

Hubungan perilaku *self care* hipertensi dengan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo

Arini Hidayah^{a,1*}, Sulistiyani^{b,2}, Septi Nur Rachmawati^{b,3}

^a Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

^b Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

^c Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

¹ arinip442@gmail.com, ² sulis.fkm@unej.ac.id, ³ septinr@unej.ac.id

*corresponding author

INFO ARTIKEL

Article history

Received 1 Mei 2025

Revised 20 Juni 2025

Accepted 27 Juli 2025

Keywords

Self care

Tekanan darah

Hipertensi

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hipertensi tidak dapat disembuhkan, sehingga diperlukan pengontrolan tekanan darah dengan melakukan pengendalian hipertensi seperti perawatan diri atau *self care*. *Self care* merupakan perilaku perawatan diri dan pencegahan terjadinya keparahan suatu penyakit sehingga dapat meningkatkan status kesehatan manusia. Penderita hipertensi disarankan untuk melaksanakan *self care* sebagai salah satu bentuk pengendalian tekanan darah yang berfokus pada bagaimana melakukan perawatan diri pada diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara perilaku *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo. Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* berjumlah 67 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi memiliki tekanan darah terkontrol sebesar 64,2% dan tidak terkontrol sebesar 35,8. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil *p value* = 0,331 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo.



This is an open access article under the CC-BY-NC license.

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah serius baik di Indonesia maupun di dunia. Hipertensi adalah suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik yang menunjukkan hasil >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik yang menunjukkan hasil >90 mmHg (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi sering dijuluki “silent killer” karena sebagian besar pasien hipertensi tidak disertai atau mengalami gejala yang khas sebelum memasuki fase komplikasi (WHO, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas RI (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia >18 tahun mengalami peningkatan jika dibandingkan pada tahun 2013 yakni dari 25,8% menjadi 34,1%. Provinsi Jawa Timur menempati posisi tertinggi ke-6 dengan prevalensi sebesar 36,3% (Kemenkes RI, 2019). Data Profil Kesehatan Jawa Timur (2022) memaparkan jumlah penderita hipertensi di Kota Probolinggo sebesar 24,9% atau sebanyak 60.563 orang dari total penduduk di Kota Probolinggo. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Probolinggo (2022), hipertensi di Kecamatan Kademangan menempati posisi tertinggi ke-2 dengan prevalensi sebesar 27,5% dan mengalami peningkatan tertinggi sebesar 5%. Data Puskesmas Ketapang menunjukkan bahwa hipertensi di Desa Pohsangit Kidul sebesar 22% dan menempati posisi 3 besar selama 2 tahun terakhir.

Hasil penelitian Siwi *et al.* (2020) menunjukkan bahwa tingginya kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status gizi, stres, riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok dan minum kopi. Faktor yang tidak terkontrol dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi hipertensi (Isnaini dan Lestari, 2018). Hipertensi tidak dapat disembuhkan, sehingga diperlukan pengontrolan tekanan darah dengan melakukan pengendalian hipertensi seperti perawatan diri atau *self care* (Fauziah *et al.*, 2019).

Menurut Gelaw *et al.* (2021) *self Care* merupakan perilaku perawatan diri dan pencegahan terjadinya keparahan suatu penyakit sehingga dapat meningkatkan status kesehatan manusia. *Self care* dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan tekanan darah (Kumalasari *et al.*, 2023). Hasil penelitian Isnaini dan Lestari (2018), menunjukkan bahwa *self care* yang baik dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5 mmHg dan diastolik hingga 4,3 mmHg.

Berdasarkan data Puskesmas (2023), penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul menyatakan bahwa 80% kurang aktivitas fisik, 90% konsumsi garam berlebih, 87% konsumsi lemak berlebih, dan 93% kurang mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini

dikarenakan penderita hipertensi merasa dirinya sehat, enggan merubah gaya hidup, dan memiliki kesibukan (Haung *et al.*, 2020). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *self care* pada penderita hipertensi yakni pendidikan, usia, jenis kelamin, penghasilan, motivasi, *self efficacy*, dukungan sosial, dan pengetahuan tentang *self care* (Kumalasari *et al.*, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara perilaku *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi, mengidentifikasi *self care* penderita hipertensi, mengidentifikasi tekanan darah hipertensi, dan menganalisis hubungan antara perilaku *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – April 2024 dengan menggunakan metode analitik observasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan adalah penduduk di Desa Pohsangit Kidul sebanyak 199 orang hipertensi usia 30-59 tahun tanpa penyakit penyerta lainnya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang dihitung dengan rumus slovin. Besaran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} = \frac{199}{1+199(0,1)^2} = \frac{199}{2,99} = 67$$

