JURNAL KEPERAWATAN
Vol. 16 No 3 DESEMBER 2022 | E-ISSN 2407 – 8999
https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya

HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DENGAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI DESA JANTIGANGGONG PERAK KABUPATEN JOMBANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF MANAGEMENT AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION CLIENTS IN JANTIGONGONG VILLAGE, PERAK SUBDISTRICT, JOMBANG DISTRICT

Ariffatul Azizah, Padoli Padoli, Joko Suwito
Prodi D III Keperawatan Sutomo, Jurusan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
*Email: ariffatulazizah30@gmail.com, padolipolteksby@yahoo.co.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat di Indonesia. Tekanan darah akan meningkat seiring dengan pola hidup yang tidak sehat. Salah satu upaya dalam mengendalikan hipertensi agar mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan *self management* hipertensi*. Self management* merupakan kemauan atau kemampuan seseorang dalam mempertahankan atau mengubah perilaku tertentu untuk meningkatkan dan melindungi kesehatannya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *self management* terhadap tekanan darah pada klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan teknik *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang dengan jumlah sampel 54 klien. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengisi kuisioner *self management* hipertensi dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer*. Setelah data terkumpul dianalisis menggunakan tabel dengan distribusi frekuensi. Untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan tekanan darah menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan nilai signifikan 0,05*.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki *self management* cukup (64,8%) dan sebagian besar memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 (51,9%). Terdapat hubungan antara *self management* dengan tekanan darah Hasil analisis didapatkan nilai p *value* = 0,000 p< 0,05 dimana apabila seseorang memiliki *self management* yang baik maka tekanan darah akan terkontrol dengan baik. Untuk itu diharapkan pada klien hipertensi agar dapat melakukan pola hidup yang lebih baik lagi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

Kata Kunci : *Self Management,* Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common diseases in Indonesia. Blood pressure will increase along with an unhealthy lifestyle. One of the efforts in controlling hypertension in order to prevent complications by self-management of hypertension. Self-management is a person's willingness or ability to maintain or change certain behaviors to improve and protect their health. The purpose this study was to determine the relationship of self-management to blood pressure in hypertensive clients in Jantiganggong Village, Perak District, Jombang Regency.

The type of research used is descriptive correlation with cross sectional approach and uses accidental sampling technique. The population in this study were all hypertensive clients in Jantiganggong Village, Perak District, Jombang Regency with a total sample of 54 clients. Data collection instruments in this study were carried out by filling out hypertension self-management questionnaire and measuring blood pressure using a sphygmomanometer. After the data collected were analyzed using table with frequency distribution. To determine the relationship between self-management and blood pressure using the Spearman Rho correlation test with a significant value of 0.05.

The results showed that almost all of them had sufficient self-management (64.8%) and most had blood pressure in the category 1 hypertension (51.9%). There is a relationship between self-management and blood pressure. The results of the analysis obtained p value = 0.000 p <0.05, where if someone has good self-management, blood pressure will be well controlled. For this reason, it is expected that hypertensive clients can carry out healthy lifestyle so that blood pressure can be controlled.

Keywords : *Self Management, Blood Pressure, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi sering juga disebut dengan *the silent killer* dikarenakan klien hipertensi tidak merasakan gejala sehingga klien tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, dan baru diketahui ketika terjadi komplikasi. Hal ini dapat menyebabkan angka mortalitas penyakit hipertensi tinggi dikarenakan komplikasi yang menyertai (Kemenkes RI, 2019). Kasus hipertensi akan semakin meningkat seiring dengan pola hidup yang tidak sehat, baik secara psikis maupun fisik (Nurjannah, 2019). Salah satu contohnya yaitu pola hidup masyarakat di Desa Jantiganggong yang menderita hipertensi masih banyak yang mengkonsumsi garam berlebih, merokok serta beberapa masyarakat yang tidak patuh terhadap pengobatan yang dijalani. Pengelolaan hipertensi di Indonesia masih kurang sehingga membutuhkan upaya yang serius dalam mengendalikan hipertensi. *Self management* merupakan langkah yang penting dalam pengendalian hipertensi. Apabila seseorang tidak dapat melakukan *self management* hipertensi dengan baik maka dapat menyebabkan angka komplikasi hipertensi meningkat bahkan dapat menyebabkan kematian (Salami, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 memaparkan bahwa 1,13 Milliar orang didunia menderita hipertensi. Jumlah klien hipertensi akan terus meningkat setiap tahun (WHO, 2018). Pravelansi hipertensi di Asia Tenggara menempati posisi tertinggi ketiga, yaitu 25% dari total penduduk. Estimasi kasus terjadinya hipertensi di Indonesia yaitu berjumlah 63.309.602 penduduk, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia yaitu berjumlah 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019). Jumlah estimasi klien hipertensi di Provinsi Jawa Timur yang berusia ≥15 tahun berjumlah 11.952.694 penduduk, dengan persentase laki-laki 48% dan persentase perempuan 52% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2019). Estimasi klien hipertensi yang berusia ≥15 tahun di Kabupaten Jombang berjumlah 372.445 penduduk dan jumlah klien hipertensi di Puskesmas Perak berjumlah 4.9111 (Dinkes Kabupaten Jombang, 2019). Sedangkan di Desa Jantigganggong berjumlah 62 klien hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, data yang dianalisis oleh *Indonesia Family Life Survey* (IFLS-5) menyatakan tingkat pengetahuan hipertensi hanya 49,2%, dimana yang dapat mengendalikan hipertensi 14,3% dan klien yang melakukan pengobatan hanya 11,5% (Salami, 2021).

