



HUBUNGAN SELF CARE MANAGEMENT DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSI SULTAN AGUNG SEMARANG

Erika Apriliani^a, Dwi Retno Sulistyaningsih^b, Retno Setyowati^c

^{abc} Fakultas Ilmu Keperawatan / Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : erikaica05@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a medical condition that can cause various serious complications, such as coronary heart disease, stroke, and kidney failure. Self-care management is an important factor in controlling blood pressure in people with hypertension. Self-care management includes self-regulation, adherence to treatment, blood pressure monitoring, and interaction with medical personnel.

This study used a quantitative approach with a descriptive correlational design and cross-sectional method (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). The study sample consisted of 159 hypertensive patients who were treated at the Sultan Agung Islamic Hospital in Semarang.

From the univariate analysis, the majority of respondents were in the age range of 45-59 years, had an elementary school education, worked as self-employed, and had high blood pressure for an average of 3 years (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between self-care management and systolic blood pressure ($p = 0.035$) and diastolic blood pressure ($p = 0.041$). In conclusion, there is a relationship between self-care management and blood pressure in hypertensive patients. By improving self-care management, patients can manage blood pressure more effectively.

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

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu kondisi medis yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Manajemen perawatan diri menjadi faktor penting dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Self-care management mencakup regulasi diri, kepatuhan terhadap pengobatan, pemantauan tekanan darah, serta interaksi dengan tenaga medis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan metode *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 159 pasien hipertensi yang berobat di RS Islam Sultan Agung Semarang. Pada analisis univariat, mayoritas responden berada dalam rentang usia 45-59 tahun, berpendidikan terakhir SD, bekerja sebagai wiraswasta, serta memiliki tekanan darah tinggi selama rata-rata 3 tahun. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara self-care management dan tekanan darah sistolik ($p = 0,035$) serta tekanan darah diastolik ($p = 0,041$). Kesimpulannya terdapat hubungan antara self-care management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Melalui peningkatan self-care management, pasien dapat mengelola tekanan darah secara lebih efektif.

Kata Kunci: manajemen perawatan diri, tekanan darah, hipertensi

1. PENDAHULUAN

Received March 21, 2025; Revised September 8, 2025; Accepted September 22, 2025

Hipertensi menjadi masalah pada kesehatan yang terus meningkat secara signifikan di seluruh dunia setiap tahunnya. Penyakit ini bisa menyerang berbagai kelompok usia, namun prevalensinya paling tinggi pada kelompok lansia. Beberapa faktor penyebab timbulnya hipertensi mencakup pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebihan, serta gaya hidup yang kurang aktif secara fisik[1]. Obesitas juga menjadi salah satu faktor pemicu yang signifikan, bersama dengan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi. Faktor psikososial seperti stres yang berkelanjutan, serta faktor genetik yang mempengaruhi kecenderungan tubuh untuk mengalami. Selain itu, di banyak negara berkembang, rendahnya tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan hipertensi dan kurangnya kepatuhan terhadap pengelolaan kesehatan pribadi turut menyebabkan tingginya angka kejadian hipertensi yang terus meningkat[2].

Penanganan hipertensi sebaiknya tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup yang mendukung pengendalian tekanan darah yang lebih baik. Pendekatan yang komprehensif ini mengharuskan pasien untuk berperan aktif dalam merawat kesehatannya, melalui perubahan pola hidup yang meliputi diet sehat, olahraga teratur, serta kepatuhan terhadap pengobatan yang telah diresepkan[3]. Salah satu metode yang paling efektif dalam hal ini adalah *self care management*, yaitu upaya mandiri yang dilakukan oleh pasien untuk mengelola tekanan darahnya sendiri dengan cara menjaga pola makan yang seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, serta memastikan mereka mematuhi aturan pengobatan yang diberikan oleh tenaga medis[4]. Dengan penerapan *self care management* yang konsisten dan tepat, risiko komplikasi yang dapat muncul akibat hipertensi, seperti serangan jantung dan stroke, dapat ditekan. Selain itu, pendekatan ini juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien, karena mereka memiliki kendali lebih atas kesehatannya. Penerapan strategi ini terbukti dapat menurunkan tingkat rawat inap di rumah sakit yang disebabkan oleh hipertensi yang tidak terkelola dengan baik, sekaligus memberikan dampak positif terhadap pengelolaan kesehatan secara keseluruhan.