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *High Blood Pressure – Self Care Profile – Behavior Scale* (HBP-SCP-BS) untuk mengetahui *self care* hipertensi dan *sphygmomanometer* pegas untuk mengukur tekanan darah. Kuesioner *High Blood Pressure – Self Care Profile – Behavior Scale* (HBP-SCP-BS) untuk menargetkan *self care* hipertensi yang terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki nilai skor 1, 2, 3, dan 4 yang menyatakan tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Perhitungan kuesioner dilakukan dengan menjumlahkan semua skor pertanyaan. Kemudian, hasil yang diperoleh dikategorikan berdasarkan penilain baik ($\geq 73,3$), cukup (46,7 - 73,3), kurang ($\leq 46,7$).

Uji validitas dan reliabilitas HBP-SCP-BS (*High Blood Pressure – Self Care Profile – Behavior Scale*) menggunakan analisis item dan *alfa cronbach*. Koefisien *alfa cronbach* menunjukkan $>0,7$ untuk semua komponen pertanyaan sehingga dapat diterima. Skor rata-

rata item untuk skala HBP-SCP-BS dengan semua korelasi total berada di $r = 0,572-0,922$ ($p < 0,001$) dengan nilai koefisien *alfa cronbach* 0,955. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kuesioner *High Blood Pressure – Self Care Profile – Behavior Scale* (HBP-SCP-BS) valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan uji chi square pada *statistical Program for Social Science* (SPSS) dengan syarat data nominal, tidak berpasangan, nilai expected count < 5 . Jika expected count < 5 maka menggunakan uji alternatif berupa uji fisher.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil penelitian terhadap karakteristik pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul, Kota Probolinggo yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan status gizi dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan dari 67 responden diperoleh bahwa sebanyak 31 responden (46,3%) berada pada usia 40-49, sebanyak 67 responden (100%) berjenis kelamin perempuan, sebanyak 34 responden (50,7%) memiliki tingkat pendidikan menengah. Sebagian responden tidak bekerja yakni sebanyak 56 orang (83,8%) dan sebanyak 35 responden (52,2%) memiliki status gizi normal.

Tabel 1. Karakteristik Penderita Hipertensi

Characteristics	n	Percentage (%)
Age		
30 – 39	23	34,3
40 – 49	31	46,3
50 – 59	13	19,4
Total	67	100,0
Gender		
Woman	67	100,0
Total	67	100,0
Education level		
Low	22	32,8
Medium	34	50,7
High	11	16,4
Total	67	100,0
Employment status		
No	56	83,6
Yes	11	16,4
Total	67	100,0
Nutrition status		
Thin	4	6,0
Normal	35	52,2
Fat	12	17,9
Obese	16	23,9
Total	67	100,0

Hubungan antara *self care* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilihat pada Tabel 2. Tabel 2. menunjukkan hasil uji bivariat antara *self care* dengan tekanan

darah menggunakan uji *chi square* menghasilkan nilai *p value* = 0,311 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul, Kota Probolinggo.

Tabel 2. Hubungan antara Self Care dan Tekanan Darah

Self Care	Controlled		Uncontrolled		P
	n	%	n	%	
Good	0	0	0	0	0,311
Enough	35	81,4	22	91,6	
Less	8	18,6	2	8,4	
Total	43	100,0	24	100,0	

