

HUBUNGAN MANAGEMEMENT *SELF CARE* TERHADAP PENGONTROLAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GERUNGANG TAHUN 2024

Sriwana¹, Kgs. M. Faizal², Rizky Meilando³

Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional^{1,2,3}

*Corresponding Author: sriwaana240519@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada gagal ginjal, jantung, dan menyebabkan stroke. bila tidak dideteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai akan mengakibatkan kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan *Management Self Care* Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitis melalui pendekatan *Cross Sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat sedangkan variabel dependen adalah pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 98 sampel. Hasil penelitian ini diketahui hasil statistik pada Pengontrolan tekanan darah Hipertensi yang terdiri dari kebiasaan merokok didapatkan nilai *p value* = 0,000, aktivitas fisik didapatkan nilai *p value* = 0,000, dan kepatuhan minum obat didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang dinyatakan ada hubungan *Management Self Care* Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024. Saran meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dengan melakukan pengontrolan dengan cara Mengurangi kebiasaan merokok, melakukan aktivitas fisik, dan patuh dalam minum obat agar tidak terjadinya komplikasi.

Kata Kunci : Hipertensi, Management Self Care, Pengontrolan tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with a five-minute interval in a state of adequate rest or calm. The prolonged increase in blood pressure can cause damage to the kidneys, heart, and lead to a stroke. if not detected early and receiving adequate treatment, it will result in death. The purpose of this study is to determine the relationship between Self-Care Management and Blood Pressure Control in Hypertensive Patients at Gerunggang Health Center. The research method used in this study is quantitative with a research design that employs descriptive analytic through a cross-sectional approach. The independent variables in this study are smoking habits, physical activity, and medication adherence, while the dependent variable is the blood pressure control of hypertensive patients. The sample used in this study consisted of 98 samples. The results of this study indicate the statistical outcomes on the control of hypertension blood pressure, which include smoking habits with a p-value of 0.000, physical activity with a p-value of 0.000, and medication adherence with a p-value of 0.000, indicating a relationship between Self-Care Management and Blood Pressure Control in Hypertensive Patients at Gerunggang Health Center in 2024. Suggestion to improve the knowledge of hypertension patients by implementing control measures such as reducing

Keywords : Hypertension, Blood Pressure Control, Self-Care Management

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90mmHg pada dua kali pengukuran

dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada gagal ginjal, jantung, dan menyebabkan stroke. bila tidak dideteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai akan mengakibatkan kematian (Riakyanti & Trisnawati, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan (46%) orang dengan hipertensi tidak menyadari mereka memiliki kondisi tersebut kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi merupakan penyebab utama kematian seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurut prevalensi hipertensi sebesar (33%) antara tahun 2010 dan 2030.

Di Indonesia prevalensi hipertensi Berdasarkan riset kesehatan dasar pada tahun 2013 yang dilakukan Kementerian kesehatan sebanyak 25,8% angka yang mengalami hipertensi Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada Masyarakat Indonesia berusia ≥ 18 tahun keatas. Sedangkan data pada tahun 2018 terjadinya sebanyak 63.390.620 atau 34,1% angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Dan data pada tahun 2023 sebanyak 22,2% angka tersebut menunjukkan penurunan jika dibandingkan pada tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung mengeluarkan 10 penyakit terbesar di kota pangkalpinang dan dari data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi berada di peringkat pertama. pada Tahun 2021 didapatkan data sebesar 217.991 orang, pada tahun 2022 hipertensi mengalami peningkatan menjadi 248.104 orang, dan tahun 2023 hipertensi mengalami peningkatan kembali menjadi 269.133 orang.

Data Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang menunjukkan bahwa tahun 2021 yang menderita hipertensi sebanyak 40.955 orang, pada tahun 2022 jumlah penderita mengalami peningkatan menjadi 42.098 orang, dan pada tahun 2023 jumlah pasien hipertensi mengalami peningkatan kembali menjadi 43.827 orang.