Pentingnya *self care management* dalam pengelolaan hipertensi telah terbukti melalui berbagai penelitian yang dilakukan sebelumnya. Studi menunjukkan bahwa pasien yang secara rutin dan konsisten menjalankan manajemen perawatan diri cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dan stabil jika dibandingkan dengan mereka yang tidak menerapkan pendekatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa *self care management* mempunyai andil besar pada pengelolaan hipertensi sehingga pengetahuan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan *self care management* sangat diperlukan[5]. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pasien mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah mereka secara mandiri, serta mendorong mereka untuk lebih patuh terhadap aturan pengobatan dan gaya hidup sehat yang disarankan oleh tenaga medis[6].

2. TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara konsisten dalam jangka waktu yang lama yang dapat berisiko sebagai penyebab komplikasi kesehatan serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2018). Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan hipertensi antara lain pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan yang tinggi garam, gaya hidup yang minim aktivitas fisik, dan obesitas. Selain itu, faktor genetik juga berperan penting dalam mempengaruhi seseorang untuk mengidap hipertensi, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan kondisi serupa[7]. Oleh karena itu, pencegahan dan pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat, seperti perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan penjagaan berat badan ideal. Selain itu, pemantauan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk mendeteksi hipertensi lebih awal, sehingga pengobatan dan intervensi yang tepat dapat dilakukan untuk mencegah perkembangan kondisi ini menjadi lebih buruk[8].

Self care management dalam hipertensi merujuk pada serangkaian langkah yang diambil oleh individu untuk menjaga dan mengelola kesehatannya secara mandiri, khususnya dalam mengontrol tekanan darah. Penerapan *self care management* yang tepat dan konsisten dapat membantu pasien hipertensi untuk lebih efektif mengontrol tekanan darah mereka, serta mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi serius yang dapat muncul akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik (WHO, 2018). Dengan demikian,

pendekatan ini penting dilakukan meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah dampak buruk jangka panjang dari hipertensi.

Hubungan antara *self care management* dan pengelolaan tekanan darah telah banyak diteliti, dan hasilnya menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang secara konsisten menerapkan *self care management* memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dan stabil. Mereka juga menunjukkan risiko komplikasi yang lebih rendah dibandingkan dengan pasien yang tidak menjalankan pendekatan ini[9]. Edukasi yang efektif serta pendampingan oleh tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pasien tentang pentingnya *self care management*. Dengan adanya pengetahuan, pasien dapat lebih berkomitmen untuk mengelola hipertensinya secara mandiri yang pada gilirannya akan mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi dalam jangka panjang[10].

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara *self care management* dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebanyak 159 pasien hipertensi yang dirawat di RS Islam Sultan Agung Semarang dipilih sebagai sampel melalui teknik accidental sampling. Teknik ini memungkinkan pemilihan sampel secara acak berdasarkan kebetulan atau ketersediaan pasien yang memenuhi kriteria penelitian. Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen utama: kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat pelaksanaan *self care management* oleh pasien, serta alat pengukur tekanan darah untuk memperoleh data tentang tingkat tekanan darah pasien.