Hipertensi apabila tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin tinggi juga risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ-organ seperti otak dan ginjal sehingga dapat menyebabkan semakin tinggi angka kejadian komplikasi dari hipertensi bahkan dapat menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2019). Tidak semua masyarakat yang menderita hipertensi dapat menangani penyakitnya dengan baik (Nurjannah, 2019). Hipertensi sangat tergantung pada pengobatan yang dilakukan serta pola hidup yang dijalani. Maka dari itu, diperlukan pengelolaan diri (Oktaviana, 2018). Kemampuan individu dalam mengelola gejala, terhadap kondisi kronis tidak hanya terkait dengan perilaku yang berhubungan dengan rencana pengobatan, tetapi juga mencakup peran manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari (Nurjannah, 2019).

Salah satu upaya dalam mengendalikan hipertensi agar mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan *self management* hipertensi. *Self management* merupakan kemauan atau kemampuan seseorang dalam mempertahankan atau mengubah perilaku tertentu untuk meningkatkan dan melindungi kesehatannya (Lestari,

I.G. 2017). *Self management* yang baik yaitu dibuktikan dengan klien yang secara aktif mampu dalam perawatan sehingga dapat membuat keputusan yang dapat mendukung kesehatannya (Utami, A.P., & Hudiyawati, D. 2020). *Self management* pada klien hipertensi dapat dilakukan dengan cara yaitu kepatuhan dalam berobat, pengukuran tekanan darah secara rutin, kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan, olahraga secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok dan manajemen stress (Sihotang *et al*., 2020). Peran penting perawat sebagai tenaga kesehatan yaitu memberikan informasi kepada klien hipertensi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *self management* hipertensi agar terhindar dari komplikasi yang berbahaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan tekanan darah pada klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*, dimana penelitian dilaksanakan dalam waktu yang bersamaaan (Nursalam, 2015).

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien hipertensi pada bulan Agustus 2021 di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang yang berjumlah 62 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui *sampling* (Nursalam, 2015). Sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah 54 orang yang menderita hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling* dimana teknik pengambilan sampel dari populasi dilakukan berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila dipandang orang yang ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017).

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi, kemudian ditarik kesimpulan (Surahman *et al*., 2016). Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel independen yaitu *self management* dan variabel dependen yaitu tekanan darah pada klien hipertensi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengisian kuisioner berupa *hard copy* yang telah disediakan atau ditanyakan langsung dari peneliti kepada responden. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta untuk menandatangani *inform consent* terlebih dahulu. Kemudian melakukan pengukuran tekanan darah.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuisioner data demografi atau karakterstik responden, dan kuisioner *self management* hipertensi dengan jumlah 22 pertanyaan dengan pilihan jawaban terdiri dari 5 jawaban yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering. Dan s*phygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah pada klien hipertensi.