Berdasarkan Data Kunjungan Puskesmas Gerunggang Pangkalpinang Penyakit hipertensi dalam tiga tahun terakhir menjadi penyakit nomor satu Pada tahun 2021 kejadian hipertensi sebesar 8.229 orang. Di tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 8.865 orang. Di tahun 2023 terjadi peningkatan sebesar kembali 9.354 orang.

Pengontrolan tekanan darah pada hipertensi dapat dilakukan dengan *Management self care* yang bertujuan untuk meminimalkan komplikasi bagian kegiatan setiap individu untuk mengembangkan kemandirian dalam mempertahankan atau meningkatkan kehidupan yang Sejahtera baik itu sakit maupun sehat. pasien hipertensi merupakan usaha klien untuk mengontrol dan mendeteksi penyakit hipertensi serta management diri tentang tanda dan gejala hipertensi yang muncul untuk mencegah komplikasi penyakit dan meminimalkan gangguan fungsi di dalam tubuh (Nirnasari et al., 2023).

Menurut hasil penelitian Angga, (2021) menunjukkan bahwa merokok didapatkan nilai (P value $< 0,05$) terdapat hubungan merokok dengan tekanan darah pada peria dewasa Di Wilayah Desa Sembung, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat. Merokok dapat di cegah dengan cara berhenti merokok dapat mengontrol tekanan darah hipertensi dan mencegah komplikasi.

Hasil Penelitian Trisnawatiy (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik didapatkan nilai (p value $\leq 0,05$). Ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi Di Wilayah Dusun 1 Desa Jiwan Kabupaten Madiun. Aktivitas fisik yang baik dapat mengontrol tekanan darah sehingga tekanan darah menurun. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Siska Nabila Ariani (2023) didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan

antara kepatuhan minum obat dengan kontrol tekanan darah $p \text{ value} = 0,001 \leq (0,05)$ Untuk menganalisis hubungan kepatuhan minum obat dengan pengobatan agar meminimalisir dampak kerusakan organ- organ seperti jantung, ginjal, dan otak yang di timbulkan sehingga dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dalam jangka Panjang.

Berdasarkan hasil survei tanggal 18 juli tahun 2024 dilakukan di puskesmas gerunggang dengan wawancara pada 7, Penderita hipertensi bahwa Penderita hipertensi masih sering Merokok, jarang melakukan olahraga, kalo aktivitas membersihkan rumah sering. dan untuk minum obat sering tapi terkadang sering lupa. penderita datang kepuskesmas minta pertolongan pengobatan pada saat merasakan pusing dan tidak enak badan. Berdasarkan masalah diatas, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian mengenai hubungan *Management self care* Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang.

METODE

Penelitian merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*, yang menekankan pengumpulan data penelitian seperti observasi atau instrument data variabel independent dan variabel dependen hanya satu kali pada saat penelitian dilaksanakan. Pada penelitian ini akan dilakukaka pengontrolan tekanan darah. Desain penelitian ini dengan cara pendekatan untuk mencari hubungan dengan suatu variabel Kebiasaan Merokok, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat. *Management self care* terhadap pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi Di Puskesmas Gerunggang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh sampel.

populasi penderita yang ada Di Puskesmas Gerunggang terhitung dari Populasi pada Tahun 2023 sebanyak 9.340:12 bulan = 778 penderita mengalami hipertensi. Peneliti membagi rata-rata populasi perbulan 778.

sampel dilakukan dengan non probability sampling dengan menggunakan metode purposive sampling yaitu Teknik sampling yang dilakukan berdasarkan populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pasien menderita hipertensi yang berobat rutin Di Ruang Poli Umum Puskesmas Gerunggang, pasien yang bersedia menjadi responden.

