



Keberhasilan dalam Mengubah Perilaku Menjaga Tekanan Darah

Baiq Nurizzati Puteri¹, Dean Wilianto^{2*}, Dede Mukti Prawito Ningsih³, Dian Arisnawati⁴, Dien Aji Prasestia⁵, Dila Maimunah⁶, Peppy Octaviani⁷

¹⁻⁷Program Profesi Apoteker, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Email: baqnurizzatiputeri@gmail.com¹, wiliantodean@gmail.com², dedemukti02@gmail.com³, dianarisnawati184@gmail.com⁴, dienaji455@gmail.com⁵, dilamaemunah30@gmail.com⁶, peppyoctaviani@uhb.ac.id⁷

*Penulis Korespondensi: wiliantodean@gmail.com

Abstract. Hypertension is a public health problem with high prevalence whose management is strongly influenced by self care behavior. This study aims to determine the level of success in changing self care behavior in maintaining blood pressure among hypertensive patients. The study used a quantitative design with a one-group pretest-posttest approach involving 60 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a closed questionnaire administered face to face before and after the intervention, then analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Spearman Correlation. The results showed a significant increase in the proportion of respondents in the Good self care category from 53.3% to 81.7% ($p=0.000$), accompanied by a decrease in systolic blood pressure from 137.9 mmHg to 134.7 mmHg and diastolic blood pressure from 81.4 mmHg to 80.5 mmHg ($p<0.05$). Self care was significantly associated with systolic blood pressure at pretest ($p=0.020$), but this association weakened and became non-significant at posttest ($p=0.450$). This study concludes that self care education intervention is effective in improving self care behavior and reducing blood pressure among hypertensive patients. Primary healthcare services are recommended to integrate ongoing self care education to support optimal blood pressure control.

Keywords: Adult Hypertension; Blood Pressure; Health Education; Post-Test Pretest; Self-care.

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi tinggi yang penanganannya sangat dipengaruhi oleh perilaku self care. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat keberhasilan perubahan perilaku self care dalam menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan one-group pretest-posttest melibatkan 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup secara tatap muka sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan proporsi self care kategori Baik dari 53,3% menjadi 81,7% ($p=0,000$), disertai penurunan tekanan darah sistol dari 137,9 mmHg menjadi 134,7 mmHg dan diastol dari 81,4 mmHg menjadi 80,5 mmHg ($p<0,05$). Self care berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistol pada kondisi pretest ($p=0,020$), namun hubungan tersebut melemah dan tidak signifikan pada kondisi posttest ($p=0,450$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi edukasi self care efektif meningkatkan perilaku self care dan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pelayanan kesehatan primer disarankan mengintegrasikan edukasi self care secara berkelanjutan untuk mendukung pengendalian tekanan darah yang optimal.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Hipertensi Dewasa; Pretest Posttest; Self Care; Tekanan Darah.

1. LATAR BELAKANG

Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling banyak ditemukan di berbagai belahan dunia yaitu hipertensi yang sering dijuluki sebagai *silent killer* karena minim gejala (Ardiansyah & Widowati, 2024). Data *World Health Organization* tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi secara global mencapai 33%, artinya satu dari tiga penduduk dunia mengalami hipertensi (Ardiansyah & Widowati, 2024). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024) yang kemudian menurun menjadi 30,8% pada Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

Naskah Masuk: 18 Juni 2026; Revisi: 19 Juli 2026; Diterima; 20 Agustus 2026; Terbit: 07 September 2026

2023). Meski demikian masih terdapat kesenjangan lebih dari 20% antara penderita yang terdiagnosis dokter dengan hasil pengukuran tekanan darah langsung sehingga banyak penderita tidak menyadari status kesehatannya sendiri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Apabila tidak diatasi dengan baik, hipertensi dapat memicu komplikasi seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Salah satu penyebab utama tingginya kejadian hipertensi yaitu gaya hidup yang tidak sehat pada masyarakat. Pola makan tinggi garam meningkatkan volume darah sehingga tekanan darah ikut naik (Kutbi *et al.*, 2023). Kurangnya aktivitas fisik membuat jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi sehingga tekanan pada dinding arteri ikut bertambah (Kusuma *et al.*, 2025). Stres mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol sehingga pembuluh darah menyempit dan tekanan darah naik (Hernita *et al.*, 2024). Kebiasaan merokok turut berperan karena nikotin menyebabkan penyempitan pembuluh darah perifer dan ginjal yang berujung pada kenaikan tekanan darah (Kusuma *et al.*, 2025). Berbagai faktor tersebut menegaskan bahwa hipertensi tidak semata dipengaruhi oleh faktor biologis atau genetik melainkan sangat erat kaitannya dengan perilaku sehari-hari.

