

PERAWATAN DIRI PADA USIA DEWASA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI

Self-Care In Adults With Hypertension Disease

Nazura Rahmatillah¹, Maulina², Budi Satria³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Alamat Korespondensi : Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala,
Kota Banda Aceh, Aceh
E-mail: maulina@usk.ac.id

ABSTRAK

Perawatan diri yang optimal merupakan salah satu komponen mencapai keberhasilan pengobatan suatu penyakit, terutama pada penderita hipertensi. Perawatan diri terhadap penyakit hipertensi diperlukan untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan memajemen tanda dan gejala, mencegah komplikasi hingga meminimalkan gangguan yang timbul pada fungsi tubuh seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat perawatan diri, yang mencakup perilaku, motivasi, dan self-efficacy pada kelompok usia dewasa dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batoh, Banda Aceh Penelitian dilakukan pada 12 Oktober – 9 November 2024 di sembilan desa Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Aceh Besar. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan desain deskriptif studi melalui pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini ialah masyarakat dengan riwayat hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh yang berjumlah 312 usia dewasa. Dari populasi tersebut didapatkan jumlah sampel 76 responden dengan teknik sampling yang digunakan ialah *proporsional quota sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hipertention Self-Care Profile (HBP-SCP)* terdiri dari tiga subvariabel yaitu perilaku, motivasi, dan *self-efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas perawatan diri responden pada kategori rendah sebanyak 49 responden (64,5%), dan hasil penelitian untuk tiga subvariabel perawatan diri yaitu perilaku pada kategori rendah sebanyak 62 responden (81,6%), motivasi pada kategori rendah sebanyak 46 responden (60,5%), dan *self-efficacy* pada kategori rendah sebanyak 48 responden (63,2%). Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok usia dewasa dengan penyakit hipertensi masih belum optimal dalam melakukan perawatan diri dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan perawat puskesmas dapat memotivasi dan memonitor upaya pengendalian hipertensi yang dilakukan oleh masyarakat sehingga dapat meningkatkan status kesehatan yang lebih optimal.

Kata kunci : Perawatan diri; Usia Dewasa; Hipertensi

ABSTRACT

Self-care is one of the key factors in achieving successful treatment for a disease, particularly in patients with hypertension. Hypertension self-care is essential for optimising health, controlling and managing symptoms, preventing complications, and minimising disruptions to bodily functions. This study aims to evaluate the level of self-care, including behaviour, motivation, and self-efficacy, among adults with hypertension in the Batoh Health Centre service area in Banda Aceh. The study was conducted from 12 October to 9 November 2024 in nine villages within the Batoh Health Centre service area in Aceh Besar. The study was quantitative in nature, using a descriptive design through a cross-sectional study approach. The population for this study was adults with a history of hypertension residing in the Batoh Health Centre's service area, totaling 312 individuals. From this population, a sample of 76 respondents was selected using proportional quota sampling. The data collection tool used was the Hypertension Self-Care Profile (HBP-SCP) questionnaire, consisting of three sub-variables: behaviour, motivation, and self-efficacy. The results showed that the majority of respondents' self-care was in the low category, with 49 respondents (64.5%). The results for the three sub-variables of self-care were as follows: behaviour in the low category respondents (60.5%), and self-efficacy in the low category with 48 respondents (63.2%). It can be conclusions that the adult age group with hypertension is still not optimal in performing self-care in daily life. It is recommended that community health centre nurses motivate



and monitor the hypertension control measures undertaken by the community to improve health status to a more optimal level.