HASIL

Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengontrolan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Pengontrolan Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	72	73,5
Kurang Baik	22	26,5
Total	98	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa, distribusi data Pengontrolan tekanan darah baik berjumlah 72 orang (73.5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden pengontrolan tekanan darah Kurang baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	49	50,0
Perempuan	49	50,0
Total	98	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa, distribusi data Jenis Kelamin Laki-Laki (50.0%) dan perempuan sebanyak (50.0%) Pada pengontrolan tekanan darah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Merokok	53	54,1
Merokok	45	45,9
Total	98	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa, distribusi data Tidak Merokok Pada pengontrolan tekanan darah berjumlah 53 orang (54.1%) lebih banyak dibandingkan dengan responden Merokok.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	66	67,3
Kurang Baik	32	32,7
Total	98	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa, distribusi data Aktivitas Fisik Baik Pengontrolan tekanan darah berjumlah 66 orang (67.3%) lebih banyak dibandingkan dengan responden Aktivitas Fisik Kurang Baik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Minum Obat Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Kepatuhan Minum Obat	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	68	69,4
Kurang Baik	30	30,6
Total	98	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa, distribusi data Kepatuhan Minum Obat pengontrolan tekanan darah yang Baik berjumlah 68 orang (69.4%) lebih banyak dibandingkan dengan responden Kepatuhan Minum Obat Kurang Baik.

Tabel 6. Hubungan antara kebiasaan merokok Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Kebiasaan Merokok	Pengontrolan Tekanan Darah					Total	<i>p-Value</i>	POR (CI 95%)
	Baik		Kurang Baik					
	n	%	N	%	N			
Tidak Merokok	40	75,5	13	24,5	53	100	0,000	2,17(019-514)
Merokok	18	40,0	27	60,0	45	100		
Total	58	59,2	40	40,8	98	100		

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa pengontrolan tekanan darah yang baik, lebih banyak pada responden yang tidak merokok berjumlah 40 orang (75,5%), dibandingkan dengan kebiasaan Merokok, Sedangkan pengontrolan tekanan darah kurang baik lebih banyak pada responden Merokok berjumlah 27 orang (60.0%) dibandingkan dengan kebiasaan tidak merokok.

Dari hasil uji statistik chi square, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan merokok, dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai POR (Prevalence Odds Ratio) = 2,17 (95%CI = (091-514) artinya bahwa Pengontrolan Tekanan Darah yang kebiasaan tidak merokok cenderung terjadiya pengontrolan hipertensi yang baik 2,17 kali lebih besar dibandingkan dengan Pengontrolan Tekanan Darah yang memilih merokok.

Tabel 7. Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Aktivita Fisik	Pengontrolan Tekanan Darah					Total	<i>p-Value</i>	POR (CI 95%)	
	Baik		Kurang Baik		N				%
	N	%	N	%					
Baik	50	75,8	16	24,2	66	100	0,000	9,357(3,524-24,938)	
Kurang Baik	8	25,0	24	75,0	32	100			
Total	58	59,2	40	40,8	98	100			

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa pengontrolan tekanan darah yang baik lebih banyak aktivitas fisiknya baik berjumlah 50 orang (75,8%), dibandingkan dengan aktivitas fisik yang Kurang baik, Sedangkan pada pengontrolan tekanan darah hipertensi yang kurang baik lebih banyak pada aktivitas fisik kurang baik berjumlah 24 orang (75.0%) dibandingkan dengan aktivitas fisik baik.

Dari hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik, dengan Pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai POR (Prevalence Odds Ratio) = 9,357 (95%CI = (3,524-24,938) artinya bahwa pengontrolan tekanan darah yang aktivitas fisik baik cenderung pengontrolan tekanan darah yang baik 9,357 kali lebih besar dibandingkan dengan pengontroln tekanan darah yang aktivitas fisik yang kurang baik.

Tabel 8. Hubungan antara Kepatuhan Minum Obat Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024

Kepatuhan Minum Obat	Pengontrolan Tekanan Darah						Total	<i>p-Value</i>	POR(CI 95%)
	Baik		Kurang Baik						
	N	%	N	%	N	%			
Baik	60	88,2	8	11,8	68	100	0,000	15.000(5,20 5-43,231)	
Kurang Baik	10	33,3	20	66,7	30	100			
Total	70	71,4	28	28,6	98	100			

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa pengontrolan tekanan darah yang baik lebih banyak kepatuhan minum obat baik berjumlah 60 orang (88,2%), dibandingkan dengan kepatuhan minum obat yang Kurang baik, Sedangkan pada pengontrolan tekanan darah kurang baik lebih banyak dengan kepatuhan minum obat Kurang baik berjumlah 20 Orang (66.7%) dibandingkan dengan kepatuhan minum obat baik.