Pada penelitian ini menggunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk mejelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2018). Analisis pada penelitian ini yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, *self management* dan tekanan darah. Analisis bivariat merupakan analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmojo, 2018). Pada penelitian ini variabel yang dideskripsikan melalui analisis univariat yaitu *self management* dan variabel dependen yaitu tekanan darah pada klien hipertensi menggunakan uji Statistika Non

Parametrik dengan uji korelasi *Spearman Rho.* Untuk menilai korelsi dikatakan terdapat hubungan apabila nilai p hasil < dari α yaitu 0,05, sementara itu apabila nilai p hasil > 0,05 dikatakan tidak terdapat hubungan. Setelah dilakukan uji korelasi statistik dengan *Spearman Rho* menunjukan p value = 0,000, berdasarkan ketentuan apabila nilai p value < 0,05 maka H1 diterima, artinya terdapat hubungan antara *self management* dengan tekanan darah pada klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Klien Hipertensi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi yang berada di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Karakteristik	f	(%)
Usia		
36-45 Tahun	4	7,4
46-55 Tahun	28	51,9
56-65 Tahun	15	27,7
>65 Tahun	7	13,0
Jumlah	**54**	**100**
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	9	16,7
Perempuan	45	83,3
Jumlah	**54**	**100**
Pendidikan		
SD	27	50,0
SLTP	16	29,6
SLTA	11	20,4
Jumlah	**54**	**100**
Pekerjaan		
Petani	14	25,9
IRT	24	44,4
Pedagang	6	11,1
Buruh Tani	6	11,1
Tidak Bekerja	3	5,6
Penjahit	1	1,9
Jumlah	**54**	**100**

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Klien Hipertensi yang berada di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Karakteristik	f	(%)
Lama Menderita		
1-3 tahun	20	37,0
4-10 tahun	28	51,9
Tidak Mengetahui	6	11,1
Jumlah	**54**	**100**
Jenis Obat yang Dikonsumsi		
Amlodipine	47	87,0
Candesartan	2	3,7
Tidak Mengkonsumsi	5	9,3
Jumlah	**54**	**100**

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik umum pada klien hipertensi yang berada di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang didapatkan sebagian besar berusia 45-55 tahun (51,9%) dan sebagian kecil berusia 36-45 tahun (7,4%). Berdasarkan jenis kelamin, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (83,3%) dan sebagian kecil laki-laki (16,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan setengahnya lulusan SD atau Sederajat (50,0%) sedangkan sebagian kecil lulusan SLTA (20,4%). Berdasarkan pekerjaan hampir setengahnya menjadi IRT (44,4%) sedangkan sebagian kecil bekerja sebagai penjahit (1,9%). Berdasarkan lama menderita sebagian besar klien menderita hipertensi 4-10 tahun (51,9%) dan sebagian kecil klien hipertensi tidak mengetahui lama menderita hipertensi (11,1%). Berdasarkan jenis obat yang dikonsumsi hampir seluruhnya klien hipertensi mengkonsumsi obat amlodipine (87,0%) sedangkan sebagian kecil klien hipertensi mengkonsumsi obat candesartan (3,7%).

2. *Self Management*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Self Management* Klien Hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Self Management	**f**	**(%)**
Kurang	5	9,3
Cukup	35	64,8
Baik	14	25,9
Jumlah	**54**	**100**

Berdasarkan hasil penelitian *self management* pada klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang sebagian besar memiliki *self management* cukup dengan jumlah 35 klien hipertensi (64,8%) dan sebagian kecil memiliki *self management* kurang dengan jumlah 5 klien hipertensi (9,3%).

Dalam penelitian ini *self management* cukup dikarenakan beberapa faktor diantaranya yaitu pendidikan dan pekerjaan. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang terhadap pola hidup terutama dalam bersikap terhadap penyakit yang dideritanya. Pekerjaan dapat mempengaruhi seseorang mendapatkan informasi dan pendapatan akan mempengaruhi kehidupan seseorang.

Faktor lainnya yang mempengaruhi *self management* hipertensi yaitu kurangnya kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan dimana klien hipertensi belum bisa menghindari kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian Sutra Eni & Wijaya (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dan lemak terhadap kejadian hipertensi. Menurut Anggara & Prayitno (2013) menyatakan bahwa konsumsi makanan tinggi garam dan lemak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Konsumsi garam yang tinggi dapat menyebabkan pengeluaran berlebihan pada hormon natriouretik yang secara tidak langsung dapat meningkatkan tekanan darah (Mufidah, N. 2020).

Kebiasaan merokok diketahui dapat meningkatkan tekanan darah. Kandungan nikotin yang terdapat dalam satu batang rokok dapat mengakibatkan pengapuran pada dinding pembuluh darah dan dapat merusak elastisitas pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi kaku dan aliran darah menjadi terganggu sehingga dapat menyebabkan tekanan meningkat (Anggara & Prayitno, 2013).

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita tekanan darah tinggi (hipertensi) karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara & Prayitno, 2013).

