

HUBUNGAN *SELF CARE BEHAVIOR* TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI KELURAHAN GAJAHAN SURAKARTA

Anisa Endrawati; Izzatul Arifah

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi sering disebut sebagai The Silent Killer karena penyakit ini sering terjadi tanpa adanya gejala. Prevalensi hipertensi yang terus menerus bertambah maka menyebabkan hipertensi menjadi masalah kesehatan penting di dunia. Self care termasuk dalam kebutuhan yang sangat penting agar hipertensi tidak kambuh, tidak terjadi komplikasi atau bahkan dapat sembuh. Namun self care behavior masih belum banyak diteliti sebelumnya. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan self care behavior terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 344 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan quota sampling (RW). Kriteria responden yaitu usia produktif yang berusia 20-50 tahun yang bertempat tinggal di Kelurahan Gajahan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah teruji valid dan reliabel. Analisis data menggunakan uji chi square. **Hasil** : hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self care behavior terhadap kejadian hipertensi di Kelurahan Gajahan Surakarta dengan $p < 0,001$. **Simpulan** : Pada kelompok yang memiliki self care behavior dengan kategori baik, lebih mungkin untuk tidak mengalami hipertensi. Tenaga Kesehatan dapat melakukan edukasi terkait dengan self care behavior berdasarkan integrasi diri dan pemantauan tekanan darah.

Kata kunci: Self Care Behavior; Kejadian Hipertensi; Usia Produktif

Abstract

Background: Hypertension is often referred to as The Silent Killer because this disease often occurs without symptoms. The prevalence of hypertension continues to increase, causing hypertension to become an important health problem in the world. Self care is included in a very important need so that hypertension does not recur, no complications occur or can even recover. However, self care behavior has not been researched much before. Objective: This study aims to examine the relationship of self-care behavior to the incidence of hypertension in productive age in Gajahan Village, Surakarta. Methods: This type of research is observational with a cross sectional approach. The number of samples was 344 respondents. The sampling technique was carried out by quota sampling (neighbourhood unit). The criteria for respondents are

productive age aged 20-50 years who live in Gajahan Village. Data collection using a questionnaire that has been tested valid and reliable. data analysis using chi square test. Results: the results showed that there was a significant relationship between self care behavior and the incidence of hypertension in Gajahan Village, Surakarta with $p < 0.001$. Conclusion: In groups that have good self-care behavior are more likely not to experience hypertension. Health workers can conduct education related to self-care behavior based on self-integration and blood pressure monitoring.

Keywords: Self Care Behavior; Hypertension Incidence; Productive Age

1. PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai *The Silent Killer* karena penyakit ini sering terjadi tanpa adanya gejala. Organisasi kesehatan dunia mengestimasi untuk saat ini orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia atau sekitar 1,28 Miliar orang menderita hipertensi. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi secara nasional menduduki nilai 31,70%. Dari hasil tersebut mengalami kenaikan menjadi 34,11% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Seiring dengan penambahan usia dari usia 18-75 tahun, prevalensi ini akan semakin meningkat. Diperkirakan sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk yang berusia >15 tahun menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantara faktor risiko yang terkendali dan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko yang dapat dikendalikan antara lain obesitas, kurang olahraga atau kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan, alkohol, sensitivitas natrium, dan stres. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia (Rahmadhani, 2021) Hipertensi sebagai suatu penyakit yang kronis sehingga memerlukan *self care behavior* agar hipertensi tidak menimbulkan berbagai komplikasi dan mencegah terjadinya kematian dini. *Self care behavior* merupakan upaya memodifikasi *life style*, tidak merokok, mempertahankan berat tubuh normal, diet garam serta rendah lemak, kelola stress monitoring tekanan darah, serta teratur berkunjung ke dokter (Han et al., 2014).

Berdasarkan data pada Profil Kesehatan Surakarta tahun 2021, 70% dari

penduduk di Kelurahan Gajahan yang berusia >15 tahun menderita hipertensi. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari (2022), pada bulan Oktober hingga Desember tahun 2021 di Puskesmas Gajahan terdapat 462 kasus hipertensi. Terdapat peningkatan kasus hipertensi dari tahun ke tahun sehingga hipertensi menjadi prioritas utama yang harus segera dilakukan penanganan guna mencegah terjadinya prevalensi yang semakin meningkat.