Dari hasil uji statistik chi square, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara kepatuhan minum obat, dengan pengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai POR (Prevalence Odds Ratio) = 15,000 lebih besar dari variabel yang lainnya. (95%CI = (5,205-43,231) artinya bahwa Pengontrolan Tekanan Darah yang kepatuhan minum obat baik cenderung pengontrolan tekanan darah baik 15,000 kali lebih besar dibandingkan dengan Pengontrolan Tekanan Darah yang kepatuhan minum obat yang kurang baik.

PEMBAHASAN

Hubungan antara kebiasaan merokok Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Geunggang Tahun 2024.

Seseorang disebut memiliki kebiasaan merokok apabila ia melakukan aktivitas merokok setiap hari dengan jumlah satu batang atau lebih sekurang-kurangnya selama satu tahun penelitian terakhir menyatakan bahwa merokok menjadi salah satu faktor hipertensi yang dapat di cegah. Merokok meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme pelepasan norepinfrin dari ujung-ujung saraf adreneurgik yang dipacu oleh nikotin. Resiko merokok berkaitan dengan jumlah rokok yang dihisap perhari, tidak bergantung pada lamanya merokok. Seseorang yang merokok lebih dari satu pak perhari memiliki kerentanan dua kali lebih besar dari pada yang tidak merokok.

Hasil dari penelitian ini yang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ dan nilai POR (Prevalence Odds Ratio) = 2,17. Maka ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kepatuhan minum obat

Hasil ini sejalan dengan Hasil penelitian menurut Novia, (2023) Menyatakan bahwa Merokok di dapatkan Hasil $p\text{ value} = 0,005 < (0,05)$ terdapat hubungan Merokok dengan tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas pemancung kota padang tahun 2023.

Merokok adalah memasuknya bahan yang bersal dari dedaunan atau tembakau yang mengandung zat tertentu seperti nikotin sebagai tindakan untuk menikmati kenikmatan. Merokok bisa membahayakan kesehatan, baik bagi perokok sendiri maupun orang lain yang kebetulan menghisap asap rokok tersebut. Merokok merupakan salah satu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat

terhisap oleh orang-orang di sekitar dan tidak baik untuk kesehatan, maka di perlukannya pengontrolan dengan cara kurangi merokok atau berhenti meroko.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian Angga, (2021) menunjukkan bahwa merokok didapatkan nilai (P value $< 0,05$) terdapat hubungan merokok dengan tekanan darah pada peria dewasa Di Wilayah Desa Sembung, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat. Merokok dapat di cegah dengan cara berhenti merokok dapat mengontrol tekanan darah hipertensi dan mencegah komplikasi. Rokok yang mengandung nikotin sabagai bahan utama dapat meningkatkan resiko terjadinya pengumpulan darah dalam pembuluh darah, dan dapat membahayakan bagi kesehatan. Salah satu yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Orang merokok bisa pada siapa saja seperti laki-laki, perempuan, remaja, kaya, miskin, dan tidak ada terkecuali. Dimana dari segi kesehatan tidak ada satu orang pun yang menyetujui atau melihat manfaat yang dikandungnya sebagai faktor resiko penyakit.

Peneliti berpendapat bahwa kebiasaan merokok lebih cenderung terjadinya hipertensi, karena didalam rokok ada kandungan nikotin. Nikotin sebagai bahan utama, nikotin yang dihisap perokok akan terserap masuk kealiran darah, kemudian merangsang tubuh untuk memproduksi lebih banyak hormone adrenalin sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan denyut jantung dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.

Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Geunggang Tahun 2024.

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang bisa dilakukan setiap hari untuk meningkatkan sehatan. Aktivitas fisik merupaka setiap gerakan yang diakibatkan kerja otot dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Kurangnya aktivitas menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak menalir dengan lancar dan menyebabkan kegemukan dan terjadinya komplikasi, (Adhitya, 2017).