Keywords : *Self-care; Adulthood; Hypertension*

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi menurut World Health Organization (WHO) 2023, diperkirakan kasusnya secara global sebanyak 1,28 miliar pada usia dewasa. Di Indonesia diperkirakan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% atau sekitar 70 juta lebih berdasarkan survei nasional (2018) dalam Kemenkes RI (2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi yang didapatkan di Indonesia pada usia ≥ 15 tahun tertinggi berada pada Kalimantan Tengah (38,7%), Kalimantan Selatan (34,1%), dan Jawa Timur (32,8%). Kasus penderita hipertensi di Aceh meningkat sebanyak 329.985 (88,4%) (Dinkes Provinsi Aceh, 2020). Sedangkan di Banda Aceh memiliki jumlah kasus hipertensi sebanyak 220.157 jiwa (Kemenkes RI, 2023). Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang mengalami penyakit hipertensi, dan diperkirakan terdapat 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Pada penyakit hipertensi faktor yang harus diperhatikan yaitu pola hidup yang sehat dengan teratur, mengendalikan tekanan darah, serta melakukan untuk meminimalisir faktor penyebab seperti pola makan dan gaya hidup yang baik (Fratidina Y. et al., 2022). Seseorang yang dikatakan hipertensi adalah ketika tekanan darahnya melewati batas

normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolic 90 mmHg (Aprillia, 2020). Gejala yang sering kali muncul antara lain sakit kepala sakit kepala parah, nyeri dada, pusing, kesulitan bernafas, mual, muntah, penglihatan kabur, kecemasan, kebingungan, telinga berdengung, mimisan, serta irama jantung yang abnormal (WHO, 2023). Tekanan darah sistolik dan distolik harus selalu dikontrol agar tetap dalam batas normal, karena komplikasi hipertensi akan terjadi apabila tekanan darah tidak dikendalikan (Khotimah et al., 2019)

Upaya perawatan diri sendiri sangat berguna untuk mencegah serta penyembuhan penyakit. Teori Orem dalam Widuri 2022, menjelaskan bahwa bentuk pelayanan keperawatan dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan tujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, kesejahteraan sesuai dengan keadaan sehat yang sakit, yang diletakkan pada kebutuhan klien tentang perawatan diri sendiri. Hipertensi membutuhkan perawatan terhadap diri sendiri dalam hal mengontrol dan menurunkan tekanan darah serta mencegah dan meminimalkan risiko yang terjadi akibat hipertensi (Fratidina Y. et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adame (2019), di Ethiopia tentang perawatan diri penderita hipertensi pada 309 pasien, menunjukkan bahwa rata-rata pasien hipertensi memiliki perawatan yang buruk



karena status perceraian, ketidakmampuan membaca dan menulis, kurangnya sumber informasi perawatan diri.

Perawatan diri pada pasien hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha positif untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan memajemen tanda dan gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi dan meminimalkan gangguan yang timbul pada fungsi tubuh (Lailatul, 2021). Menurut WHO seseorang yang dikatakan usia dewasa apabila telah mencapai usia 20-60 tahun (Jannah et al., 2021). Usia dewasa menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar terjadinya hipertensi sehingga diperlukan penanganan secara komprehensif berdasarkan usia dan gaya hidup. Hasil penelitian Izzo dan Tobe (2016) dalam Rasdinsyah (2020) didapatkan hasil bahwa usia merupakan faktor risiko yang paling kuat dan terkait dalam kenaikan tekanan darah Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perawatan diri dengan hipertensi yaitu, perilaku, motivasi, dan *self-efficacy* (Han, Lee, Mensah & Kim, 2014)

Perilaku perawatan diri yang baik dapat menjadi salah satu komponen dalam mencapai keberhasilan pengobatan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ria, Maulina, Mulyati (2021) didapatkan hasil perilaku perawatan diri pada usia dewasa dengan hipertensi berada pada kategori rendah karena beberapa faktor diantaranya usia yang terjadi penurunan aktivitas fisik, dan belum pernah mendapatkan info penanganan hipertensi.