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 43 orang (64,2%). Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan pada organ ginjal, jantung, mata, dan otak. Tidak terkontrolnya tekanan darah dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti usia, monitoring tekanan darah, konsumsi obat, aktivitas fisik, dan merokok (Darussalam dan Warseno, 2017). Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa jenis kelamin, obesitas, stres, faktor keturunan, dan kebiasaan minum kopi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah (Siwi *et al.*, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berada pada usia >40 tahun sebanyak 44 orang (65,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas yang mengalami hipertensi berada pada rentang usia 40 - 59 tahun. Penelitian Elvira dan Anggraini (2019) menyebutkan bahwa seiring bertambahnya usia, tekanan darah akan cenderung mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut diakibatkan oleh penebalan pada dinding arteri sehingga pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku pada usia 40 tahun ke atas (Amanda dan Martini, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin penderita hipertensi yakni perempuan (100%). Hal ini terjadi karena peserta aktif posbindu dengan hipertensi selama 3 bulan terakhir mayoritas berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih peduli terhadap kesehatan dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan juga lebih aktif mengikuti kegiatan seperti senam bersama dan lebih rajin mencari informasi-informasi terbaru terkait kesehatan (Pratama dan Darajat, 2020). Penelitian Yanti *et al.* (2020) menyatakan bahwa perempuan memiliki kepekaan lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga disiplin dalam melakukan pengecekan kesehatan di posbindu. Penelitian lain juga menyatakan bahwa perempuan lebih rentan dan sensitif terhadap rasa sakit sehingga

cenderung aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dan mengikuti kegiatan kesehatan (Oktaviani, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah responden yang memiliki tingkat pendidikan menengah sebanyak 34 orang (50,7%). Peneliti Musrifah dan Masriadi (2019) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah memiliki risiko 2,9 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan penderita yang memiliki tingkat pendidikan tinggi. Penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi memiliki pendidikan menengah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fahriah (2021) yang menunjukkan bahwa sebanyak 54,2% responden dengan tingkat pendidikan tinggi mengalami hipertensi. Hal tersebut terjadi karena responden yang memiliki pendidikan tinggi tidak melakukan perubahan gaya hidup sehat walaupun sudah memiliki pengetahuan yang cukup akan pencegahan dan tata laksana hipertensi.. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat pendidikan rendah maupun tinggi memiliki peluang yang sama akan mengalami kejadian hipertensi (Podungge, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah responden yang tidak bekerja sebanyak 56 orang (83,6%). Hal ini dikarenakan rata-rata penderita hipertensi yang tidak bekerja memiliki ekonomi rendah sehingga kesulitan dalam mengoptimalkan kesehatan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Susanti *et al.* (2020) yang menunjukkan hasil bahwa orang yang tidak bekerja lebih banyak mengalami hipertensi. Hal ini terjadi karena orang yang bekerja memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi sehingga dapat mencegah kejadian hipertensi. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi frekuensi denyut jantung dan memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, dan dapat menurunkan risiko terkena penyakit degeneratif (Cristanto *et al.*, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 35 orang (52,2%). Hal ini terjadi karena terdapat faktor lainnya yang dapat mempengaruhi hipertensi, seperti mengonsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, merokok, faktor stres, dan lain sebagainya (Ilham *et al.*, 2019). Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari kuesioner *self care* yang menunjukkan bahwa hanya 30 dari 67 responden yang sering melakukan diet rendah lemak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Irwanto *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi lemak berlebih memiliki risiko 3,8 kali lebih besar mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan lemak dapat menyebabkan aterosklerosis sehingga tekanan darah meningkat (Ramadhini *et al.*, 2019).

Hasil penelitian Wijaya dan Haris (2020) menunjukkan bahwa konsumsi natrium berlebih dapat mengecilkan arteri sehingga jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah dan tekanan darah mengalami peningkatan (Ilham *et al.*, 2019). Hasil penelitian Prang *et al.* (2021) menyebutkan bahwa kandungan nikotin dalam rokok dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit sehingga jantung bekerja lebih keras dan menyebabkan tingginya tekanan darah. Selain itu, terjadinya hipertensi akibat stres disebabkan oleh aktivitas sistem saraf simpatis dan lepasnya hormon adrenalin sehingga tekanan darah mengalami peningkatan secara tidak menentu (Lail dan Yudistira, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa sebanyak 57 responden (85,1%) memiliki *self care* cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Suprayitno dan Damayanti (2021) yang menunjukkan bahwa sebanyak 41 penderita hipertensi (61,2%) memiliki *self care* cukup. Hal ini terjadi karena tiap responden melakukan sebagian indikator *self care* yang berbeda-beda akibat ketidakmampuan dalam melakukan *self care* secara keseluruhan.