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan setiap hari untuk meningkatkan kesehatan, kurangnya olahraga berperan terhadap tekanan darah tinggi. Kurangnya berolahraga dan bergerak bisa menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat. Olahraga teratur mampu menurunkan tekanan darah tinggi (Heriziana, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan penderita hipertensi yang memiliki Aktivitas fisik yang baik dapat mengurangi komplikasi hipertensi dibuktikan dengan hasil uji statistik menggunakan Uji pearson *chi-square* hasil analisis bivariat yang diperoleh nilai p value = 0,000 dan nilai POR (Prevalence Odds Ratio) = 9,357 maka ada hubungan antara aktivitas fisik dan kontrol tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejala dengan penelitian Cristanto et al., (2021) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kntrol tekanan darah denagan P Value = 0.039 $< (0,05)$ yang berjudul hubungan antara aktivitas fisik dengan kontrol tekanan darah hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja puskesmas Tangulandang Kabupaten SITARO bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi aktivitas fisik menular lainnya. Aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi serta penyakit tidak menular lainnya. Aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk mencegah terjadinya komplikasi, aktivitas adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot yang meningkatkan energi dan pengeluaran energi, kurang olahraga menyebabkan jantung tidakbergerak, pembuluh darah menjadi kaku, predaran darah tidak lancar dan obesitas.

Hasil penelitian menurut Hayana, (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik didapatkan Hasil $p = 0,01$ ($<0,05$) disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pengontrolan tekanan darah Di RT 01 RW 24 Desa Pandu Jaya Kabupaten Kampar. Aktivitas sebaiknya dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit perhari dengan baik dan bener. Salah satu manfaat

dari aktivitas fisik yaitu menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal contoh dari aktivitas fisik dapat mengontrol tekanan darah 20 menit berjalan atau membersihkan rumah selama 10 menit, dua kali dalam sehari di tambah dengan 10 menit bersepeda. Melakukan olahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4-8 mmHg. Semakin bertambah usia, fungsi jantung dan pembuluh darah akan menurun, jika berolahraga secara teratur, maka sistem kardiovaskular akan berfungsi maksimal dan tetap terkontrol.

Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik yang baik dapat memperbaiki sirkulasi darah sehingga tekanan darah terkontrol, selain mengontrol tekanan darah aktivitas fisik juga membantu seseorang mengontrol berat badan yang berakibatkan lemak dalam pembuluh darah atau terjadinya kegemukan. Pada saat melakukan aktivitas fisik banyak berolahraga agar jantung menjadi lebih kuat, sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah.

Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Geunggang Tahun 2024.

Kepatuhan minum obat adalah faktor terbesar yang mempengaruhi kontrol tekanan darah. Diperkirakan rata-rata rentang kepatuhan minum obat antihipertensi yaitu 50-70%. Kepatuhan pasien dalam menggunakan obat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi pengobatan. Adanya ketidak patuhan pasien hipertensi dalam minum obat dapat memberikan efek negative yang sangat besar, seperti munculnya komplikasi. (Nuratiqa et., al 2020).

Kepatuhan minum obat adalah faktor terbesar yang mempengaruhi kontrol tekanan darah. Kepatuhan minum obat sangat penting karena dapat minum obat hipertensi secara teratur dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dalam jangka panjang resiko kerusakan organ-organ seperti jantung, ginjal, dan otak. Obat hipertensi yang tersedia saat ini terbukti dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, serta sangat berperan dalam menurunkan resiko berkembangnya komplikasi. Namun penderita hipertensi saja terbukti tidak cukup menghasilkan efek kontrol tekanan darah jangka panjang apabila tidak didukung dengan kepatuhan dalam mengkonsumsi obat antihipertensi (Volita et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi yang memiliki kepatuhan minum dapat mengontrolkan tekanan darah hipertensi lebih banyak pada katagori kepatuhan minum obat baik berjumlah 60 orang (88,2%) di buktikan dengan menggunakan uji *chi-square* hasil analisa bivariat yang di peroleh nilai *p value* = 0,000 dan nilai POR (Prevalence Odds Ratio) = 15,000 (95%CI = (5,205-43,231) maka ada hubungan antara kepatuhan minum obat dan kontrol tekanan darah penderita hipertensi