Manfaat dilakukannya penelitian ini yaitu memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan *self care behavior* terhadap tekanan darah. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengkaji hubungan *self care behavior* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta. Pada penelitian sebelumnya *self care behavior* banyak dilakukan pada orang yang sudah menderita hipertensi sebagai upaya pencegahan tapi penelitian yang dilakukan untuk melihat bagaimana perilaku yang dilakukan sebelum mengalami hipertensi masih jarang dilakukan. Berdasarkan pertimbangan di atas, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian kejadian hipertensi yang berada di sekitar Kelurahan Gajahan Surakarta. Dengan melakukan *self care* untuk mencegah kejadian hipertensi yang masih jarang diteliti sehingga penulis tertarik untuk menganalisis “hubungan *self care behavior* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta”.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Gajahan, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk di Kelurahan Gajahan yang berusia 20-50 tahun yaitu sebesar 1.686 penduduk. Sampel penelitian ini diambil dengan Teknik *quota sampling* per RW dan dicari jumlah subjek non respon dengan hasil 344 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *self care behavior*, serta variabel terikat yaitu kejadian hipertensi. Setiap variabel diukur dengan 2 kategori, pada variabel bebas terdiri dari kategori baik apabila hasil skor 42-68 dan kurang baik apabila hasil skor 17- 41. Pada variabel hipertensi terdiri dari kategori hipertensi apabila TDS >140 dan TDD >90 sedangkan untuk kategori tidak hipertensi apabila hasil pengukuran selain kategori hipertensi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah

kuesioner *self care behavior* milik Akhter (2010) yang telah dimodifikasi dengan skor ($r > 0,381$) dan reliabel nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,931, serta spigmomanometer digital. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer berupa kuesioner yang didapatkan dari hasil wawancara responden dan data sekunder berupa data populasi dan gambaran umum tentang Kelurahan Gajahan Surakarta. Peralatan yang digunakan dalam pengolahan data penelitian yaitu komputer yang dilengkapi dengan *software Microsoft Excel* dan *software statistic*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=344)

No	Karakteristik Responden	n	%
1	Usia		
	20-27	22	6,4
	28-35	33	9,6
	36- 43	52	15,1
	44-50	237	68,9
	Min-Max = 21-50	Mean \pm SD = 43,79 \pm 7,790	
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	251	73
	Laki-laki	93	27
3	Pendidikan		
	SD	32	9,3
	SMP	9	2,6
	SMA	269	78,2
	Perguruan Tinggi	34	9,9
4	Pekerjaan		
	Mahasiswa	7	2
	Wiraswasta	90	26,2
	Ibu Rumah Tangga	225	65,4
	Tidak Bekerja	21	6,1
	Guru	1	0,3
5	Diagnosis Hipertensi		
	Ya	118	34,3
	Tidak	226	65,7
6	Tekanan Darah		
	Sistol		
	Min-Max(Median)	103-189(156)	
	Mean \pm SD	154,54 \pm 14,748	
Diastol			

Min-Max(Median)	61 – 109 (94)
Mean± SD	92,8±6,978

Karakteristik responden dalam penelitian ini dilihat berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, diagnosis hipertensi, dan tekanan darah. Pada kelompok umur, responden pada penelitian ini mayoritas pada kategori usia 44- 50 tahun sebanyak 237 responden (68,9%). Jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 251 responden (73%). Pendidikan responden paling banyak berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 269 responden (78,2%). Pekerjaan paling banyak yaitu ibu rumah tangga sebanyak 225 responden (65,4%), dan terdapat 236 responden yang tidak terdiagnosis hipertensi (68,6%). Pada kategori tekanan darah, didapatkan hasil minimal tekanan darah sistol 103 dan hasil nilai maksimal 189, dengan rata- rata nilai tekanan darah sistol = 154,54 (SD= 14,748). Nilai minimal tekanan darah diastol 61, dan nilai maksimal 109, dengan rata- rata nilai tekanan darah diastol = 92,8 (SD= 6,978).

3.2 Hasil Analisis Univariat

Hasil dari uji statistik untuk menghasilkan analisis univariat yang telah dilakukan (Tabel 2, 3)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Presentase Selfcare Behavior di Kelurahan Gajahan Surakarta (n=344)

<i>Self Care Behavior</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang baik	296	86
Baik	48	14
Total	344	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa *self care behavior* dengan kategori buruk sebanyak 296 responden (86%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kejadian Hipertensi di Kelurahan Gajahan Surakarta (n=344)

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Tidak Hipertensi	53	15,4
Hipertensi	291	84,6
Total	344	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang termasuk dalam kategori hipertensi sebanyak 291 responden (84,6%).