Perbaikan gaya hidup dalam menjaga tekanan darah tidak lepas dari konsep *self care* atau perawatan diri (Rukmana & Balqis, 2022). *Self care* diartikan sebagai perilaku perawatan diri yang dilakukan seseorang untuk mencegah keparahan suatu penyakit sehingga status kesehatannya dapat meningkat (Hidayah *et al.*, 2025). Konsep ini juga dipahami sebagai proses yang membutuhkan pengetahuan, sikap, komitmen, regulasi diri dan efikasi diri dalam menjalankan perawatan kesehatan sehari-hari (Nasresabetghadam *et al.*, 2021). Salah satu landasan teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan konsep ini yaitu teori keperawatan Orem (2001) yang memandang setiap individu sebagai pribadi yang mampu dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatannya sendiri. Berdasarkan teori tersebut, *self care* merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk menjaga, memulihkan atau meningkatkan kesehatannya (Khademian *et al.*, 2020). Dengan demikian, keberhasilan menjaga tekanan darah tidak hanya bergantung pada pengobatan medis tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menjalankan perawatan diri secara mandiri dan konsisten (Dewi *et al.*, 2026).

Meski konsep *self care* sudah dipahami secara teoritis, penerapannya sehari-hari bukanlah hal yang mudah bagi penderita hipertensi. Kepatuhan terhadap *self care* pada kenyataannya masih tergolong rendah karena dipengaruhi hambatan seperti kondisi tempat

tinggal, tuntutan pekerjaan, norma budaya, serta lingkungan sosial di sekitar penderita (Muhe *et al.*, 2025). Motivasi turut berperan penting karena motivasi yang tinggi berkaitan erat dengan efikasi diri yang membuat seseorang lebih yakin mampu menjalankan perawatan dirinya secara konsisten (Bani Hani *et al.*, 2024). Pengetahuan tentang hipertensi juga mendorong penderita untuk lebih patuh menjalankan *self care*, sementara dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar memperkuat rasa percaya diri penderita dalam menjalankan perawatan diri tersebut (Kumalasari *et al.*, 2023). Dengan demikian, perubahan perilaku menjaga tekanan darah merupakan proses kompleks yang dipengaruhi banyak faktor yang saling berkaitan.

Penelitian terkait keberhasilan intervensi edukasi dalam mengubah perilaku *self care* dan tekanan darah pada penderita hipertensi sudah banyak dilakukan. Penelitian Wang *et al.* (2024) menemukan bahwa edukasi berbasis *Health Belief Model* mampu menurunkan tekanan darah sistolik hingga 8,2 mmHg dan diastolik 5,1 mmHg setelah enam bulan intervensi. Penelitian Kordvarkane *et al.* (2023) menemukan bahwa edukasi berbasis *Common-Sense Model of Self-Regulation* berhasil menurunkan tekanan darah sistolik serta meningkatkan self-management pasien hipertensi dalam kurun waktu tiga bulan. Penelitian Yuliyanti & Yuniartika (2025) menemukan peningkatan perilaku *self-care management* yang signifikan pada lansia hipertensi setelah diberikan edukasi berbasis dukungan sosial. Penelitian Arhbary *et al.* (2023) menemukan bahwa edukasi suportif berbasis dukungan keluarga dengan metode CERDIK mampu meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat usia produktif. Penelitian Lubis *et al.* (2023) menemukan peningkatan kategori *self-care* dari 44,1% menjadi 88,1% setelah diberikan edukasi audio visual pada penderita hipertensi usia dewasa. Meski berbagai penelitian tersebut secara konsisten membuktikan efektivitas edukasi dalam mengubah perilaku *self care*, sebagian besar penelitian di Indonesia hanya berfokus mengukur perubahan perilaku semata tanpa disertai pengukuran perubahan tekanan darah secara langsung, sehingga penelitian yang menganalisis keberhasilan perubahan perilaku *self care* sekaligus hubungannya dengan kestabilan tekanan darah pada populasi tertentu di Indonesia masih terbatas dan perlu dilakukan lebih lanjut.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Purwokerto Utara II, yang dipilih karena tingginya proporsi penderita hipertensi pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah tersebut. Populasi peserta Prolanis dipilih sebagai fokus penelitian karena kelompok ini umumnya terdiri atas penderita penyakit kronis termasuk hipertensi yang secara rutin mengikuti program pemantauan kesehatan, sehingga perubahan perilaku *self care* pada kelompok ini dapat diamati secara lebih terarah. Selain itu, belum banyak penelitian di wilayah

