

## PENGARUH PENGENDALIAN DIRI BERBASIS TEORI SELF CARE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI

Rani Umma Aulia, Dwi Ananto, Irine Christiany  
Program studi DIV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya  
Email : [raniaulia96@gmail.com](mailto:raniaulia96@gmail.com)

### ABSTRAK

Tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Klien hipertensi sering mengalami ketidakpatuhan terapi atau pengobatan, merubah gaya hidup dan adanya komplikasi akibat hipertensi. Salah satu faktor yang berperan dalam hal ini dapat disebabkan oleh *selfcare* yang kurang baik. Tahun 2016 di Jawa Timur menduduki angka 33,9%, adapun kasus yang terjadi di Puskesmas Pacarkeling sebanyak 1584 orang tiap tahunnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pengendalian diri berbasis teori *self care* terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi. Desain dalam penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan *pre post test design*. Subyek dalam penelitian ini yaitu 30 klien yang dipilih secara purposive sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok, 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok perlakuan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi pengendalian diri berbasis *self care* yang diberikan satu kali. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perubahan tekanan darah. Tekanan darah diukur sebelum dan 7 hari setelah perlakuan. Analisis statistik yang digunakan yaitu *wilcoxon sign rank test Mann-Whitney* ( $p \leq 0,05$ ). Hasil Penelitian Kategori tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi 12 klien mengalami hipertensi *stage 1*, 2 hipertensi *stage 2* dan 1 prehipertensi, setelah diberikan intervensi 13 klien prehipertensi, dan 2 klien hipertensi *stage 1*. Kategori tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi 11 klien mengalami hipertensi *stage 1*, dan 4 klien prehipertensi, setelah diberikan intervensi 13 klien prehipertensi, dan 2 klien hipertensi *stage 1* dan 1 klien hipertensi *stage 2*. Ada pengaruh intervensi pengendalian diri terhadap tekanan darah  $p = 0,000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ), yakni intervensi pengendalian diri menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Hasil penelitian ini menyarankan klien hipertensi melaksanakan pengendalian diri berbasis *self care* dan mentaati anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Kata Kunci : Pengendalian diri, *Selfcare*, Hipertensi, Perubahan Tekanan Darah

## THE EFFECT OF SELF CONTROL BASED ON SELF CARE OF BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSION CLIENTS

### ABSTRACT

High blood pressure is an increase in blood pressure in the arteries. Clients with hypertension often experience non-compliance with therapy or medication, lifestyle changes and complications due to hypertension. One of the factors that play a role in this can be caused by poor self-care. In 2016, East Java occupied 33.9%, as for cases that occurred at Pacarkeling Health Center as many as 1584 people each year. The purpose of this study was to determine the effect of self-control based on self-care theory on changes in blood pressure in hypertensive clients. The design in this study is a quasy experiment with a pre post test design. The subjects in this study were 30 clients selected by purposive sampling, which were divided into two groups, 15 people in the control group and 15 in the treatment group. The independent variable in this research is self-care based self-control intervention which is given once. The dependent variable in this study is changes in blood pressure. Blood pressure was measured before and 7 days after treatment. The statistical analysis used was the Wilcoxon sign rank Mann-Whitney test ( $p \leq 0.05$ ). Research Results Blood pressure categories in the treatment group before the intervention 12 clients experienced stage 1 hypertension, 2 stage 2 hypertension and 1 prehypertension, after being given the intervention 13 clients with prehypertension, and 2 clients with stage 1 hypertension. Blood pressure categories in the control group before intervention 11 clients with stage 1 hypertension, and 4 clients with prehypertension, after being given intervention 13 clients with prehypertension, and 2 clients with stage 1 hypertension and 1 client with stage 2 hypertension. There is an effect of self-control intervention on blood pressure  $p = 0.000$  ( $\alpha \leq 0.05$ ), namely self-control intervention to reduce blood pressure in hypertensive clients. The results of this study suggest that clients with hypertension carry out self-care based self-control and obey the recommendations given by health workers.