3.3 Analisis Bivariat

3.3.1 Hubungan Self Care Behavior Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta

Tabel 4. Hubungan selfcare Behavior Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Kelurahan Gajahan (n=344)

<i>Self Care Behavior</i>	Kejadian Hipertensi				Total		<i>p Value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang Baik	291	98,3	5	1,7	296	100	<0,001
Baik	0	0	48	100	58	100	

Hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji *chi square* diperoleh nilai (*p-value* <0,001), maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan *self care behavior* terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif. Dari hasil penelitian menunjukkan hubungan *self care behavior* dengan kejadian hipertensi berdasarkan hasil analisis uji *chi square* diperoleh bahwa sebanyak 291 responden (98,3%) memiliki *self care behavior* kurang baik mengalami hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Isnaini (2018) dimana dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self care* dengan tekanan darah pasien hipertensi. Semakin tinggi *self care* maka akan semakin rendah tekanan darah pasien hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self care* maka akan semakin tinggi tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati & Rosyid (2024) yang menyatakan bahwa semakin baik *self care* maka akan semakin baik juga nilai tekanan darah.

Self care behavior menjadi aspek yang sangat penting dilakukan dalam perawatan mandiri untuk mempertahankan, mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi risiko lebih lanjut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 296 responden (86%) memiliki *self care behavior* kategori kurang baik. Kuesioner *self care behavior* terdiri dari 2 indikator diantaranya integrasi diri dan pemantauan tekanan darah.

Integrasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatannya dengan melakukan aktivitas yang menunjang kesehatannya setiap hari. Pada penelitian ini, integrasi diri menunjukkan ada 6 komponen yaitu diet rendah garam, manajemen berat badan, aktivitas fisik, pembatas konsumsi alkohol, pengendalian stres dan

merokok. Aplikasi *self care behavior* hipertensi ini dilakukan dengan menjaga asupan makanan dari jenis hingga jumlahnya serta melakukan latihan fisik sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Sebuah penelitian membuktikan asupan makanan yang berlebih akan menyebabkan index massa tubuh meningkat dan obesitas, hal ini akan menyebabkan mekanisme arterial terganggu, kerja jantung akan meningkat, dan risiko hipertensi akan semakin besar (Alma et al., 2020).

Berdasarkan 13 item pertanyaan *self care behavior* pada indikator integrasi diri didapatkan sebanyak 299 responden (86,9%) dalam kategori kurang baik, hal ini disebabkan mayoritas responden jarang dan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan jarang melakukan pengontrolan penggunaan garam pada makanan. Pada penelitian Soltani et al. (2020) menunjukkan bahwa mengontrol makanan yang dikonsumsi masih menjadi tantangan yang besar dan bagi penderita hipertensi untuk menerapkan pola makanan yang sehat merupakan hal yang sulit untuk dilakukan karena kebiasaan makanan yang sudah terbentuk sebelum terkena hipertensi.

Pada penelitian Anggara (2014) konsumsi makanan tinggi garam dan lemak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Pasien yang mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak memiliki risiko peningkatan tekanan darah 7,429 kali lebih besar daripada pasien yang tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Tidak terkontrolnya tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola diet yang baik, Sebagian besar dari responden tidak bisa menghindari mengonsumsi lemak jenuh karena sudah terbiasa dengan makanan yang mengandung lemak jenuh. Kebiasaan konsumsi gorengan, santan yang pekat, daging sapi, dan jeroan mempunyai faktor risiko terbukti adanya hubungan dengan kejadian hipertensi (Herwati & Sartika, 2014).

Salah satu poin *self care behavior* pada bagian integrasi diri adalah kebiasaan berolahraga. Menurut Jalal et al. (2021) kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat. Pada penelitian Azhari (2017) menyatakan bahwa seseorang yang tidak berolahraga mempunyai peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang berolahraga.

Pada poin konsumsi alkohol pada integrasi diri, responden sudah baik dalam pembatasan konsumsi minuman alkohol. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Mukhibbin (2014) menunjukkan bahwa orang dengan kebiasaan mengonsumsi alkohol mempunyai kecenderungan mengalami peningkatan tekanan darah sebesar 1,158 kali dibandingkan dengan orang yang tidak biasa mengonsumsi alkohol. Selain itu, pada poin kelola stres juga sudah baik dalam cara pengendalian stress. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Islami et al. (2015) menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami stress akan berisiko hipertensi 0,541 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak stres.