Untuk menganalisis hubungan antara *self care management* dan tekanan darah, digunakan uji statistik Rank Spearman. Uji ini berguna untuk mengetahui sejauh mana ada hubungan antara kedua variabel tersebut, meskipun keduanya tidak harus mengikuti distribusi normal. Dengan menggunakan uji ini, diharapkan dapat ditemukan korelasi antara penerapan *self care management* yang lebih baik, yaitu melalui stabilitas tekanan darah pasien hipertensi. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk mengevaluasi apakah pasien yang lebih disiplin dalam menerapkan *self care management* cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dan lebih stabil, dibandingkan dengan mereka yang kurang menjalankan manajemen perawatan diri dengan baik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

4.1 Analisis Univariat

Analisis univariat membantu peneliti memahami distribusi dan kecenderungan data yang dikumpulkan, serta memberikan gambaran umum tentang variabel yang diteliti. Misalnya, jika variabel yang dianalisis adalah usia, maka analisis univariat akan memberikan informasi tentang sebaran usia responden, termasuk berapa banyak responden yang berada dalam rentang usia tertentu, serta persentase masing-masing kelompok usia. Dengan demikian, analisis univariat memungkinkan peneliti untuk memahami sifat dasar dari data yang ada sebelum melakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia responden di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Dewasa Awal (26-35 tahun)	21	13,3%
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	41	32,1%
Pra lansia (46-59 tahun)	97	39,7%
Total	159	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi usia responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini di RS Islam Sultan Agung Semarang antara tanggal 25 November hingga 31 Desember 2024. Dari total 159 responden, kelompok usia terbanyak adalah pra-lansia, yaitu mereka yang berusia antara 46 hingga 59 tahun, dengan jumlah 97 orang atau sekitar 39,7% dari total responden. Kelompok usia dewasa akhir yang mencakup individu berusia 36 hingga 45 tahun, terdiri dari 41 orang atau 32,1% responden. Sementara itu, kelompok usia dewasa awal (26-35 tahun) adalah kelompok yang paling sedikit, dengan hanya 21 orang atau sekitar 13,3% responden.

Tabel 2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden di RS Islam Sultan Agung Semarang pada bulan 25 November – 31 Desember tahun 2024 (n=159)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki – laki	111	69,8%
Perempuan	48	30,2%
Total	159	100,0

Berdasarkan data yang tercatat pada Tabel 2, responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki yang mencakup 111 orang atau sekitar 69,8% dari total 159 responden. Sementara itu, kelompok perempuan terdiri dari 48 orang yang berjumlah 30,2% dari total responden.

Tabel 3 Distribusi frekuensi pendidikan terakhir responden di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Pendidikan terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Bekerja	15	9,4%
SD	39	24,5%
SMP	33	20,8%
SMK	17	10,7%
SMA	33	20,8%
D3	7	4,4%
S1	15	9,4%
Total	159	100,0

Berdasarkan Tabel 3, data menunjukkan distribusi tingkat pendidikan terakhir responden. Responden didominasi mengenyam tingkat pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Dasar (SD), dengan jumlah 39 orang atau sekitar 24,5% dari total responden. Kelompok ini merupakan mayoritas dalam penelitian ini. Selanjutnya, terdapat 33 orang atau 20,8% responden yang memiliki pendidikan terakhir pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menunjukkan proporsi yang signifikan pula.

Pada kelompok pendidikan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), terdapat 33 orang (20,8%) dan 17 orang (10,7%) responden. Pendidikan tingkat ini mencakup sejumlah besar responden, namun jumlahnya lebih rendah dibandingkan dengan SD dan SMP.

Di sisi lain, hanya sedikit responden yang memiliki pendidikan tinggi. Terdapat 15 orang atau 9,4% responden yang tidak bekerja atau memiliki pendidikan terakhir yang lebih rendah dari SMA, serta 7 orang atau 4,4% responden yang memiliki pendidikan terakhir di tingkat D3 (Diploma). Sementara itu, sebanyak 15 orang atau 9,4% responden memiliki gelar sarjana (S1).