Stres menjadi faktor yang cenderung mengakibatkan terjadinya hipertensi. Stres bisa memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah menjadi tidak menentu (Puswati *et al*., 2021).

Berat badan dan Indek Masa Tubuh (IMT) berhubungan langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. Kelebihan berat badan atau obesitas bukan satu-satunya penyebab hipertensi namun prevalensi hipertensi pada orang dengan obesitas jauh lebih besar, risiko yang terdapat pada orang dengan berat badan lebih dari normal untuk menderita hipertensi relatif 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal (Mufidah, N. 2020). Pemantauan diri berkaitan dengan monitoring tekanan darah untuk mendeteksi tingkat tekanan darah dalam rangka untuk menyesuaikan aktivitas perawatan diri (Mufidah, N. 2020). Monitoring tekanan darah adalah salah satu upaya untuk melakukan pencegahan yang terjadi pada penderita hipertensi, untuk meminimalkan terjadinya komplikasi yang berat dan dapat memperburuk kondisi klien hipertensi. Manfaat yang penting dalam pengukuran tekanan darah yaitu mengetahui tingkat keberhasilan atau kekambuhan dari penyakit hipertensi yang di deritanya (Akhter, 2010). Dalam penelitian ini sebagian besar klien hipertensi melakukan pemantauan darah setiap sebulan sekali pada posyandu lansia, akan tetapi terdapat beberapa klien yang tidak rutin dalam posyandu lansia.

Kepatuhan dalam pengobatan hipertensi merupakan hal yang penting

dikarenakan hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus selalu dikontrol sehingga tidak terjadi komplikasi yang dapat menyebabkan pada kematian, dengan kepatuhan dapat menggambarkan bagaimana perilaku klien dalam menjalankan aturan dalam pengobatan yang dijalani dan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Kepatuhan juga dapat digunakan sebagai parameter tingkat pengetahuan klien melakukan instruksi dari tenaga medis yang berupa pengetahuan tentang resep, meminum obat secara teratur dan tepat serta merubah gaya hidup. Dengan pengetahuan yang dimiliki akan mempengaruhi tingkat kepatuhan pengobatan hipertensi (Prakoso, T.T 2022).

Sebagai tenaga kesehatan sebainya memberikan pendidikan kesehatan mengenai dampak atau komplikasi dari hipertensi serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *self management* seperti aktivitas fisik dan pola makan serta menganjurkan klien untuk menjaga diet yang dianjurkan seperti membatasi konsumsi makanan tinggi lemak, dan tinggi garam. Selain itu diperlukan adanya dukungan dari keluarga kepada klien *self management* agar tekanan darah dapat lebih terkontrol dan tidak menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

3. Tekanan Darah

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Tekanan Darah	f	(%)
Normal	2	3,7
Normal Tinggi	16	29,6
Hipertensi Derajat 1	28	51,9
Hipertensi Derajat 2	8	14,8
Jumlah	**54**	**100**

Berdasarkan hasil penelitian pada klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang, didapatkan sebagian besar tekanan darah pada klien hipertensi dalam kategori hipertensi derajat 1 sejumlah 28 klien hipertensi (51,9%) serta sebagian kecil dalam kategori normal sejumlah 2 klien hipertensi (3,7%).

Hasil ini didukung penelitian sebelumnya oleh Apriliniwathi (2015) yang menunjukkan klien Hipertensi di Poliklinik Jantung RSUD Kabupaten Buleleng Bali dengan menunjukkan jumlah klien hipertensi dengan obesitas derajat 1 lebih banyak daripada obesitas derajat 2