ini yang secara khusus menganalisis keberhasilan perubahan perilaku *self care* serta hubungannya dengan kestabilan tekanan darah pada peserta Prolanis, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan yang lebih tepat sasaran di wilayah setempat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan perubahan perilaku *self care* dalam menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini secara khusus adalah untuk mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi berdasarkan usia dan jenis kelamin, menganalisis perbedaan tingkat *self care* serta tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, menganalisis hubungan antara *self care* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, serta memberikan rekomendasi upaya yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan perubahan perilaku menjaga tekanan darah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Purwokerto Utara II yang beralamat di Jl. Jatisari No. 880, Karangmiri, Sumampir, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dengan hipertensi di wilayah tersebut, dengan sampel sebanyak 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi peserta Prolanis dengan hipertensi yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan hadir pada saat pengambilan data. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup sebanyak 20 item dengan pilihan jawaban ya dan tidak, yang mengukur perilaku *self care* meliputi pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan pengobatan. Skor total kemudian dikategorikan menjadi Kurang, Cukup, dan Baik berdasarkan persentase capaian.

Pengumpulan data dilakukan secara tatap muka (*in-house*), meliputi pengukuran *self care* dan tekanan darah sebelum (*pretest*) dan dua minggu setelah (*posttest*) diberikan penyuluhan kesehatan tentang *self care* hipertensi menggunakan media leaflet dan presentasi selama kurang lebih satu jam. Analisis data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk uji normalitas, dilanjutkan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan *self care* dan tekanan darah sebelum-sesudah intervensi, serta Korelasi Spearman untuk menganalisis hubungan *self care* dengan tekanan darah, menggunakan SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 60 responden penderita hipertensi dengan karakteristik seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=60).

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	36,7
	Perempuan	38	63,3
Usia	Mean $\pm$ SD	65,6 $\pm$ 10,6	
	Rentang	41-90 tahun	

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia 65,6 tahun, menempatkan sebagian besar responden dalam kategori lanjut usia. Karakteristik usia yang didominasi kelompok lansia ini relevan mengingat kelompok tersebut secara fisiologis lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah sekaligus penurunan kemampuan *self care* akibat proses degeneratif. Berangkat dari karakteristik tersebut, perilaku *self care* responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi tergambar pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori *Self care* Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=60).

Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Kurang	4 (6,7)	1 (1,7)
Cukup	24 (40,0)	10 (16,7)
Baik	32 (53,3)	49 (81,7)
Rata-rata skor	71,0	87,0

Berdasarkan tabel di atas, proporsi responden dengan *self care* kategori Baik naik cukup tajam, dari 53,3% sebelum intervensi menjadi 81,7% sesudah intervensi, sementara kategori Kurang menyusut dari 6,7% menjadi hanya 1,7%. Pola peningkatan *self care* ini sejalan dengan perubahan tekanan darah responden yang turut membaik, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=57).

Variabel	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)
Sistol (mmHg)	137,9 $\pm$ 16,3	134,7 $\pm$ 16,6
Diastol (mmHg)	81,4 $\pm$ 7,9	80,5 $\pm$ 7,4

Berdasarkan tabel di atas, rerata tekanan darah sistol turun dari 137,9 mmHg menjadi 134,7 mmHg, dan diastol turun dari 81,4 mmHg menjadi 80,5 mmHg. Untuk memastikan penurunan ini bermakna secara statistik dan bukan sekadar variasi acak, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk, dengan hasil pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.