Tabel 4 Distribusi frekuensi pendidikan terakhir responden di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
IRT	25	15,7%
Pegawai Negeri	14	8,8%
Tidak Bekerja	33	20,8%
Wiraswasta	87	54,7%
Total	159	100,0

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden dalam penelitian ini berprofesi sebagai wiraswasta, dengan jumlah 87 orang atau sekitar 54,7% dari total responden, menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya terlibat dalam kegiatan kewirausahaan. Sebanyak 33 orang (20,8%) responden tidak bekerja, sementara 25 orang (15,7%) berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT), menunjukkan bahwa sebagian responden memilih untuk fokus pada kegiatan domestik. Pekerjaan sebagai Pegawai Negeri hanya dijalani oleh 14 orang (8,8%) yang merupakan kelompok minoritas dalam penelitian ini. Distribusi pekerjaan ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berasal dari sektor informal, dengan proporsi kecil yang bekerja pada sektor formal seperti pegawai negeri.

Tabel 5 Distribusi frekuensi Status Pernikahan responden di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Status pernikahan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Belum menikah	3	1,9%
Cerai Hidup	11	6,9%
Cerai Mati	14	8,8%
Menikah	131	82,4%
Total	159	100,0

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki status pernikahan "menikah", dengan jumlah 131 orang atau sekitar 82,4% dari total 159 responden. Selanjutnya, 14 orang (8,8%) responden berstatus "cerai mati", sedangkan 11 orang (6,9%) memiliki status "cerai hidup". Kelompok yang berstatus "belum menikah" merupakan kelompok minoritas, dengan hanya 3 orang atau 1,9% dari total responden. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah menikah, sementara status cerai mati, cerai hidup, dan belum menikah memiliki proporsi yang jauh lebih kecil.

Tabel 6 Distribusi frekuensi lama hipertensi responden di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Klasifikasi	Mean±SD	Median	Minimum-Maksimum
Lama menderita	3,00±1,611	3,00	1-6

Berdasarkan Tabel 6, rata-rata durasi penderitaan hipertensi pada responden adalah 3,00 tahun, dengan standar deviasi sebesar ±1,611. Rentang waktu penderitaan hipertensi yang dialami responden bervariasi antara 1 hingga 6 tahun, yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengalami hipertensi dalam jangka waktu yang relatif pendek, ada variasi yang cukup besar dalam durasi hipertensi antar individu..

Tabel 7 Distribusi frekuensi tinggal bersama responden di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Tinggal bersama	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Keluarga inti	145	91,2% %
Keluarga tidak inti	14	8,8%
Total	159	100,0

Berdasarkan data yang tercatat pada Tabel 7, sebagian besar responden, yaitu 145 orang atau sekitar 91,2% dari total 159 responden, tinggal bersama keluarga inti. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menjalani kehidupan sehari-hari dalam lingkungan keluarga yang lebih kecil dan dekat, yang biasanya mencakup orang tua dan anak-anak. Sementara itu, 14 orang atau sekitar 8,8% responden tinggal bersama keluarga tidak inti, yang mencakup kerabat lebih jauh atau orang lain di luar anggota keluarga inti.

Tabel 8 Distribusi frekuensi berdasarkan *Self Care Management* di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

<i>Self care management</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	40	25,2%
Cukup	70	44,0%
Kurang	49	30,8%
Total	159	100,0

Berdasarkan Tabel 8, responden didominasi memiliki tingkat *self care management* yang cukup, dengan jumlah 70 orang atau sekitar 44,0% dari total responden yang berjumlah 159 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepatuhan yang sedang dalam mengelola hipertensi mereka, meskipun masih ada potensi untuk meningkatkan pengelolaan kondisi ini. Selanjutnya, sebanyak 49 orang (30,8%) responden berada dalam kategori *self care management* yang kurang, yang menandakan bahwa hampir sepertiga dari responden tidak sepenuhnya memperhatikan aspek-aspek penting dalam pengelolaan hipertensi, seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Sementara itu, hanya 40 orang (25,2%) responden yang memiliki tingkat *self care management* yang baik, yang menunjukkan bahwa meskipun ada sebagian kecil yang menjalankan pengelolaan hipertensi dengan sangat baik, namun jumlahnya masih terbatas.