Aspek yang selanjutnya adalah pemantauan tekanan darah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam kategori kurang baik sebanyak 276 responden (80,2%). Sedangkan dari data yang didapat menunjukkan bahwa yang sudah terdiagnosis hipertensi oleh dokter adalah sebesar 118 responden (34,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden masih kurang rajin dalam melakukan kontrol dan pemantauan terhadap perubahan tekanan darahnya. Pemantauan tekanan darah berkaitan dengan monitoring tekanan darah untuk mendeteksi tingkat tekanan darah dalam rangka untuk menyesuaikan aktivitas perawatan diri.

Berdasarkan 4 item pertanyaan indikator pemantauan tekanan darah, sebagian besar responden jarang untuk mengontrol atau melakukan deteksi dini ke pelayanan tenaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Suzuki et al. (2020) mengatakan bahwa rutin melakukan pengecekan tekanan darah merupakan salah satu metode yang paling efektif secara biaya untuk mengurangi jumlah mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Deteksi dini dan pemantauan tekanan darah secara rutin sangat penting dalam diagnosis dan pengelolaan hipertensi karena dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kesehatan bagi penderita hipertensi.

4. PENUTUP

Ada hubungan antara *self care behavior* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta (p-value <0,001). Sebaiknya masyarakat perlu menambahkan buah dan sayur dalam porsi makan, mengurangi konsumsi gorengan dan makanan berlemak, berolahraga minimal 30 menit dalam sehari dan melakukan pengecekan tekanan darah di pelayanan Kesehatan secara rutin untuk mencegah terjadinya hipertensi dan kekambuhan hipertensi. Selain itu, tenaga kesehatan dapat melakukan edukasi terkait dengan *self care behavior* berdasarkan integrasi diri dan

pemantauan tekanan darah.

PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, kader Kesehatan dan masyarakat Kelurahan Gajahan yang telah meluangkan waktu dan membantu berjalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alma, R. Et Al. (2020) Self Care Management Dengan Output Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Dua Puskesmas Di Surabaya. *Pdfs.Semanticscholar.Org* Heru, L Dewanti, BB Dharmadjatijurnal *Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2020•*Pdfs.Semanticscholar.Org*, 7(3), P. 84.
- Ambarwati, H., & Rosyid, F. N. (2024). Self Management Berhubungan Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 728–735. <https://doi.org/10.31539/JOTING.V6I1.9335>
- Anggara Dwi, F. H., & Prayitno N. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
- Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Ke Barat Ii Palembang. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30.
- Han, H.-R. Et Al. (2014) Development And Validation Of The Hypertension Self-Care Profile: A Practical Tool To Measure Hypertension Self-Care. *The Journal Of Cardiovascular Nursing*, 29(3), Pp. E11–E20. Available At: <https://doi.org/10.1097/JCN.0b013e3182a3fd46>.
- Herwati, H., & Sartika, W. (2014). Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet Dan Kebiasaan Olah Raga Di Padang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 8–14.
- Islami, K., Fanani, M., Herawati, E., & KJ, S. (2015). Hubungan antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas rapak mahang kabupaten kutai kartanegara provinsi kalimantan timur. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/39382>
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018a). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V2i1.725>
- Jalal, K. A., Novita, I., Mahmuda, N., Hernawan, B., & Nursanto, D. (2021). *Hubungan*

Antara Aktivitas Fisik Dan Imt Dengan Hipertensi.
<http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12625>

- Kesehatan, J. (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2021', *Dinas Kesehatan Jateng*.
- Mukhibbin, A. (2014). Dampak Kebiasaan Merokok, Minum Alkohol Dan Obesitas Terhadap Kenaikan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sari, M. K. (2022). Hubungan Kepatuhan Penggunaan Obat dengan Keberhasilan Terapi Antihipertensi di Instalasi Rawat Jalan Puskesmas Gajahan Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2). <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i2.237>
- Soltani, S., Arablou, T., Jayedi, A., & Salehi-Abargouei, A. (2020). Adherence to the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet in relation to all-cause and cause-specific mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrition Journal*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12937-020-00554-8/FIGURES/3>
- Suzuki, D., Hoshida, S., & Kario, K. (2020). The Importance of the Early Detection of Masked Hypertension. *American Journal of Hypertension*, 33(11), 990– 992. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpaa122>
- World Health Organization (2021) 'Hypertension', *World Health Organization*.