (2023) menyatakan bahwa ada hubungan yang antara *self management behavior* dengan tingkat pengendalian tekanan darah. Semakin tinggi *self management behavior*, maka semakin terkendali tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **Hubungan Integritas Diri dengan Pengendalian Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

Integritas diri merujuk pada kemampuan penderita untuk secara konsisten menerapkan layanan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjalani diet yang tepat, berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga, dan mengontrol berat badan dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menganalisa bahwa integritas diri menjadi kunci penting dalam *self management behavior* yang berdampak signifikan pada pengendalian tekanan darah. Tingkat integritas diri yang tinggi pada individu dapat memberikan kontribusi positif terhadap penerapan *self management behavior*, yang selanjutnya mempengaruhi pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, integritas diri dapat dianggap sebagai faktor krusial yang perlu diperhatikan dalam upaya mencapai pengendalian tekanan darah yang optimal pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini didukung oleh Mufidah, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara integritas diri dengan tekanan darah.

## **Hubungan Regulasi Diri dengan Pengendalian Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

Regulasi diri mencerminkan kapasitas individu untuk memantau tanda-tanda dan gejala tubuh, dengan tujuan mengidentifikasi penyebab perubahan tekanan darah serta pola gaya hidup (Akhter 2010). Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menganalisis bahwa regulasi diri menjadi kunci penting dalam konteks manajemen diri yang berdampak signifikan pada penurunan tekanan darah. Tingkat regulasi diri yang tinggi pada individu dapat memberikan kontribusi positif terhadap penerapan *self management behavior*, yang selanjutnya mempengaruhi penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Mufidah, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan tekanan darah. Pengetahuan merupakan perilaku individu

melaksanakan pengobatan hipertensi dan perilaku yang disarankan dokter maupun orang lain, dan hipertensi yang terkontrol dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan penderita hipertensi terhadap penyakitnya. Pengetahuan yang harus diketahui oleh penderita hipertensi berupa arti penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pengobatan secara teratur dan terus menerus dalam waktu yang panjang serta mengetahui bahaya yang timbul apabila tidak mengkonsumsi obat (Hastuti 2019).

### **Hubungan Interaksi dengan Pengendalian Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya dapat dicapai melalui kolaborasi antara individu, tenaga kesehatan, dan orang lain seperti keluarga, teman, dan tetangga (Akhter 2010). Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menganalisa bahwa interaksi dengan tekanan darah menjadi kunci penting dalam *self management behavior* yang berdampak bagus pada penurunan tekanan darah. Tingkat interaksi yang tinggi pada individu dapat memberikan kontribusi positif terhadap penerapan *self management behavior* yang mempengaruhi tekanan darah. Dalam konteks interaksi dengan tenaga kesehatan, pasien dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi mereka, rencana pengobatan yang dianjurkan, dan pentingnya pemantauan rutin. Keterlibatan aktif tenaga kesehatan dapat meningkatkan pemahaman pasien terhadap tujuan pengobatan, serta memberikan dukungan yang diperlukan selama proses self management.

### **Hubungan Pemantauan Tekanan Darah dengan Pengendalian Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

Pemantauan tekanan darah dilakukan melalui monitor tekanan darah untuk menyesuaikan dengan aktivitas manajemen diri yang sesuai dengan terapi. Pemantauan tekanan darah dapat dilakukan dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap bulan atau saat merasakan gejala hipertensi atau kondisi sakit (Akhter 2010). Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menganalisa bahwa pemantauan diri sebagai elemen penting dari manajemen diri pasien hipertensi, memiliki dampak signifikan terhadap pengelolaan tekanan darah. Pasien yang secara aktif memantau tekanan darah mereka memiliki kepatuhan yang lebih baik terhadap terapi dan cenderung mencapai kontrol tekanan darah yang lebih baik. Pemantauan yang konsisten juga dapat membantu identifikasi dini perubahan yang mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut dan mencegah eskalasi tekanan darah yang tidak terkontrol. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin bertujuan untuk memahami status tekanan darah dan menjadi dasar perilaku manajemen diri yang efektif. Kepatuhan dalam mengontrol tekanan darah untuk pengobatan hipertensi adalah hal yang penting karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus dikontrol sehingga tidak terjadi komplikasi yang mengakibatkan pada kematian (Permatasari 2020).

### **Hubungan Kepatuhan Terhadap Aturan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

Kepatuhan pasien dalam perilaku self management hipertensi mencakup konsumsi obat sesuai dengan terapi yang telah diresepkan oleh dokter,

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025  
serta konsultasi rutin dengan dokter atau tenaga kesehatan terkait (Akhter 2010). Penerimaan dan pengetahuan tentang hipertensi berkorelasi dengan tingkat kepatuhan pengobatan (Andala, 2024), Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menganalisa bahwa kepatuhan menjadi kunci penting dalam konteks *self management behavior* yang berdampak signifikan pada penurunan tekanan darah. Tingkat kepatuhan yang tinggi pada individu dapat memberikan kontribusi positif terhadap penerapan *self management behavior*, yang selanjutnya mempengaruhi penurunan tekanan darah. Kepatuhan terhadap aturan, khususnya dalam hal mengonsumsi obat sesuai dosis yang ditentukan dan minum obat pada waktu yang ditentukan, merupakan aspek penting dalam manajemen diri hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian Ayuning siwi, (2024) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum obat dengan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di Faskes Tingkat Pertama ( $p=0,001$ ) dan nilai korelasi 0,756. Hal ini menunjukkan nilai tekanan darah akan meningkat dan semakin buruk jika kepatuhan minum obat antihipertensi lebih rendah, dan sebaliknya, nilai tekanan darah akan meningkat dan mendekati normal jika kepatuhan minum obat antihipertensi lebih tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kepada 222 responden di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *self management behavior* dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar ( $p$  value = 0,003).

## SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pasien hipertensi agar mendorong mereka untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Upaya ini diharapkan dapat mencegah terjadinya komplikasi serta mendorong peningkatan perilaku *self management* yang baik. Komponen-komponen *self management behavior*, seperti integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan diharapkan dapat diterapkan secara efektif. Diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat *self management behavior* dan tekanan darah pada pasien hipertensi bagi puskesmas. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi ini, puskesmas diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan yang sesuai dan efektif, khususnya untuk pasien hipertensi, guna meningkatkan kemampuan pasien dalam manajemen diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, Nargis. 2010. "Self Management Among Patient with Hypertension in Bangladesh.  
Andala, S., Sofyan, H., & Hasballah, K. (2024). Knowledge and acceptance associated with medication adherence among hypertension individuals in

- Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025  
Aceh province, Indonesia. *Heliyon*, 10(7).
- Ayuning siwi, Mayang Aditya. 2024. "Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19(2):14. doi: 10.26714/jkmi.19.2.2024.14-19.
- Hastuti, Apriyani Puji. 2019. *Hipertensi*. Jakrta.
- Kario, Kazuomi, Ayako Okura, Satoshi Hoshide, and Masaki Mogi. 2024. "The WHO Global Report 2023 on Hypertension Warning the Emerging Hypertension Burden in Globe and Its Treatment Strategy." *Hypertension Research* 1099–1102. doi: 10.1038/s41440-024-01622-w.
- Kurnia, Dewi, Yakobus Kau De, Yung Sinaga, Vina Vitniawati, Ni Nyoman Sri, Mas Hartini, Marita Kaniawati, Yuyun Sarinengsih, Kata Kunci, : Hipertensi, and Germas Cileunyi. 2023. "Hubungan *Self management behavior* Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Islam." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Almarisah* 2023(2):80–85.
- Lin, Chiu Chu, Robert M. Anderson, Chao Sung Chang, Bonnie M. Hagerty, and Carol J. Loveland-Cherry. 2008. "Development and Testing of the Diabetes Self-Management Instrument: A Confirmatory Analysis." *Research in Nursing and Health* 31(4):370–80. doi: 10.1002/nur.20258.
- Mufidah, Nurul. 2020. "Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo." *Repositori STIKES Rumah Sakit Anwar Medika* 1–93.
- Mulyati, Lia, Krisna Yeti, and Lestari Sukamrini. 2013. "Analisis Faktor Yang Memengaruhi Self Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* v1(n2):112–23. doi: 10.24198/jkp.v1n2.7.
- Patmawati, Junaedi Yunding, and Kurnia Harli. 2021. "Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Majene." *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)* 4(1):65–72.
- Permatasari, Iin Ernawati Selly Septi Fandinata Silfi ana Nisa. 2020. "Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi Dan Pengukuran Dan Cara Meningkatkan Kepatuhan." *Graniti Anggota IKAPI* 1–85.
- Putri, Rodiyatul Nadawiyah Eka, Afiyanti Yati, and Ida Faridah. 2021. "Hubungan Self-Management Dengan Quality of Life Pada Pasien Diabetes Melitus Di Indonesia." *Journal of Health Research Science* 1(1):20–30. doi: 10.34305/jhrs.v1i1.288.
- Riskesdas. 2018. "Laporan Riset Kesehatan Dasar."
- Setyawan, Annas Budi. 2019. "The Correlation Between Role and Family Support Toward the Blood Pressure on the Patient Hypertension in Tanjung Isuy Village Kutai Barat." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 7(1):48–57. doi: 10.30650/jik.v7i1.195.
- Solomon, Menawork, Yohannes Mekuria Negussie, Nardos Tilahun Bekele, Mihiret Shawel Getahun, and Abenet Menene Gurara. 2023. "Uncontrolled Blood Pressure and Associated Factors in Adult Hypertensive Patients Undergoing Follow-up at Public Health Facility Ambulatory Clinics in Bishoftu Town, Ethiopia: A Multi-Center Study." *BMC Cardiovascular Disorders* 23(1):1–13. doi: 10.1186/s12872-023-03290-z.
- Sonia, Fransiska Shella, Paulus Subiyanto, and Bernadetta Eka Novianti. 2023.

- Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025
- “Hubungan Antara Self Management Behaviour Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Panti Rini.” *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)* 7(3):173. doi: 10.22146/jkkk.90070.
- Sundari, Putri Mei. 2019. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Self Management Diabetes Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Penderita Diabetes Mellitus*. Vol. 53.
- WHO. 2024. “Hypertension.” *Pan American Health Organization*. Retrieved (<https://www.paho.org/en/enlace/hypertension>).
- Zatihulwani, Eliza Zihni, Elly Rustanti, Sylvie Puspita, and Dwi Uswatun Sholikhah. 2023. “Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi.” *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)* 5(1):85–90. doi: 10.28926/jppnu.v5i1.184.