Tabel 9 Distribusi frekuensi responden tekanan darah di RS Islam Sultan Agung Semarang bulan 25 November – 31 Desember 2024 (n=159)

Tekanan darah	Mean \pm SD	Median	Minimum – maksimum
Tekanan darah sistolik	162,84 \pm 20,143	163,00	130-253 mmHg
Tekanan darah diastolik	96,73 \pm 8,573	97,00	80-137 mmHg

Berdasarkan data yang tertera pada Tabel 9, mayoritas responden memiliki tekanan darah sistolik dengan rata-rata 163 mmHg, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah sistolik yang tergolong tinggi. Angka rata-rata ini memiliki standar deviasi sebesar \pm 20,143, yang menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar di antara responden, dengan nilai sistolik berkisar antara 130 mmHg hingga 253 mmHg. Hal ini mencerminkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat tekanan darah sistolik pada responden, dengan sebagian besar berada di atas angka normal.

4.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berbeda. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah ada asosiasi atau pengaruh antara kedua variabel tersebut, serta seberapa kuat hubungan yang ada di antara keduanya. Dalam analisis bivariat, kita dapat menggunakan berbagai jenis uji statistik, tergantung pada jenis data yang dianalisis.

Tabel 10 Hubungan *Self Care Management* dengan tekanan darah sistolik pada pasien Hipertensi

	<i>Self care management</i>	Tekanan darah sistolik	n	p value
<i>Self Care Management</i>	1,000	0,167	159	0,035
Sig (2-tailed)		0,035		

Berdasarkan Tabel 10, hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara *self care management* dan tekanan darah sistolik adalah $r = 0,167$. Nilai ini mengindikasikan adanya korelasi positif yang lemah antara kedua variabel. Artinya, meskipun ada hubungan antara penerapan *self care management* dengan pengendalian tekanan darah sistolik, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk menunjukkan pengaruh yang besar. Namun, korelasi positif ini tetap menunjukkan bahwa semakin baik penerapan *self care management*, semakin terkendali pula tekanan darah sistolik pada responden, meskipun tingkat pengaruhnya tergolong rendah.

Selain itu, nilai p-value yang diperoleh adalah 0,035, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self care management* dan tekanan darah sistolik memiliki tingkat signifikansi yang tinggi secara statistik. Dalam hal ini, nilai p-value yang kecil menunjukkan bahwa kemungkinan hubungan yang ditemukan terjadi secara kebetulan sangat kecil, yang berarti penerapan *self care management* berhubungan secara signifikan dengan pengendalian tekanan darah sistolik pada responden. Dengan demikian, meskipun korelasinya lemah, hasil ini

tetap menggarisbawahi pentingnya *self care management* dalam mengendalikan hipertensi pada pasien.

Tabel 11 Hubungan *Self Care Management* dengan tekanan darah diastolik pada pasien Hipertensi

	<i>Self care management</i>	Tekanan darah diastolik	n	p value
<i>Self Care Management</i>	1,000	0,162	159	0,041
Sig (2-tailed)		0,041		

Berdasarkan Tabel 11, koefisien korelasi antara *self care management* dan tekanan darah diastolik adalah $r = 0,162$, yang menunjukkan adanya korelasi positif yang lemah. Ini berarti bahwa meskipun terdapat hubungan antara tingkat penerapan *self care management* dan pengendalian tekanan darah diastolik, hubungan tersebut tidak terlalu kuat. Nilai p-value yang diperoleh adalah 0,041, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik, yang berarti hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan dan dapat diandalkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *self care management* memiliki hubungan yang signifikan dengan pengendalian tekanan darah diastolik pada responden. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong lemah, tetap saja ada pengaruh positif yang menunjukkan bahwa peningkatan kepatuhan dalam *self care management* dapat berkontribusi pada pengendalian tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Usia

Analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwasannya mayoritas responden adalah usia pra-lansia yang berusia 46-59 tahun dengan jumlah 97 orang atau sekitar 39,7%. Distribusi ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang dirawat di rumah sakit ini berasal dari kelompok usia yang lebih tua, khususnya pra-lansia yang secara fisiologis lebih rentan terhadap perkembangan hipertensi. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor penuaan yang memengaruhi sistem kardiovaskular, serta gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik yang umumnya lebih sering dijumpai pada usia ini [11]. Dengan demikian, fokus utama dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi harus diarahkan pada kelompok usia ini, mengingatkan mereka lebih rentan terhadap dampak buruk hipertensi jika tidak ditangani dengan baik.

2. Jenis Kelamin

Analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwasannya mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki yang mencakup 111 orang atau sekitar 69,8%. Distribusi ini menunjukkan bahwa lebih banyak pria yang terlibat dalam penelitian ini dibandingkan dengan wanita. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbedaan pola hidup antara pria dan wanita yang dapat memengaruhi prevalensi hipertensi. Misalnya, faktor risiko seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, atau tingkat stres mungkin lebih sering ditemukan pada pria yang dapat berkontribusi pada tingginya jumlah kasus hipertensi di kalangan laki-laki. Selain itu, faktor budaya atau sosial juga dapat memengaruhi partisipasi kedua jenis kelamin dalam penelitian seperti ini [12].

3. Pendidikan terakhir

Analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwasannya mayoritas responden adalah pendidikan terakhir SMA yang mencakup 15 orang atau 9,4%. Dari distribusi ini, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berasal dari latar belakang pendidikan yang lebih rendah, dengan fokus utama pada SD dan SMP. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mungkin berasal dari kalangan yang lebih terbatas dalam hal akses pendidikan atau dari daerah dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah [13]. Adapun jumlah responden dengan pendidikan tinggi, baik D3 maupun S1, tergolong kecil, mencerminkan adanya perbedaan besar dalam tingkat pendidikan di antara para responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

4. Status pernikahan

Analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwasannya mayoritas status pernikahan responden

adalah menikah dengan jumlah 131 orang atau sekitar 82,4% dari total 159 responden.

5. Lama hipertensi

Analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwasannya lama hipertensi responden adalah 3,00 tahun, dengan standar deviasi sebesar $\pm 1,611$. Rentang waktu penderitaan hipertensi yang dialami responden bervariasi antara 1 hingga 6 tahun, yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengalami hipertensi dalam jangka waktu yang relatif pendek, ada variasi yang cukup besar dalam durasi hipertensi antar individu [14]. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun rata-rata durasi hipertensi tidak terlalu panjang, beberapa responden mungkin telah menghadapinya lebih lama, yang dapat mempengaruhi tingkat keparahan dan pengelolaan kondisi tersebut.

6. Tinggal bersama

Analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwasannya mayoritas responden tinggal bersama keluarga inti 145 orang atau sekitar 91,2%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menjalani kehidupan sehari-hari dalam lingkungan keluarga yang lebih kecil dan dekat, yang biasanya mencakup orang tua dan anak-anak. Sementara itu, 14 orang atau sekitar 8,8% responden tinggal bersama keluarga tidak inti, yang mencakup kerabat lebih jauh atau orang lain di luar anggota keluarga inti. Pola ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan sosial yang lebih erat dan lebih intensif dari keluarga inti mereka, yang bisa memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka, terutama dalam pengelolaan hipertensi. Dukungan keluarga inti dapat berperan dalam memotivasi pasien untuk mengikuti pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat, yang sangat penting untuk pengelolaan hipertensi secara efektif [15].