Keywords: Self-control, Selfcare, Hypertension, Changes in Blood Pressure

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri yang menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. (T. Endang, 2014). Tingkat kesadaran akan kesehatan di Indonesia masih rendah, dapat terlihat dari jumlah pasien hipertensi yang semakin meningkat dan juga banyak klien yang tidak patuh minum obat. Dalam lingkup penyakit kardiovaskuler, hipertensi menduduki peringkat pertama dengan klien terbanyak (Endang T, 2014). Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapat dari pengukuran tekanan darah sebesar 25,8 persen, adapun wilayah di Jawa Timur menduduki urutan klien hipertensi ke 15 dengan prevalensi 26,2 persen setelah Jawa Barat 29,4 persen (Riskasdas, 2013). Adapun menurut profil penyakit tidak menular tahun 2016 dengan Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 di Jawa Timur menduduki angka 33,9 persen, meningkat 7,7 persen dibanding tahun 2013 yang masih menduduki angka 26,2 persen. (Kemenkes RI P2TM, 2016). Penatalaksanaan hipertensi dalam self care management hipertensi yang dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis diantaranya modifikasi gaya hidup termasuk menurunkan berat badan, menciptakan keadaan rileks, dan mengurangi asupan garam (T. Endang, 2014)

Kondisi yang ditemui saat ini adalah pasien hipertensi cenderung menganggap dirinya sehat dan tidak melakukan tindakan dalam kontrol tekanan darah dan pencegahan terhadap resiko adanya komplikasi hipertensi dan menggantungkan diri pada terapi medis dengan obat-obatan farmakologi dan mengabaikan peran dan manfaat self-care serta tanggung jawab individu terhadap kesehatannya.

Lin dalam Akhter (2010) berpendapat bahwa self care management sebagai intervensi secara sistematis pada penyakit kronis, adalah dengan mengontrol keadaan diri dan mampu membuat keputusan dalam perencanaan pengobatan.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa cara, yaitu patuh terhadap terapi pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif (Mulyati.L.dkk, 2013). Akhter dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa self care management klien hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan 5 komponen self care management

pada klien diabetes yang disesuaikan dengan perawatan diri pada klien hipertensi, yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Hal tersebut dikarenakan hipertensi dan diabetes merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengontrolan pada darah. (Akhter.N, 2010)

Namun demikian sampai saat ini belum banyak riset pada pasien hipertensi ditinjau dari perspektif keperawatan khususnya dengan pendekatan *self-care* sehingga penulis tertarik untuk meneliti pengaruh pengendalian diri berbasis teori *self care* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen semu (*quasy experiment*) pretest-posttest control grup design, dengan cara *crosssectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh klien hipertensi sebanyak 132 klien dalam satu bulan di Puskesmas Pacar Keling Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *non probability sampling* dengan *purposive sampling* suatu teknik penetapan dengan cara memilih sample di antara populasi sesuai dengan yang di kehendaki peneliti (tujuan, atau masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya. Besar sampel dalam penelitian ini 30 klien, dengan kriteria inklusi klien hipertensi tanpa komplikasi, sakit 3 bulan terakhir dan berusia 40-55 tahun

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Selfcare manajemen* sedangkan variabel dependen adalah perubahan tekanan darah sistol dan diastol klien hipertensi. Alat ukur untuk pengendalian diri ini menggunakan lembar observasi dan *spygnonometer* dan stetoskop, Pelatihan pengendalian diri berbasis teori selfcare diberikan satu kali. Materi pengendalian diri meliputi terdiri dari lima komponen yaitu pola diet rendah garam, aktivitas fisik, kontrol stress dan rileks, pemantauan tekanan darah ke Petugas kesehatan dan minum obat anti hipertensi secara teratur. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan 7 hari setelah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan dan kontrol. Data yang terkumpul kemudian dikategorikan sesuai klasifikasi hipertensi menurut WHO, serta dihitung selisih tekanan sebelum dan sesudah. Untuk mengetahui perbedaan kedua kelompok dinalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$  artinya bila uji *Wilcoxon*

*Sign Rank Test* dan *Mann Whitney* menghasilkan  $p \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, hal ini berarti ada perubahan (penurunan) tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pelatihan pengendalian diri selfcare manajemen.