Selain perilaku perawatan diri, motivasi menjadi salah satu komitmen seseorang untuk mengubah dan mengembangkan kepercayaan diri dalam merubah perilaku. Motivasi juga menjadi salah satu hal yang mendorong seseorang untuk melakukan perawatan diri, melakukan aktivitas fisik, serta mengontrol berat badan. Pengetahuan menjadi domain yang penting dalam pembentukan motivasi seseorang, dikarenakan ketika mempunyai pengetahuan, individu memiliki rasa percaya diri untuk melakukan sesuatu ketika mengetahui manfaat yang akan didapatkan (Naufal et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Peters (2010) yang dilakukan pada 306 pasien di Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa motivasi pasien memiliki pengaruh dalam perilaku kesehatan dan mengontrol tekanan darah. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Naufal (2020) tentang hubungan motivasi dengan perawatan diri pada penderita hipertensi didapatkan hasil motivasi yang baik.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi perawatan diri adalah *self-efficacy*. Efikasi diri adalah kepercayaan diri seseorang untuk melakukan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan yang spesifik. *Self-efficacy* dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan keterampilan seseorang, seseorang yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi akan menganggap dirinya mampu menggunakan kemampuan untuk mencapai suatu hal yang

baik sesuai dengan yang diharapkan (Amila et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyana dan Irawan (2019) didapatkan bahwa sebagian responden memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Sama seperti halnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Findlow, Seymour, Huber (2012) didapatkan bahwa jika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka akan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan mengontrol berat badan.

Berdasarkan data dari Puskesmas Batoh dari bulan Januari – Maret 2024 kasus hipertensi yaitu 312 jiwa dengan kunjungan yang tidak berulang. Jumlah penderita hipertensi yang didapatkan ialah jumlah penduduk yang berusia diatas 15 tahun dengan mendapatkan pelayanan sesuai standar. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat perawatan diri, yang mencakup perilaku, motivasi, dan *self-efficacy*, pada kelompok usia dewasa dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batoh, Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di sembilan desa Wilayah Kerja Puskesmas Batoh, Banda Aceh pada tanggal 12 Oktober – 9 November 2024. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 312 jiwa dengan penyakit hipertensi. Sampel didapatkan berjumlah 76 responden dengan menggunakan teknik *propotional quota*

sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hipertention Self-Care Profile (HBP-SCP)*, yang terdiri dari 60 pertanyaan. 20 pertanyaan pada setiap subvariabel yaitu perilaku, motivasi, dan *self-efficacy* (Han, Lee, Mensah & Kim, 2014). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dan mendapatkan izin dari komite etik dengan No.111016041024. Sebelum melakukan pengisian kuesioner, peneliti lebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, serta menanyakan apakah responden setuju atau tidak. Jika responden setuju, maka peneliti memberikan lembar persetujuan *inform consent* kepada responden untuk diisi data dan ditanda tangani. Setelah itu, peneliti membagikan kuesioner serta memberikan penjelasan cara mengisi kuesioner, Analisa data menggunakan analisa univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Data Umum Usia Dewasa Dengan Penyakit Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden (n=76)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia :		
Dewasa Awal (20-40)	4	4.1
Dewasa Madya (41-60)	72	74.2
Lama menderita hipertensi :		
Durasi pendek (1-5 tahun)	55	56,7

Durasi sedang (6-10 tahun)	12	12,4
Durasi panjang (>10 tahun)	9	9,3
Indeks Massa Tubuh (IMT) :		
Berat Badan Kurang (Underweight)	2	2,6
Berat Badan Normal	17	22,4
Kelebihan berat badan dengan resiko	18	23,7
Obesitas I	32	42,1
Obesitas II	7	9,2
Tekanan darah :		
Normal	-	-
Prahipertensi Stadium I	52	53,6
Stadium II	24	24,7
Total	76	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden penderita hipertensi ialah dewasa madya (41-60 tahun) yaitu 72 orang (74,2%), lama menderita hipertensi mayoritas pada durasi pendek yaitu (1-5 tahun) yaitu 55 orang (56,7%), IMT menunjukkan mayoritas reponden pada obesitas I (25-29,9/Kgm²) yaitu 32 orang (42,1%). Dan hasil pemeriksaan tekanan darah responden mayoritas pada stadium I (140/90-159/99 mmHg) yaitu 52 orang (53,6%).