7. Hubungan *self care management* dengan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi

Penelitian ini mengungkapkan bahwasannya berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa koefisien korelasi antara *self care management* dengan tekanan darah sistolik adalah sebesar $r = 0,167$. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara kedua variabel, yang berarti semakin baik penerapan *self care management*, maka semakin terkendali pula tekanan darah sistolik responden, meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar. Hasil ini semakin dipertegas dengan diperolehnya nilai $p\text{-value} = 0,035$, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan yang ditemukan memiliki makna signifikan secara statistik. Dengan demikian, meskipun kekuatan korelasi tergolong rendah, hasil penelitian ini tetap menegaskan pentingnya *self care management* dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh [16] yang mengungkapkan bahwa penerapan *self care management* yang baik dapat membantu menurunkan risiko komplikasi hipertensi melalui pengendalian tekanan darah yang lebih efektif. Menurut [17], pengelolaan diri pasien dalam mengontrol hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya tingkat pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, serta akses terhadap informasi kesehatan. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan [18] yang menyatakan bahwa pasien dengan *self care management* yang baik cenderung lebih patuh dalam menjalankan gaya hidup sehat, seperti pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, serta kepatuhan dalam konsumsi obat antihipertensi. Hal ini sesuai dengan rekomendasi World Health Organization yang menekankan pentingnya peran pasien dalam *self management* sebagai salah satu strategi utama dalam pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

8. Hubungan *self care management* dengan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi

Penelitian ini mengungkapkan bahwasannya berdasarkan hasil analisis bahwa diperoleh bahwa koefisien korelasi antara *self care management* dengan tekanan darah diastolik adalah sebesar $r = 0,162$. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang lemah, artinya semakin baik penerapan *self care management*, semakin terkendali pula tekanan darah diastolik responden, meskipun pengaruh yang ditimbulkan tidak terlalu besar. Hal ini dipertegas dengan diperolehnya nilai $p\text{-value} = 0,041$, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki makna signifikan secara statistik. Dengan demikian, meskipun korelasi tergolong rendah, temuan ini tetap menegaskan bahwa *self care management* berperan penting dalam pengendalian tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh [19] yang menyatakan bahwa pasien hipertensi yang mampu menerapkan *self care management* dengan baik cenderung memiliki tekanan darah lebih terkontrol dibandingkan pasien yang tidak melakukannya secara konsisten. Menurut [20], penerapan *self care management* dalam mengendalikan hipertensi

sangat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, motivasi, serta dukungan lingkungan sosial. Penelitian lain oleh [21] juga mendukung temuan ini dengan menyebutkan bahwa pasien yang memiliki kepatuhan tinggi dalam melakukan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan menunjukkan penurunan tekanan darah diastolik secara signifikan. Hal ini sesuai dengan pedoman *World Health Organization*, yang menekankan pentingnya pemberdayaan pasien melalui edukasi, pendampingan, dan keterlibatan aktif dalam *self management* untuk mencegah komplikasi hipertensi jangka panjang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 159 pasien hipertensi di RS Islam Sultan Agung Semarang, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan *self care management* dengan pengendalian tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Meskipun koefisien korelasi yang ditemukan relatif lemah ($r = 0,167$ untuk sistolik dan $r = 0,162$ untuk diastolik), hal ini menunjukkan bahwa semakin baik penerapan *self care management*, semakin terkendali pula tekanan darah pasien. Selain itu, nilai *p*-value yang diperoleh untuk tekanan darah sistolik (0,035) dan diastolik (0,041), yang keduanya lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan kata lain, meskipun kekuatan hubungan antara *self care management* dan pengendalian tekanan darah tergolong lemah, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kepatuhan pasien terhadap *self care management* dapat berkontribusi dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi secara signifikan.

Penting untuk meningkatkan edukasi dan kesadaran pasien mengenai *self care management* dalam pengelolaan hipertensi, melalui pelatihan rutin dan penyuluhan oleh tenaga medis. Hal ini dapat membantu pasien untuk lebih aktif dalam mengontrol tekanan darah mereka dengan cara mengadopsi gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan kepatuhan terhadap pengobatan yang diberikan. Selain itu, pendekatan yang lebih personal dan peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko hipertensi dapat memperkuat keberhasilan pengelolaan kondisi ini, serta mencegah komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik.