Karakteristik klien hipertensi menunjukkan klien pada kelompok kontrol dan perlakuan sebagian besar (67%) berjenis kelamin perempuan, 63% berusia 51-55 tahun dan secara merata hampir setengahnya berpendidikan antara SD – SMA baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (tabel 1).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik klien Hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada bulan Juli 2018

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>						
a. Laki-laki	5	33	5	33	10	33
b. Perempuan	10	67	10	67	20	67
Jumlah	15	100	15	100	30	100
<b>Usia</b>						
40 – 45	2	20	4	27	6	20
46 – 50	4	17	1	7	5	17
51 – 55	9	63	10	68	19	63
Jumlah	15	100	15	100	30	100
<b>Tingkat Pendidikan</b>						
a. Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0
b. SD	4	27	5	33	9	30
c. SMP	4	27	2	13	6	20
d. SMA	5	33	8	54	13	43
e. P.T	2	13	0	0	2	7
Jumlah	15	100	15	100	30	100

### 2. Tekanan Darah

Hasil penelitian menjelaskan bahwa kategori tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi 80% mengalami hipertensi *stage 1*, 13% hipertensi *stage 2* dan 7% prehipertensi. Kategori tekanan darah kelompok kontrol sebagian besar (73%) berada pada hipertensi *stage 1*, 27% prehipertensi dan tidak ada (0%) yang berada pada hipertensi *stage 2*. Setelah dilakukan

intervensi pengendalian diri kategori tekanan darah pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya (87%) pada kategori prehipertensi, sebagian kecil (23%) hipertensi *stage 1* dan tidak ada (0%) yang berada pada hipertensi *stage 2*. Sedangkan pada kelompok kontrol, kategori tekanan darah sebagian besar pada hipertensi St 1 baik sebelum maupun sesudah perlakuan bahkan ada satu klien mengalami hipertensi *stage 2* (table 2)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pre dan post test Intervensi Pengendalian Diri pada klien Hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya

Kategori Hipertensi	Pre Test		Post Test		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
<b>Klp. Perlakuan</b>						
Pre hipertensi	1	7	13	87	14	47
Hipertensi St 1	12	80	2	13	14	47
Hipertensi St 2	2	13	0	0	2	6
<b>Klp Kontrol</b>						
Pre hipertensi	4	27	3	20	7	23
Hipertensi St 1	11	73	11	73	22	73
Hipertensi St 2	0	0	1	7	1	4
Jumlah	15	100	15	100	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah pada kelompok control menetap bahkan cenderung meningkat pada akhir perlakuan. Sementara pada kelompok perlakuan tekanan darah cenderung turun setelah diberikan intervensi pengendalian diri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa intervensi pengendalian diri membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Berdasarkan Hasil penelitian didapatkan data tekanan darah sebelum dilakukan pelatihan pengendalian diri sebagian besar klien pada kelompok perlakuan berada pada hipertensi stage 1 dengan besar (80%) hipertensi stage 2 (13%) dan prehipertensi (7%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada hipertensi stage 1 dengan besar (73%) prehipertensi (27%) dan tidak ada (0%) yang berada pada hipertensi stage 2. Dari data tersebut didapatkan tekanan darah dengan rata-rata terbanyak berada di tingkat hipertensi stage 1. Berdasarkan hasil pengukuran sistole dan diastole pada saat sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan hasil sistole tertinggi 160mmHg dan diastole tertinggi 100mmHg. Pada kelompok kontrol untuk hasil sistole tertinggi 150 mmHg dan diastole tertinggi 100mmHg. Sesuai dengan teori Bustan (1997) dalam skripsi Fitriani, Nur tahun 2012 bahwa peningkatan prevalensi tekanan darah menurut usia dan biasanya pada usia > 40 tahun hal ini disebabkan karena tekanan arterial meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regulasi aorta, serta adanya generatif yang lebih sering pada orang tua. Teori lain mengatakan hal yang sama bahwa klien hipertensi adalah orang – orang berusia diatas 40 tahun, namun tidak menutup kemungkinan diderita oleh usia muda. Sebagian besar prehipertensi terjadi pada usia 25 – 45 tahun dan hanya pada 20% terjadi di bawah usia 20 tahun dan di atas 50 tahun. Hal ini disebabkan karena usia produktif jarang memperhatikan kesehatan, seperti pola makan dan pola hidup yang kurang sehat seperti merokok Dhaningtyas & Hendrati (2006) dalam skripsi Fitriani, Nur tahun 2012.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa keadaan tekanan darah meningkat menduduki hasil rata-rata pada hipertensi stage 1 pada kedua kelompok (perlakuan dan kontrol), hal ini terjadi karena kurang pedulinya klien hipertensi di puskesmas Pacar Keling terhadap pola hidup sehat seperti diet rendah garam, aktivitas fisik, rileks, olah raga, dan kurang teraturnya minum obat antihipertensi. Banyak didapatkan hasil dari reponden hanya berobat ke petugas kesehatan jika terdapat keluhan dan tidak meminum obat anti hipertensi secara rutin. Selain itu responden juga mengkonsumsi kopi dan mengkonsumsi