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu usia. Sebagian besar 28 orang (51,9%) yang menjadi klien dalam penelitian ini dengan frekuensi usia terbanyak terdapat pada rentang usia 46-55 tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ferdinan *et al.,* (2019) menunjukkan bahwa klien gagal ginjal kronik sebagian besar berusia >40 tahun (25,6%) menderita hipertensi intradialitik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maulidina, F. (2019) yang menyatakan bahwa kategori yang banyak menderita hipertensi berada pada rentang usia ≥ 40 tahun. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah seseorang, perubahan ini terjadi secara alami sebagai proses penuaan. Adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu jenis kelamin. Hampir seluruhnya 45 orang (83,3%) yang menjadi klien dalam penelitian ini dengan frekuensi terbanyak berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosadi & Hildawati (2021) yang menyatakan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak pada jenis kelamin perempuan dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Dikarenakan setelah menopause prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat. Adanya hormone estrogen dan progesteron akan meningkatkan respon presor angiostensin II dengan melibatkan jalur RAAS (*Renin Angiotensin Aldosterone System*). Jalur ini yang membuat tekanan darah seseorang meningkat.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu pendidikan. Setengahnya 27 orang (50,0%) yang menjadi klien dalam penelitian ini dengan frekuensi terbanyak berpendidikan SD atau Sederajat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggara & Prayitno (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan dengan tekanan darah dan penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Menurut Simbolon *et al* (2020) tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuannya dalam menjaga pola hidup agar tetap sehat.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu pekerjaan. Hampir setengahnya 24 orang (44,4%) yang menjadi klien dalam penelitian ini dengan frekuensi terbanyak menjadi ibu rumah tangga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggara & Prayitno (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan dengan tekanan darah. Pekerjaan berpengaruh kepada aktivitas fisik seseorang. Orang yang tidak bekerja aktivitasnya tidak banyak sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Dan semakin keras dan sering otot jantung harus memompa, semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke.

Tekanan darah yang tidak terkontrol pada klien hipertensi dikarenakan klien belum maksimal terhadap diet yang telah ditentukan serta tidak rutin dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengobatan ke Puskesmas atau layanan kesehatan. Dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan mengenai hipertensi sebagai tenaga kesehatan kepada klien dan keluarga diharapkan keluarga dapat mendukung klien untuk melakukan pengukuran tekanan darah rutin serta patuh terhadap pengobatan hipertensi sehingga tekanan darah terkontrol dengan baik.

4. Hubungan *Self Management* dengan Tekanan Darah

Berdasarkan tabulasi silang self management dengan tekanan darah menunjukkan bahwa terdapat 5 klien hipertensi memiliki self management kurang dengan tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 2 (100%), dan sebagian besar 28 klien memiliki self management cukup dengan tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 (80%), 4 klien hipertensi memiliki self management cukup dengan tekanan darah dalam kategori normal tinggi (11,4%), 3 klien hipertensi memiliki self management cukup dengan tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 2 (8,6%) dan sebagian kecil 2 klien hipertensi. memiliki self management baik dengan tekanan darah dalam kategori normal (14,3%), 12 klien hipertensi memiliki self management baik dengan tekanan darah dalam kategori normal tinggi (85,7%). Sehingga dapat disimpulkan apabila seseorang memiliki self management yang baik maka tekanan darah dapat terkontrol dengan baik, sebaliknya apabila seseorang memiliki self management kurang maka tekanan darah akan semakin tinggi(tabel 4)

Tabel 4 Tabulasi Silang *Self Management* dengan Tekanan Darah Klien Hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Self Management	**Tekanan Darah**								**Persentase**		**P value**
	Normal		**Normal Tinggi**		**Hipertensi Derajat 1**		**Hipertensi Derajat 2**				
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Kurang	0	0	0	0	0	0	5	100	5	100	0,000
Cukup	0	0	4	11,4	28	80,0	3	8,6	35	100	
Baik	2	14,3	12	85,7	0	0	0	0	14	100	

Setelah dilakukan uji korelasi statistik dengan *Spearman Rho* menunjukan p value = 0,000, karena p value < 0,05 maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan tekanan darah pada klien hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang. Dan didapat nilai angka koefisien korelasi sebesar -0.851, artinya tingkat kekuatan hubungan antara *self management* dengan tekanan darah yaitu hubungan sangat kuat. Nilai korelasi koefisien bernilai negatif, maka hubungan kedua variabel tidak searah yang berarti apabila *self management* kurang maka tekanan darah akan semakin tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prakoso, T.T (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self management* dengan tekanan darah dengan judul penelitian hubungan antara *self management* dengan status tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Pajang Surakarta. Begitu pula sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidah, N. (2020) dengan judul penelitian hubungan manajemen diri terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo.

Menurut Lestari, I.G. (2017) semakin tinggi *self management* yang dilakukan oleh seseorang maka akan semakin rendah tekanan darah pada klien hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self management* yang dilakukan oleh seseorang maka akan semakin tinggi tekanan darah pada klien hipertensi.