REFERENSI

- [1] S. A. Andayani, "Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 13, no. 2, pp. 485–490, 2023.
- [2] K. Pae, I. A. Maryuti, and M. I. A. Astarini, "Hubungan Self Care Management terhadap Tekanan Darah pada Lansia," *J. Penelit. Keperawatan Kontemporer*, vol. 3, no. 2, 2023.
- [3] F. Dotulong and B. M. Karouw, "Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *Watson J. Nurs.*, vol. 1, no. 1, pp. 22–29, 2022.
- [4] E. Suprayitno and C. N. Damayanti, "Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi," *Dunia Keperawatan J. Keperawatan Dan Kesehat.*, vol. 8, no. 3, pp. 460–467, 2020.
- [5] N. N. P. Calisanie and L. Lindayani, "Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi," *Risenologi*, vol. 6, no. 1a, pp. 24–30, 2021.
- [6] N. Isnaini and I. G. Lestari, "Pengaruh self management terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 7–18, 2018.
- [7] 2023 Bayu Irawan, "gambaran self care management pada pasien Diabetes melitus," 2022, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [8] C. L. Herawati, M. K. Doddy Yumam P, and S. K. Vita Purnamasari, "HUBUNGAN SELF CARE DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN DOWANGAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA." Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2020.
- [9] I. G. Winata, A. Asyrofi, and A. M. Nurwijayanti, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Pada Orang Dewasa Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal," *J. Manaj. Asuhan Keperawatan*, vol. 2, no. 2, pp. 1–8, 2018.
- [10] W. Fahkurnia and F. N. Rosid, "Gambaran Selfcare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
- [11] I. ALkautsar and K. Kartinah, "Hubungan Self Management dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 5, no. 11, pp. 3686–3700, 2023.
- [12] T. Simamora and F. B. Ginting, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Manajemen Perawatan Diri Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2022," *Elisabeth Heal. J.*, vol.

- 7, no. 2, pp. 184–191, 2022.
- [13] D. H. FEBRIYANTI, “PENGARUH SELF CARE MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN KOMPLIKASI PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA,” 2022.
- [14] T. B. G. Egziabher and S. Edwards, “Hubungan Self Care Management Dengan Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu,” *Africa’s potential Ecol. Intensif. Agric.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [15] M. Y. Meo, Y. P. P. Rangga, and F. Ovi, “Dukungan Keluarga dan Penerapan Self Care Management Lansia Penderita Hipertensi,” *J. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 34–40, 2023.
- [16] E. Rusminingsih, S. M. Mubarakah, T. R. Purnomo, and Marwanti, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanglo, Klaten Selatan,” *Pros. Semin. Nas. UNIMUS*, vol. 4, pp. 1481–1489, 2021.
- [17] Amaliah, “Hubungan Antara Hipertensi Dengan Gangguan Keseimbangan Di Poli Rawat Jalan Saraf RSUD Dr. Moewardi Surakarta,” p. 57, 2010.
- [18] T. S. P. Monica, “HUBUNGAN SELF CARE MANAGEMENT DENGAN SELF EFFICACY PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT. IV KELURAHAN KEDUNG RUKEM SURABAYA.” STIKES HANG TUAH SURABAYA, 2022.
- [19] A. K. MEYTA, “HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SELF CARE MANAGEMENT PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA CEMPAKA PUTIH,” 2025.
- [20] A. S. Wiwik Widia Astuti, “Efektivitas Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Systole Pada Pasien Hipertensi,” *Nurs. Sci. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 11–17, 2022, doi: 10.53510/nsj.v3i1.109.
- [21] T. Aprilatutini, S.Kep., M.Pd, R. Sihotang, T. A. Utama, and N. Yustisia, “Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients,” *J. Vokasi Keperawatan*, vol. 3, no. 2, pp. 184–202, 2021, doi: 10.33369/jvk.v3i2.13935.