Variabel	Statistic	Sig.
<i>Self care</i> Pretest	0,934	0,004
<i>Self care</i> Posttest	0,884	0,000
Sistol Pretest	0,955	0,032
Sistol Posttest	0,936	0,005
Diastol Pretest	0,831	0,000
Diastol Posttest	0,796	0,000

Berdasarkan tabel di atas, Seluruh variabel memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, yang berarti data tidak berdistribusi normal. Karena itu, uji beda antara kondisi sebelum dan

sesudah intervensi dilakukan dengan uji non parametrik Wilcoxon Signed Rank Test, dan hasilnya konsisten menguatkan pola yang terlihat.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Variabel	Z	Sig. (2-tailed)
<i>Self care</i> Posttest - Pretest	-5,875	0,000
Sistol Posttest - Pretest	-3,677	0,000
Diastol Posttest - Pretest	-2,680	0,007

Ketiga variabel menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai signifikansi masing-masing di bawah 0,05. Artinya, peningkatan *self care* dan penurunan tekanan darah yang teramati berkaitan dengan intervensi yang diberikan, bukan sekadar kebetulan. Hubungan antara *self care* dengan tekanan darah selanjutnya dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, dengan hasil pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman.

Variabel	r	Sig.
<i>Self care</i> Pretest - Systol Pretest	-0,308	0,020
<i>Self care</i> Posttest - Systol Posttest	-0,102	0,450

Berdasarkan tabel di atas, pada kondisi pretest, *self care* berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistol dengan arah korelasi negatif, yang berarti semakin baik *self care* responden, semakin rendah tekanan sistolnya. Namun pada kondisi posttest, hubungan tersebut tidak lagi signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa setelah intervensi, ketika mayoritas responden sudah memiliki *self care* yang seragam pada kategori Baik, variasi skor *self care* menjadi terlalu kecil untuk menunjukkan korelasi yang kuat dengan variasi tekanan darah.

Pembahasan

Berdasarkan Perilaku *self care* merupakan salah satu kunci utama dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan *self care* yang signifikan setelah diberikan penyuluhan, dengan proporsi kategori Baik naik dari 53,3% menjadi 81,7% dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori *self care* Orem (2001) yang memandang *self care* sebagai tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh individu dewasa yang memiliki kemampuan untuk mengatur fungsi dan perkembangan dirinya sendiri guna menjaga kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraannya. Berdasarkan teori tersebut, penyuluhan yang diberikan pada penelitian ini berperan sebagai sistem suportif edukatif yang membantu responden memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang sebelumnya belum dimiliki untuk menjalankan perawatan dirinya secara mandiri dan konsisten.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Lubis *et al.* (2023) yang menemukan peningkatan kategori *self care* dari 44,1% menjadi 88,1% setelah pemberian edukasi audio visual pada penderita hipertensi usia dewasa. Penelitian juga sejalan dengan temuan Yuliyanti

dan Yuniartika (2025) yang menemukan peningkatan perilaku self care management yang signifikan pada lansia hipertensi setelah edukasi berbasis dukungan sosial, serta penelitian Arhbary *et al.*, (2023) yang menemukan peningkatan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat usia produktif setelah edukasi suportif berbasis dukungan keluarga.

Konsistensi temuan pada berbagai populasi, mulai dari lansia, usia produktif, hingga peserta Prolanis pada penelitian ini, serta pada berbagai bentuk edukasi, baik audio visual, dukungan sosial, dukungan keluarga, maupun leaflet dan presentasi, memperkuat dugaan bahwa penyuluhan secara umum efektif mendorong perubahan perilaku self care selama disampaikan secara terstruktur dan melibatkan interaksi langsung dengan penderita hipertensi.

Selain berdampak pada perilaku, penyuluhan yang diberikan juga berpengaruh terhadap tekanan darah responden, dengan rerata sistol turun dari 137,9 mmHg menjadi 134,7 mmHg dan diastol turun dari 81,4 mmHg menjadi 80,5 mmHg secara signifikan. Penurunan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme aktivitas fisik yang rutin, yang menurunkan aktivitas saraf simpatis serta kadar norepinefrin dan renin dalam tubuh, sehingga diameter pembuluh darah melebar dan resistensi vaskuler sistemik ikut menurun. Jantung yang terlatih melalui aktivitas fisik teratur juga bekerja lebih efisien dengan frekuensi denyut yang lebih rendah namun kekuatan pompa yang lebih kuat, sehingga tekanan yang dibebankan pada dinding arteri berkurang (Kutbi *et al.*, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang *et al.* (2024) di China yang menemukan penurunan tekanan darah sistol sebesar 8,2 mmHg dan diastol sebesar 5,1 mmHg setelah pemberian edukasi berbasis *Health Belief Model* selama enam bulan, serta penelitian Kordvarkane *et al.* (2023) di Iran yang menemukan penurunan tekanan darah sistol yang signifikan pada kelompok yang menerima edukasi berbasis *Common-Sense Model of Self-Regulation* dibandingkan kelompok kontrol.