Seseorang yang dapat melakukan *self management* dengan baik maka tekanan darah dapat terkontrol dengan baik, sebaliknya apabila seseorang melakukan *self management* kurang maka tekanan darah semakin tinggi. *Self management* yang baik dapat dibuktikan dengan seseorang dapat menerapkan pola hidup sehat agar tekanan darah menjadi lebih terkontrol dan dapat dipertahankan dalam rentang normal, seperti patuh terhadap diet/makanan yang dianjurkan yaitu mengurangi konsumsi garam dan makanan yang berlemak serta banyak mengkonsumsi sayur dan buah, mengurangi merokok dan konsumsi alkohol, melakukan aktivitas fisik, dapat melakukan manajemen stress dengan baik, dapat melakukan pengendalian berat badan, monitoring tekanan darah secara rutin, dan patuh terhadap pengobatan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas sebagai tenaga kesehatan sebaiknya memberikan edukasi mengenai dampak akibat dari hipertensi, sehingga klien dapat melakukan *self management* dengan baik agar terhindar dari komplikasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya sebagian besar klien hipertensi memiliki *self management* cukup dan sebagian kecil memiliki *self management* kurang. Sebagian besar tekanan darah klien hipertensi mengalami hipertensi derajat 1 dan sebagian kecil tekanan darah normal. Terdapat hubungan antara *self management* dengan tekanan darah

pada klien hipertensi dimana apabila seseorang memiliki *self management* yang baik maka tekanan darah akan terkontrol dengan baik.

SARAN

Diharapkan klien dapat melakukan pola hidup yang lebih baik lagi agar terhindar dari komplikasi serta tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akhter, N. (2010). Self-management Among Patients with Hypertension in Bangladesh. *International Institute for Environment and Development*, *07/80*(2), 125. https://arxiv.org/pdf/1707.06526.pdf%0Ahttps://www.yrpri.org%0Ahttp://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000%0Ahttps://www.fordfoundation.org/%0Ahttp://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Republica_Dominicana/ccp/20120731051903/prep%0Ahttp://webpc.cia

Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni ,*. *5*(1), 20–25.

Apriliniwathi, P., & Padoli. (2015). Obesitas Berhubungan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, *VIII*(1), 34–40.

Ferdinan, D., Suwito, J., & Padoli. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi intradialitik pada klien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis di RSI Jemursari Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, *12*(1), 30–39.

Jombang, D. K. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang*. https://dinkes.jombangkab.go.id/assets/files/Profil Kesehatan/2019/Profil Kesehatan Kab Jombang 2019.pdf

Kemenkes RI. (2019a). *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik*. http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik

Kemenkes RI. (2019). *Komplikasi Berbahaya dari Hipertensi*. http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi

Lestari, I. G. (2017). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi Di Posbindu Dukuhturi Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, *88*(2012), 15–70.

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

Mufidah, N. (2020). Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo*.

Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurjannah, D. C. E. (2019). *Self Management Pada Penderita*

Hipertensi di UPT. Puskesmas Ngoro Mojokerto.

Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Oktaviana, R. (2018). *Gambaran Self Management Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut*. *Ccm*, 10–31. http://repository.unpad.ac.id/frontdoor/index/index/searchtype/authorsearch/author/Risma+Octaviana/docId/35649/start/0/rows/50

Prakoso, T. T. (2022). Hubungan antara Self Management dengan status tekanan darah pada pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Pajang Surakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMS*.

Puswati, D., Yanti, N., & Yusela, D. (2021). Analisis Self Management dan Pengontrolan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 138–143. https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.118

Rosadi, D., & Hildawati, N. (2021). *Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya , Kabupaten Hulu Sungai Selatan Risk Factor Analysis of Hypertension In Communities In Sungai Raya Health Center Work Area , South Hulu Sungai Regency*. *7*(2), 60–67.

Salami, S. (2021). Self care management. *Universitas 'Aisyiyah Bandung*, *8*(1), 87–99.

Sihotang, R., Utama, T. A., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2020). *Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients*. 184–200.

Simbolon, P., Simbolon, N., Siringo-ringo, M., & Sihotang, V. A. (2020). *Hubungan Karakteristik dengan Peningkatan Tekanan Darah di*. *9*(2), 175–184.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

Sutra Eni, N. M., & Wijaya, I. P. A. (2017). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Peningkatan Tekanan Darah Terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Adat Bualu. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, *1*(1), 13–24. https://doi.org/10.36474/caring.v1i1.13

Timur, D. P. J. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil Kesehatan Jatim 2019.pdf

Utami, A. P., & Hudiyawati, D. (2020). *Gambaran Dukungan Keluarga Terhadap Self Maagement Penderita Hipertensi*. 9–15.

WHO. (2018). *Hypertension*. https://www.who.int/health-topics/hypertension**.**