B. Perawatan diri Pada Usia Dewasa Dengan Penyakit hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Perawatan Diri Pada Usia Dewasa Dengan Penyakit Hipertensi (n=76)

Perawatan Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	27	35,5
Rendah	49	64,5
Total	76	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat perawatan diri usia dewasa dengan penyakit hipertensi pada kategori rendah sebanyak 49 responden (64,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Perawatan Diri Pada Usia Dewasa Dengan Penyakit Hipertensi (n=76)

Perilaku Perawatan Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	14	18,4
Rendah	62	81,6
Total	76	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas perilaku perawatan diri usia dewasa dengan penyakit hipertensi pada kategori rendah sebanyak 62 responden (81,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Motivasi Perawatan Diri Pada Usia Dewasa Dengan Penyakit Hipertensi (n=76)

Motivasi Perawatan Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	30	39,5
Rendah	46	60,5
Total	76	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa motivasi perawatan diri usia dewasa dengan penyakit hipertensi pada kategori rendah sebanyak 46 responden (60,5%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Self-efficacy* Perawatan Diri Pada Usia Dewasa Dengan Penyakit Hipertensi (n=76)

<i>Self-efficacy</i> Perawatan Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	28	36,8
Rendah	48	63,2
Total	76	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa *self-efficacy* perawatan diri usia dewasa dengan penyakit hipertensi pada kategori rendah sebanyak 48 responden (63,2%).

Pembahasan

Perawatan diri pada penderita hipertensi merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan, mengontrol, dan manajemen tanda gejala yang muncul serta meminimalkan gangguan yang akan timbul pada fungsi tubuh untuk mencegah komplikasi (Lailatul, 2021). Teori orem menjelaskan bahwa perawatan diri merupakan kegiatan untuk membentuk kemandirian individu guna kesehatannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada penderita hipertensi pada kategori rendah yaitu 49 orang (64,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian Isania Nuril Aini (2024) yang menunjukkan hasil perawatan diri yang rendah sebanyak (61,5%) karena rendahnya kepatuhan penderita hipertensi dalam mengikuti intruksi dari tenaga kesehatan.

Faktor usia juga sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, semakin bertambahnya usia maka risiko terkena hipertensi semakin tinggi hal tersebut disebabkan beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah seseorang, perubahan ini terjadi seiring proses penuaan (Maulidina, 2019). Hasil penelitian, menunjukkan usia reponden pada dewasa madya (41-60 tahun) sebanyak 72 orang (71,1%), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2022) didapatkan

bahwa rata-rata usia penderita hipertensi berusia 55,3 tahun yang mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia maka elastis pembuluh darah akan berkurang.

Dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya didalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Utami, 2022). Pada usia dewasa awal individu memiliki perilaku yang bertanggung jawab, bermotivasi dalam mendidik anak, serta memiliki *self-efficacy* dalam memulai kehidupan berkeluarga (Yudo, 2021). Pada masa dewasa madyaindividu memiliki perilaku dalam menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan fisiologisnya, dengan motivasi mengajarkan anak untuk bertanggung jawab, serta *self-efficacy* dalam mempertahankan suatu hal (Kusumawati, 2022).

Hipertensi yang dialami dalam waktu yang lama ketika tidak ditangani dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di jantung, hal tersebut dapat menyebabkan aliran darah menuju oto-otot jantung akan terlambat (Yuliati et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan lama menderita hipertensi yaitu pada durasi pendek (1-5 tahun) sebanyak 55 orang (56,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rina Amelia & Slamet Triyadi (20233) yang mengatakan bahwa sakit penderita hipertensi akan mempengaruhi perilaku penderita dalam melakukan pengobatan, penderita yang mengalami sakit hipertensi yang lama akan merasakan kejenuhan sehingga menyebabkan ketidakpatuhan dalam meminum obat.