garam serta makanan berlemak lemak hewani. Ketika mengkonsumsi garam bisa terjadi peningkatan tekanan pada pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi tinggi ini karena ginjal yang bertugas untuk mengolah garam akan menahan cairan lebih banyak daripada yang seharusnya di dalam tubuh. Banyaknya cairan yang tertahan menyebabkan peningkatan pada volume darah seseorang atau dengan kata lain pembuluh darah membawa lebih banyak cairan. Beban ekstra yang dibawa oleh pembuluh darah inilah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra yakni adanya peningkatan tekanan darah (Yundini, 2006).

Data tekanan darah setelah dilakukan pelatihan pengendalian diri sebagian besar klien pada kelompok perlakuan berada pada tingkat prehipertensi (87%) hipertensi stage 1 (23%) dan tidak ada (0%) yang berada pada hipertensi stage 2, dan dikelompok kontrol saat *post test* didapatkan hasil tekanan darah dengan rata-rata terbanyak berada di tingkat hipertensi stage 1 (73%), hipertensi stage 2 (20%) dan Pre hipertensi (7%). Berdasarkan hasil pengukuran sistolik dan diastolik pada saat setelah dilakukan *intervensi* pada kelompok perlakuan didapatkan hasil sistolik tertinggi 140 mmHg dan diastolik tertinggi 90 mmHg. Terjadi penurunan yang signifikan yaitu untuk sistole sekitar 20 mmHg dan diastole sekitar 10 mmHg. Pada kelompok kontrol untuk hasil sistole tertinggi 160 mmHg dan diastolik tertinggi 100mmHg. Hasil observasi harian pada klien hipertensi kelompok perlakuan sebagian besar melakukan pengendalian diri hipertensi dengan hasil baik 80% dan buruk 20%. Teori *National Heart, Lung and Blood Institute*, 2017 menjelaskan bahwa perubahan tekanan darah dipengaruhi dengan diet hipertensi, keadaan berat badan klien harus seimbang sesuai perhitungan indeks massa tubuh yang tidak lebih dari 25kg/m<sup>2</sup> sebab dengan berat badan seimbang dapat membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 5-20 mmHg/10kg.

Teori lain menjelaskan bahwa pembatasan atau diet rendah garam dapat membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 2-8 mmHg, dan juga pada klien hipertensi diharuskan untuk menerapkan pola diet sehat dengan menekankan untuk mengkonsumsi buah-buahan, sayuran, dan produk susu rendah lemak, makanan yang berserat tinggi, biji-bijian dan protein nabati, dll, dengan menerapkan pola diet dapat membantu mengurangi tekanan darah sebanyak 8-14 mmHg. (Corwin.E, 2009).