Berdasarkan rincian *self care* dapat diketahui bahwa sebanyak 56 orang (83,6%) tidak pernah melakukan self monitoring TD secara mandiri. *Self monitoring* tekanan darah merupakan pengukuran tekanan darah secara berkala oleh pasien di luar lingkungan klinis, baik di rumah maupun di tempat lain yang umumnya dilakukan sebanyak 2x sehari (Smith *et al.*, 2023). Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian Su'ud *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa indikator terendah *self care* pada kontrol berat badan. Rendahnya *self monitoring* tekanan darah disebabkan oleh responden tidak memiliki alat pengukur tekanan darah secara mandiri. Berdasarkan data primer, hanya terdapat 11 responden yang memiliki alat *sphygmomanometer*. Selain itu, responden juga memiliki keterbatasan pengukuran tekanan darah yang hanya menunggu saat posbindu.

Hasil penelitian Jo *et al.* (2018) yang dilakukan di Korea Selatan menunjukkan bahwa *self monitoring* tekanan darah secara mandiri dapat mengontrol tekanan darah dan mempengaruhi kepatuhan konsumsi obat. Seseorang yang mengetahui tekanan darah secara berkala akan mengantisipasi terjadinya lonjakan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ito *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa *self monitoring* tekanan darah di rumah dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan *self monitoring* tekanan darah secara mandiri di rumah akan meningkatkan nilai *self care*.

Hasil kuesioner *self care* menunjukkan bahwa indikator *self care* yang selalu dilakukan yakni membatasi konsumsi alkohol (100%) dan tidak merokok (100%). Mayoritas responden tidak mengonsumsi alkohol karena hal tersebut bertentangan dengan agama yang

dianut. Mayoritas responden tidak merokok karena seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Somantri (2020) yang menyatakan bahwa sebesar 66,7% yang merokok berjenis kelamin laki-laki.

Hasil kuesioner *self care* juga menunjukkan bahwa pada indikator aktivitas fisik terdapat 31 responden (46,2%) sering melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang sering dilakukan berupa ringan – sedang seperti duduk santai, melakukan pekerjaan rumah tangga, menggendong anak, dan berjalan cepat. Seringnya melakukan aktivitas menimbulkan penurunan tekanan darah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lopes *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 9 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,5 mmHg.

Pada indikator diet rendah natrium, terdapat 26 responden (39%) yang sering dan 23 responden (34,3) kadang melakukan diet rendah garam. Diet rendah garam yang dimaksud seperti mengurangi makanan instan dan bumbu tinggi natrium. Diet rendah garam bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi (Nopriani dan Suzana, 2022). Oleh sebab itu, diet rendah natrium perlu dilakukan karena jika natrium dikonsumsi secara berlebih dapat mengecilkan arteri dan meningkatkan tekanan darah (Wijaya dan Haris, 2020). Pada indikator diet rendah lemak, terdapat 9 responden (13,4%) yang tidak pernah dan 29 responden (43,2%) yang kadang melakukan diet rendah lemak. Penelitian Novia *et al.* (2023) menyatakan bahwa responden yang tidak melakukan diet rendah lemak memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Hal ini terjadi karena lemak dapat menyebabkan aterosklerosis sehingga meningkatkan tekanan darah (Ramadhini *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi *self care* seperti dukungan keluarga, status fungsional, *self efficacy*, dan perubahan emosional (Winata *et al.*, 2018). Dukungan keluarga dapat membantu seseorang untuk mengingatkan dan memotivasi untuk selalu melakukan *self care* dengan baik (Adzra, S., 2022). Selain itu, seseorang yang memiliki status fungsional yang baik akan secara mandiri melakukan perawatan diri maksimal dengan mudah (Winata *et al.*, 2018). Sehingga, hasil *self care* cukup sebanyak 85,1% pada penelitian ini dapat disebabkan karena ketidakmampuan seseorang dalam melakukan *self care* secara mandiri.