Kesadaran dan komitmen dalam merawat diri sendiri sangat berperan penting dalam perawatan diri. Hasil penelitian ini menunjukkan IMT responden pada kategori obesitas I (25-29,9/Kgm²) sebanyak 32 orang (42,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Kholifah, Budiwanto & Katmawanti (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan obesitas dengan hipertensi, dimana pada saat massa tubuh semakin besar maka semakin banyak darah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menyuplai oksigen dan makanan ke jaringan tubuh.

Hasil tekanan darah juga berpengaruh pada pengontrolan penyakit hipertensi. Jika individu sering melakukan pengontrolan tekanan darah, maka hasil yang didapatkan akan stabil karena mengikuti instruksi dari tenaga kesehatan seperti meminum obat secara teratur atau kunjungan rutin dalam pengontrolan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tekanan darah responden berada pada stadium I (140/90-159/99 mmHg) yaitu 52 orang (53,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Fahkurnia (2017) yang mengatakan responden dengan perawatan diri yang rendah rata-rata tidak patuh dalam meminum obat anti hipertensi dan tidak melakukan diet rendah garam, hal tersebut dikarenakan kurangnya kepatuhan pengobatan secara dan pengelolaan makanan yang baik.

Perilaku perawatan diri memberikan dampak positif sebagai bentuk upaya dalam mencegah dan mengontrol tekan darah agar tetap stabil. Teori Orem menjelaskan bahwa aktivitas dan inisiatif dari individu dapat

mempertahankan kehidupan, kesehatan, serta kesejahteraan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku perawatan diri responden pada kategori rendah yaitu 62 orang (81,6%) dikarenakan responden tidak pernah membaca mengenai informasi nilai gizi tentang kandungan garam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Maulina, Mulyati (2021) didapatkan hasil perilaku *self-care* pada usia dewasa dengan hipertensi pada kategori rendah karena beberapa faktor diantaranya usia yang terjadi penurunan aktivitas fisik, dan belum pernah mendapatkan informasi tentang penanganan hipertensi.

Motivasi perawatan diri merupakan dorongan dalam diri seseorang secara intrinsik (dorongan dalam diri sendiri) atau ekstrinsik (dorongan dari orang lain) untuk mencapai suatu hal yang diinginkan seperti motivasi menurunkan tekanan darah dengan mengurangi makanan tinggi garam, olahraga, dan mengkonsumsi obat antihipertensi (Yuliati, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi perawatan diri responden pada kategori rendah yaitu 46 orang (60,5%) dikarenakan responden menganggap bahwa tidak penting dalam hal menjaga berat badan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wandira, S et al., (2023) didapatkan motivasi perawatan diri pada kategori rendah karena kurangnya motivasi pada saat mengkonsumsi obat tekanan darah yang disebabkan karena bosan, lupa, merasa sudah sembuh, dan merasa tidak nyaman.

Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan merasakan bahwa dirinya mampu untuk menggunakan kemampuan untuk mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan yang diinginkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* responden pada kategori rendah yaitu 48 orang (63,2%) dikarenakan responden tidak yakin dalam menjaga berat badan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ekarini et al., (2020) menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* yang rendah sebanyak 31 orang (54,1%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agastiya, Nurhesti & Manangkot (2020) tentang hubungan *self-efficacy* dengan *self-management behavior* pada pasien hipertensi di Denpasar Utara, bahwa sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* yang buruk hal ini dipengaruhi oleh rata-rata lama pasien terdiagnosis hipertensi yang berhubungan dengan pengalaman diri sendiri.