Kebutuhan melakukan olahraga atau latihan fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Olahraga atau latihan dinamis dengan intensitas sedang

seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau berenang dapat dilakukan secara rutin selama 30-60 menit selama 3-4 kali dalam seminggu diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg. (Corwin, E. J, 2009).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa sebagian besar 80% klien hipertensi yang mendapat intervensi pelatihan pengendalian diri melakukan perubahan pola hidup menjadi lebih baik dilihat dari hasil observasi harian yang baik dan hasil tekanan darah yang menurun hal ini disebabkan banyak keluhan yang muncul dari klien walaupun minum obat, hasil tekanan darah tetap saja meningkat, terkadang ada juga yang mengalami penurunan tekanan darah, melihat dari hal itu ketika klien hipertensi diberikan intervensi pengendalian diri berbasis teori selfcare dengan tujuan untuk mengontrol tekanan darah agar tidak semakin meningkat yang akan berakibat komplikasi ke organ yang lain, klien hipertensi kelompok perlakuan sangat antusias untuk melakukan pengendalian yang telah diajarkan oleh peneliti

yang kemudian diterapkan di rumah masing-masing klien.

### 3. Pengaruh Antar Variabel Penelitian

Hasil selisih pre dan post pada pengukuran tekanan darah pada kelompok perlakuan menunjukkan hampir seluruhnya terjadi selisih negative (93%) pada tekanan systole dan 67% pada tekanan darah diastole. Hal ini menunjukkan tekanan darah klien mengalami penurunan setelah diberikan intervensi. Sedangkan pada kelompok control didapatkan Hampir setengahnya mengalami selisih tekanan darah positif dan sebagian kecil tetap. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengahnya klien menunjukkan peningkatan tekanan darah setelah intervensi pada kelompok control. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pengendalian diri cenderung menurunkan tekanan darah . (table 3)

Tabel 3. Distribusi Selisih hasil tekanan darah pre test - post test kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada klien Hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya

Selisih tekanan darah pre-post	Kelp. Perlakuan				Kelp. Kontrol			
	Pre-Post tes Sistole		Pre-Post tes Diastole		Pre-Post tes Sistole		Pre-Post tes Diastole	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Selisih Negative	14	93	10	67	5	33	4	27
Tetap	1	7	5	33	3	20	5	33
Selisih Positif	0	0	0	0	7	47	6	40
Jumlah	15	100	15	100	15	100	15	100
<i>Wilcoxon Sign Rank</i>	p = 0,001		p = 0,004		p = 0,644		p = 0,527	
<i>Mann – Whitney</i>	p = 0,000				α ≤ 0,05			

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *Normality Test* menunjukkan semua data menunjukkan hasil  $\alpha$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) sehingga menunjukkan data tidak terdistribusi normal dengan skala ratio. Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank* pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan hasil perubahan yang signifikan, hasil sistolik nilai p kurang dari  $\alpha$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) yaitu p = 0,001 dan nilai diastolik p = 0,004. Hasil yang berbeda ditunjukkan pada kelompok kontrol dimana sistole nilai p lebih dari  $\alpha$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) yaitu p = 0,644 dan pada diastole p = 0,527. Hasil uji statistik *Mann – Whitney* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai p kurang dari  $\alpha$  ( $\alpha \leq 0,05$ )

yaitu p = 0,000 hal ini menunjukkan hasil bahwa terjadi pengaruh yang bermakna antara pelatihan pengendalian diri terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian nilai tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi pelatihan pengendalian diri self care yaitu berada pada tingkat hipertensi stage 1 dengan responden sebanyak 80% dan setelah dilakukan intervensi nilai terbanyak berada di tingkat prehipertensi 87%. Berdasarkan hasil pengukuran sistolik dan diastolik pada saat setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan hasil

sistolik tertinggi 140 mmHg dan diastolik tertinggi 90 mmHg. Terjadi penurunan yang signifikan yaitu untuk sistolik sekitar 20 mmHg dan diastolik sekitar 10 mmHg. Pada kelompok kontrol untuk hasil sistole tertinggi 160 mmHg dan diastole tertinggi 100 mmHg. Hasil observasi harian pada klien hipertensi kelompok perlakuan sebagian besar melakukan pengendalian diri hipertensi dengan hasil baik 80% dan buruk 20%. Hasil uji wilcoxon sebagai perbandingan hasil tekanan darah (sistolik dan diastolik) sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan pengendalian diri pada kelompok perlakuan menghasilkan nilai untuk sistolik  $p = 0,001$  dan untuk diastolik  $= 0,004$ . Hal ini bermakna bahwa ada perubahan nilai tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan pengendalian diri.