Hasil analisis *chi square* menunjukkan hasil *p value* = 0,311 (>0,05) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Herawati (2020) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *self care* dengan tekanan darah pada penderita

hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta dengan nilai p value = 0,864. Hal tersebut terjadi karena seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan *self care* secara mandiri, sehingga diperlukan bantuan orang lain agar *self care* dapat terpenuhi. Seseorang yang tidak dapat memenuhi *self care* secara mandiri termasuk dalam kategori seseorang yang mengalami defisit *self care*. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Martiningsih (2015) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self care* dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Bima dengan nilai p value = 0,898. Hal ini terjadi karena terdapat faktor lainnya yang dapat mengontrol tekanan darah selain kemampuan *self care* hipertensi. seperti dukungan keluarga, motivasi dan persepsi yang membentuk keyakinan seseorang.

Dukungan keluarga dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan mengingatkan hal-hal yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi (Arindari dan Puspita *et al.*, 2022). Persepsi dapat mempengaruhi perilaku *self care* seseorang (Soesanto dan Maezeli, 2020). Berdasarkan wawancara, mayoritas responden yang memiliki nilai *self care* cukup merasa dirinya sehat. Persepsi tersebut muncul akibat komplikasi hipertensi masih belum terlihat, sehingga mengesampingkan perilaku *self care* hipertensi. Oleh sebab itu, dukungan keluarga dan persepsi sangat penting dalam mengontrol tekanan darah agar dapat mengurangi terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Sebanyak 46,3% penderita hipertensi berusia 40-49 tahun, 100% penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan, 50,7% penderita hipertensi memiliki tingkat pendidikan menengah, 83,6% penderita hipertensi tidak bekerja, dan 52,2% penderita hipertensi memiliki status gizi normal.
2. Nilai rata-rata *self care* berada pada kategori cukup sebesar 85,1%.
3. Sebanyak 64,2% penderita hipertensi memiliki tekanan darah terkontrol.
4. Tidak terdapat hubungan antara *self care* hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo.

Saran

1. Bagi penderita hipertensi diharapkan rutin melakukan *self monitoring* TD setiap harinya, melakukan diet rendah garam dan diet rendah lemak.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti lanjutan mengenai faktor lain yang mempengaruhi perilaku *self care* seperti dukungan keluarga, status fungsional, *self efficacy*, dan perubahan emosional.
3. Bagi puskesmas diharapkan dapat melakukan edukasi dan monitoring melalui WA group masing-masing posbindu.

BIBLIOGRAFI

- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Pasien Penderita Hipertensi: Studi Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 53-64.
- Amanda, D., Martini, S. (2018). Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 43-5.
- Arindari, D. R., & Puspita, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ariodillah. *Excellent Midwifery Journal*, 5(1), 94-103.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53-65.
- Darussalam, M., & Warseno, A. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Pasien Hipertensi Tidak Terkontrol di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 1(2), 72-80.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Timur*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinas Kesehatan Kota Probolinggo. (2022). *Profil Kesehatan Kota Probolinggo*. Dinas Kesehatan Kota Probolinggo.
- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78-89.
- Fahriah, K. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas. *Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Kalimantan Ma).
- Fauziah, M. (2019). Faktor-Faktor Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan*, 13.
- Gelaw, S., Yenit, M. K., & Nigatu, S. G. (2021). Self-Care Practice and Associated Factors Among Hypertensive Patients in Debre Tabor Referral Hospital, Northwest Ethiopia, 2020. *International Journal Of Hypertension*, 2021(1), 3570050.
- Haug, Z., Hong, S. A., Tejavaddhana, P., Puckpinyo, A., & Myint, M. N. H. A. (2020). Multiple Self-Care Behaviors and Associated Factors in Community-Dwelling Patients with Hypertension in Myanmar. *Nagoya Journal Of Medical Science*, 82(2), 363.
- Herawati, C. L., Doddy Yumam P, M. K., & Vita Purnamasari, S. K. (2020). Hubungan Self Care dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta. *Doctoral Dissertation*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Ilham, D., Harleni, H., & Miranda, S. R. (2019). Hubungan Status Gizi, Pola Makan (Lemak, Natrium, Kalium) dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019. *In Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 2(1).