Meski arah temuannya konsisten, besar penurunan tekanan darah pada penelitian ini tergolong lebih kecil dibandingkan kedua penelitian tersebut, yang kemungkinan besar disebabkan oleh perbedaan durasi pengamatan, di mana penelitian Wang *et al.* (2024) dan Kordvarkane *et al.* (2023) mengamati perubahan dalam rentang waktu yang jauh lebih panjang yaitu enam bulan dan tiga bulan, sementara penelitian ini hanya mengamati perubahan dalam rentang waktu dua minggu. Penurunan tekanan darah akibat perbaikan gaya hidup pada dasarnya membutuhkan waktu untuk terakumulasi secara fisiologis, terutama pada mekanisme remodeling pembuluh darah dan penyesuaian sistem saraf otonom, sehingga hasil dalam rentang waktu singkat wajar apabila belum menunjukkan penurunan sebesar penelitian dengan durasi pengamatan yang lebih panjang. Dengan demikian, penurunan tekanan darah yang lebih

moderat pada penelitian ini tetap dapat dimaknai sebagai hasil yang bermakna secara klinis mengingat rentang waktu pengamatan yang jauh lebih singkat dibandingkan penelitian pembandingan.

Temuan lain yang menarik dalam penelitian ini adalah hubungan antara *self care* dengan tekanan darah yang signifikan pada kondisi pretest namun tidak lagi signifikan pada kondisi posttest. Pada kondisi *pretest*, *self care* berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistol dengan arah korelasi negatif, yang berarti semakin baik *self care* seseorang maka semakin rendah tekanan sistolnya, namun hubungan tersebut melemah dan tidak lagi signifikan setelah penyuluhan diberikan. Melemahnya hubungan ini kemungkinan terjadi karena setelah penyuluhan, mayoritas responden sudah memiliki *self care* pada kategori Baik sehingga variasi skor *self care* menjadi lebih seragam dan kurang bervariasi, yang pada akhirnya menyulitkan uji statistik untuk mendeteksi korelasi yang kuat dengan variasi tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayah *et al.* (2025) yang juga menemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,331. Selain faktor homogenitas skor, tekanan darah pada dasarnya juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar *self care*. Penelitian Kumalasari *et al.* (2023) menemukan bahwa riwayat kesehatan seperti durasi menderita hipertensi dan keberadaan penyakit komorbid turut menjadi determinan penting perilaku *self care* dan kondisi kesehatan penderita hipertensi. Penelitian Muhe *et al.* (2025) juga menemukan bahwa kepatuhan terhadap *self care* bervariasi menurut durasi sejak terdiagnosis, di mana penderita dengan durasi menengah justru cenderung kurang patuh dibandingkan penderita dengan durasi diagnosis yang lebih baru maupun lebih lama. Dengan demikian, tidak signifikannya hubungan *self care* dengan tekanan darah pada *posttest* bukan berarti *self care* tidak berperan dalam menjaga tekanan darah, melainkan lebih menggambarkan kompleksitas faktor yang memengaruhi tekanan darah secara keseluruhan, termasuk durasi penyakit dan kondisi komorbid yang tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self care* pada penderita hipertensi mengalami peningkatan signifikan setelah diberikan intervensi, dengan proporsi kategori Baik naik dari 53,3% menjadi 81,7%, disertai penurunan tekanan darah sistol maupun diastol secara bermakna. *Self care* juga terbukti berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistol pada kondisi *pretest*, meski hubungan tersebut melemah pada kondisi *posttest* seiring dengan menyeragamnya skor *self care* responden setelah intervensi. Berdasarkan temuan tersebut,

pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas disarankan untuk terus mengintegrasikan edukasi *self care* secara berkelanjutan, tidak hanya sebagai program sekali jalan, mengingat terbukti efektif meningkatkan kepatuhan perilaku penderita hipertensi dalam menjaga kesehatannya. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan desain dengan kelompok kontrol serta turut mengukur durasi menderita hipertensi dan keberadaan penyakit komorbid, agar dapat menggambarkan secara lebih menyeluruh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan pengendalian tekanan darah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasilnya. Pertama, desain *one-group pretest-posttest* yang digunakan tanpa melibatkan kelompok kontrol membuat penelitian ini tidak dapat mengeksklusi kemungkinan pengaruh faktor luar selain intervensi terhadap perubahan *self care* dan tekanan darah yang teramati. Kedua, instrumen *self care* yang digunakan berbentuk kuesioner *self report* sehingga berpotensi menimbulkan bias akibat kecenderungan responden memberikan jawaban yang secara sosial dianggap lebih baik daripada kondisi sesungguhnya. Ketiga, penelitian ini tidak mengukur durasi menderita hipertensi maupun keberadaan penyakit komorbid pada responden, padahal kedua faktor tersebut terbukti relevan dalam memengaruhi *self care* dan tekanan darah berdasarkan pembahasan sebelumnya. Keempat, jumlah sampel sebanyak 60 responden dengan tiga data tekanan darah yang tidak lengkap turut membatasi kekuatan generalisasi temuan penelitian ini pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 8 (1), 141.
- Arhbary, B., Wiyono, J., & Yuswanto, T. J. A. (2023). Edukasi Suportif Berbasis Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif Dengan Metode Cerdik. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 9 (1), 1–9.
- Bani Hani, S., Abu Sabra, M. A., Alhalabi, M. N., Alomari, A. E., & Abu Aqoulah, E. A. (2024). Exploring the Level of Self-Care Behavior, Motivation, and Self-Efficacy among Individuals With Hypertension: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 10.
- Dewi, G. P., Nio, S. R., Syaidina, A., Zulkarnaeni, D., Ramadhanti, D. C., Ramadhani, A., Waruwu, L. O., & Heman, T. M. J. (2026). Gambaran Self Efficacy Pada Penderita Penyakit Hipertensi. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4 (4), 1–16.
- Hernita, H. D., Hermanto, & Rosela, K. (2024). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Talaken Kabupaten Gunung Mas. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(2), 57–79.

- Hidayah, A., Sulistiyani, & Rachmawati, S. N. (2025). Hubungan Perilaku Self Care Hipertensi dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 4 (2), 112–123.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Bab 5 Penyakit Tidak Menular - Prevalensi, Dampak, Serta Upaya Pengendalian Hipertensi dan Diabetes di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khademian, Z., Kazemi Ara, F., & Gholamzadeh, S. (2020). The Effect of Self Care Education Based on Orem's Nursing Theory on Quality of Life and Self-Efficacy in Patients with Hypertension: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 8(2), 140–149.
- Kordvarkane, Z., Oshvandi, K., Mohammadi, Y., & Azizi, A. (2023). Effect of Education Based on the Common-Sense Model of Self-Regulation on Blood Pressure and Self-Management of Hypertensive Patients: A Clinical Trial Study. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(3), 294–301.
- Kumalasari, I. D., Musthofa, S. B., & Jati, S. P. (2023). Determinan Perilaku Self-Care Hipertensi pada Usia Dewasa di Asia Tenggara: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 410–415.
- Kusuma, D. S., Rusnoto, & Kartikasari, F. (2025). Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Asy-Syifa Desa Janggalan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 10(1), 148–157.
- Kutbi, M. A., Mahdalena, & P.N, E. S. (2023). Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Skala Kesehatan*, 14(1), 84–94.
- Lubis, S. M. S., Irawan, A., & Musta'in. (2023). Pengaruh Edukasi Audio Visual Self-care Behaviour Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 37–42.
- Muhe, A., Kahissay, M. H., Ali, M. K., Cunningham, S. A., & Habte, B. M. (2025). Self-Care Behaviors and Associated Factors Among Hypertensive Patients at Dessie Referral Hospital, Northeast Ethiopia. *International Journal of Hypertension*, 2025, 1774636.
- Nasresabetghadam, S., Jahanshahi, M., Fotokian, Z., Nasiri, M., & Hajiahmadi, M. (2021). The Effects of Orem's Self-care Theory on Self-care Behaviors among Older Women with Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(2), 99–106.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of Practice* (6th ed.). Mosby.
- Rukmana, M. S., & Balqis, U. M. (2022). Pembentukan Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi (Self-Care Management) Sesuai Dengan Penerapan Teori Dorothea E. Orem. *Jurnal Lentera*, 5(2), 87–90.
- Wang, H.-M., Chen, Y., Shen, Y.-H., & Wang, X.-M. (2024). Evaluation of the Effects of Health Education Interventions for Hypertensive Patients Based on the Health Belief Model. *World Journal of Clinical Cases*, 12(15), 2578–2585.

Yuliyanti, W. A., & Yuniartika, W. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan Tentang Social Support Dalam Meningkatkan Perilaku Self-care Management Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6), 1587–1595.