Hasil uji statistik Mann – Whitney sebagai perbandingan antar kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pelatihan pengendalian diri menghasilkan  $p = 0,000$ . Hal ini menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi pelatihan pengendalian diri terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Mulyati.L.dkk, 2013 hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa cara yaitu patuh terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup, kontrol tekanan darah dan perilaku kesehatan positif (pengendalian diri).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa setelah diberikan pelatihan pengendalian diri, responden antusias untuk melakukan aktivitas latihan fisik, rutin mengkonsumsi obat walaupun sudah tidak ada keluhan, melakukan diet sesuai anjuran peneliti dilihat dari hasil observasi peneliti bahwa sebagian besar responden kelompok kontrol melakukan aktivitas fisik dengan berjalan setiap pagi 10-30 menit setiap hari dan menunjukkan perubahan hasil tekanan darah yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pengendalian diri. Pada usia 40- 45 ada kemungkinan besar belum terjadi penurunan fungsi organ secara ekstrim oleh karena itu pada pasien dengan usia 46 tahun elastisitas pembuluh darahnya masih bagus memungkinkan pembuluh darah akan lebih cepat mengalami vasodilatasi bila merasa rileks sehingga tekanan darah responden akan cepat turun. Setelah faktor usia di dalam data demografi terlihat bahwa kebiasaan hidup responden juga baik dimana responden tidak merokok. Selain tidak merokok responden juga tidak meminum kopi, serta berolahraga rajin seperti jalan santai 10-30 menit setiap hari. Disini olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan hipertensi, karena olahraga isotonik

dan teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pengendalian diri berbasis teori *self care* terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi, disimpulkan bahwa Katagori tekanan darah pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi 12 klien mengalami hipertensi *stage 1, 2* hipertensi *stage 2* dan 1 prehipertensi, setelah diberikan intervensi 13 klien prehipertensi, dan 2 klien hipertensi *stage 1*. Katagori tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi 11 klien mengalami hipertensi *stage 1*, dan 4 klien prehipertensi, setelah diberikan intervensi 13 klien prehipertensi, dan 2 klien hipertensi *stage 1* dan 1 klien hipertensi *stage 2*. Ada pengaruh intervensi pengendalian diri terhadap tekanan darah  $p = 0,000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ), yakni intervensi pengendalian diri menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Hasil penelitian ini menyarankan klien hipertensi melaksanakan pengendalian diri berbasis *self care* dan mentaati anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, N. *Self management among patients with hypertension in Bangladesh*. Prince of Songkla University. 2010. Tersedia secara online di <http://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/8492/1/340992.pdf> diakses pada 2 Desember 2017 pukul 18.40 WIB
- Corwin, E. J. 2009. *Buku saku patofisiologi edisi 3*. Jakarta: EGC
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Riset Kesehatan Dasar, 111–116. <http://doi.org/> diakses pada tanggal 1September 2017 17.05 WIB
- Fitriani,Nur, 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada pekerja shift dan pekerja non shift di PT X Gresik. *Jurnal Of Industrial Hygiene and Occupational Health*,No.1 Vol.2: 2527-468
- Mulyati, L. dkk. Analisis faktor yang mempengaruhi self management behaviour pada klien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*. 2013; 1(2): 112-123. Tersedia secara online di <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/59> diakses pada 10 Maret 2016.
- National Heart, Lung and Blood Institute. The seventh report of the Joint National*



*Committees on prevention, detection, evaluation & treatment of high blood pressure (JNC-7). NIH Publication. 2003; 03-5233. Tersedia secara online di [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guideli](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guideli)*

[nes/jnc7full.pdf](#) diakses pada 17 Desember 2017 Pukul 19.05 WIB  
Triyanto, Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Klien Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: GRAHA ILMU