- Irwanto, F. S., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak dan Sodium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 63-74.
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 2(1), 7-18.
- Ito, S., Morimoto, T., & Kitakaze, M. (2022). Daily Self-Monitoring of Blood Pressure Decreases Systolic and Diastolic Blood Pressure in Hypertensive Participants. *Heart And Vessels*, 37(7), 1265-1270.
- Jo, S. H., Kim, H. S., Park, K. H., Han, S. J., Kim, S. A., & Park, W. J. (2018). Self Blood Pressure Monitoring Improves Awareness and Attainment of Target Blood Pressure Goal: Prospective Observational Study of 7,751 Patients. *European Heart Journal*, 34(1), 2374.
- Kemenkes. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Kumalasari, I. D., Musthofa, S. B., & Jati, S. P. (2023). Determinan Perilaku Self-Care Hipertensi pada Usia Dewasa di Asia Tenggara: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 410-415.
- Lail, Y., & Yudistira, S. (2021). Hubungan Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(1), 34-39.
- Lopes, S., Mesquita-Bastos, J., Garcia, C., Bertoquini, S., Ribau, V., Teixeira, M., & Ribeiro, F. (2021). Effect of Exercise Training on Ambulatory Blood Pressure among Patients with Resistant Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Cardiology*, 6(11), 1317-1323.
- Martiningsih. (2015). Hubungan Self Care dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 2(1).
- Musfirah, M., & Masriadi, M. (2019). Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 93-102.
- Nopriani, Y., & Suzana, E. (2022). Edukasi Hipertensi terhadap Penatalaksanaan Diet Rendah Natrium dan Kolesterol Tahun 2022. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1876-1880.
- Novia, R., Arisman, Y., Zega, A. D. Y., & Irwanto, R. (2023). The Correlation between Adherence To A Low-Carbohydrate Diet and Decreased Blood Sugar Levels in Patients with Diabetes Mellitus Type II at Grandmed Lubuk Pakam Hospital. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 5(2), 253-258.
- Oktaviani, Y. (2022). Partisipasi Lansia pada Program Posbindu PTM dalam Masa Pandemi COVID-19. HIGEIA (*Journal Of Public Health Research And Development*), 6(1).
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. *Gorontalo Journal Of Public Health*, 3(2), 154-161.

- Prang, M. F., Kaunang, W. P., & Sekeon, S. A. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi di Kota Tomohon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(6).
- Pratama, A. S., & Darajat, A. M. (2020). Karakteristik Lansia yang Berkunjung ke Posbindu di Wilayah Kerja UPT Panghegar Kota Bandung. *Idea Nursing Journal*, 11(3), 1-5.
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia di Tambaksari Surabaya. *Journal Of Health Management Research*, 2(1), 1-6.
- Ramadhini, A. F., Yuliantini, E., & Haya, M. (2019). Konsumsi Protein, Lemak Jenuh dan Lemak Tak Jenuh terhadap Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(2), 70-75.
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal Of Bionursing*, 2(3), 164-166.
- Smith, A. P., Overton, K., Rakotz, M., Wozniak, G., & Sanchez, E. (2023). Target: A National Initiative to Improve Blood Pressure Control. *Hypertension*, 80(12), 2523-2532.
- Suprayitno, E., & Damayanti, C. (2021). Self-Care Management of Hypertensive Patients in Pangarangan Viage Sumenep City District, Sumenep Regency. 47(4), 124-134.
- Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43-52.
- Su'ud, A. N., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. (2020). Hubungan Motivasi dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *JKEP*, 5(2), 137-149.
- Soesanto, E., & Marzeli, R. (2020). Persepsi Lansia Hipertensi dan Perilaku kesehatannya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 244-251.
- Somantri, U. W. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Jenis Kelamin dan Persepsi Gambar Kemasan Rokok dengan Perilaku Merokok. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 69-76.
- WHO. (2019). *World Health Statistic Report 2019*. Geneva: World Health.
- Wijaya, I., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 5-11.
- Winata, I. G., Asyrofi, A., & Nurwijayanti, A. M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care pada Orang Dewasa yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(2), 1-8.
- Yanti, D. E., Perdana, A. A., & Rina, N. O. (2020). Health Belief Model: Selfcare Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kalirejo Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 192-205.