PENUTUP

Mayoritas perawatan diri usia dewasa dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh masih rendah. Didapatkan hasil pada setiap sub skala perawatan diri yang masih rendah. Hal ini disebabkan karena jarang terpapar dengan informasi tentang manajemen perawatan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Pada perilaku perawatan diri didapatkan hasil yang rendah dikarenakan penderita tidak pernah membaca informasi nilai gizi tentang kandungan garam. Motivasi pada perawatan diri didapatkan hasil yang rendah, hal tersebut disebabkan karena penderita merasa bahwa

menjaga berat badan bukanlah hal yang penting. Hasil *self-efficacy* pada perawatan diri berada pada kategori rendah dikarenakan penderita tidak yakin dalam menjaga berat badannya. Hal ini disebabkan karena jarang terpapar dengan informasi tentang manajemen perawatan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, disarankan untuk mengembangkan program edukasi terstruktur terkait perawatan diri hipertensi, termasuk pengaturan diet, kontrol tekanan darah, dan peningkatan *self-efficacy* pasien melalui pendekatan berbasis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Afifah, N. R., Bahri, T. S., & Kamal, A. (2022). Sumber Self Care Behavior Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas VI(4)*. <http://jim.usk.ac.id/FKkep/article/view/23269>
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Aprillia, Y. (2020). Lifestyle and diet patterns to the occurrence of hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>

- Fahkurnia, W., & Rosid, F. N. (2017). Gambaran Selfcare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Findlow, W.J., Seymour, R. B., Huber, L., R. B. (2012). The Association Between Self Efficacy and Hypertension Self Care Activities Among African American Adults. *Journal of Community Health*, 37(1), 15-24.
- Han, H., Lee, H., Mensah, Y.C & Kim, M. (2014). Development and Validation of the Hypertension Self-Care Profile: A Practical Tool to Measure Hypertension Self-Care. *Journal of Cardiovascular Nursing* 29(3):1–16.doi: 10.1097/JCN.0b013e3182a3fd46
- Isania Nuril Aini, Rosiah Rosiah, & Minanton Minanton. (2024). Gambaran perawatan diri pada pasien hipertensi di puskesmas Kalijati Subang. *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), 70–78. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i3.446>
- Kemendes RI. (2019). Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kemendes RI. <https://pusdatin.kemdes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemendes RI. (2023). Profil Kesehatan Aceh 2022. Enabling Breastfeeding, 1–10
- KemendesRI. (2023). Hasil Utama SKI 2023. <https://www.badankebijakan.kemdes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/>
- Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). Hubungan antar Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang. *Jppkmi*, 1(2), 157-165.
- Khotimah, N. K., Kusnanto, & Harmayetty. (2019). Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Dimediasi Faktor Personal Pada Pasien Hipertensi Berbasis Social Cognitive Theori. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 1(1), 1–11V
- Lailatul, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 7(3),6
- Manangkot, M. V., & Suindrayasa, I. M. (2020). Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 410.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*,4(1),149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Mulyana, H., & Irawan, E. (2019). Gambaran Self Efficacy Penderita Hipertensi Disalah Satu Puskesmas Dikota Bandung. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v15i1.988>
- Naufal, A., Ud, S. ', & Murtaqib, K. (2020). Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 137–149
- Pertiwi, R., Maulina, & Mulyati, D. (2021). Perilaku Self-Care Pada Usia Dewasa Dengan Masalah Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1–15
- Peters, R. M., & T. N. Templin. 2010. Theory of planned behavior, self-care motivation, and blood pressure selfcare. *Res Theory Nurs Pract* . 24(3): 172–186
- Rasdinsyah. (2022). Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan PendekatanAsuhan Keperawatan. PenerbitNEM. <https://books.google.co.id/books?id=W9KjEAAAQBAJ>
- Rina Amelia, Slamet Triyadi, U. M. (2023). 3 1,2,3. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.
- WHO.(2023).Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- Widuri. (2022). Buku ajar Falsafah dan teori keperawatan. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.https://books.google.co.id/books?id=7_FvEAAAQBAJ