Hasil penelitian menurut Lambang, (2020). Menyatakan bahwa kepatuhan minum obat di dapatkan Hasil *p value* 0,000 < (0,05) terdapat hubungan yang signifikan kepatuhan minum dengan tekanan darah pasien hipertensi di rawat di ruang Sindur RSUD Sultan Imanuddin Pangkal Bun. dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi di perlukan kepatuhan minum obat secara teratur sehingga dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi karena pemeriksaan yang dilakukan secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi agar tekanan darah penderita tetap dalam batas normal, faktor terbesar yang mempengaruhi kontrol tekanan darah kepatuhan pasien dalam menggunakan obat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi pengobatan sangat penting untuk mencapai tingkat keberhasilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anwar et al., (2019) menunjukan terdapat hubungan antara kepatuhan minum obat antihipertensi dengan kontrol minum obat dengan pengontrolan tekanan darah, artinya bahwa Pengontrolan tekanan darah hipertensi yang kepatuhan minum obat baik cenderung pengontrolan tekanan darah baik 15,000 kali lebih besar dibandingkan dengan Pengontrolan Tekanan Darah kepatuhan minum obat yang kurang baik. tekanan darah dengan nilai *p Value* = 0,000 (<0,05). yang berjudul hubungan kepatuhan minum obat antihipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas air

putih samarind bahwa kepatuhan minum obat merupakan suatu perilaku individu yang menjalankan terapi dan pengobatan sesuai anjuran atau nasehat serta beresur yang didapatkan dari seseorang praktisi kesehatan. Kepatuhan berpengaruh dalam menentukan keberhasilan pengobatan hingga 100% dalam mengontrol tekanan darah pasien hipertensi di perliken kepatuhan minum obat antihipertensi secara teratur sehingga dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi karena pemeriksaan yang dilakukan secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi agar tekanan darah pasien tetap dalam batas normal.

Peneliti berpendapat hipertensi dapat memicu rusaknya berbagai organ tubuh seperti: ginjal, paru-paru, jantung, mata, menyebabkan resistensi pembuluh darah dan stroke. Penyakit hipertensi membutuhkan perawatan yang lama dan terus menerus. Salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah yaitu mematuhi minum obat dengan sesuai jadwal dan waktu yang sama setiap hari, jangan berhenti minum obat atau mengganti obat tanpa persetujuan dokter, Kepatuhan minum obat berperan dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah rasiko terjadinya komplikasi hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan dalam penelitian yang berjudul Hubungan Management Self Care Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024 dapatkan Kesimpulan bahwa: Ada Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Terhadap pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024. Ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerunggang Tahun 2024. Ada Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Terhadap pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Geunggang Tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan kepada dosen pembimbing, Institut Citra Internasional, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). Pengobatan Tradisional Akupresur di Era Moderen Pada Masyarakat. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran (CDK)*, 46(3), 172–178.
- Aini, Nur. (2018). Teori Model Keperawatan Aplikasinya Dalam Keperawatan. Malang : UGM Press.https://books.google.co.id/books?id=_QZ-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false
- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Alfian Arif, (2018) Kuesioner Penelitian Puskesmas Waena Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Waena Kampung
- Aldiansa, et al. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Https://Myjurnal.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Index.Php/Hijp*, 4(3), 248–253.
- Andi Paraqleta Nur Eli, Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2023). Hubungan

- Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 914–922. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i12.168>
- Angga, Y., & Elon, Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 124–128. <http://jurnal.hip.ac.idj>
- Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 494–501.
- Cholifah, N., & Sokhiatun, S. (2022). Pengaruh Diet Tinggi Serat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 412–420. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1541>
- Dinata, M. (2020). Pelatihan Senam Middle Aerobik di Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Sumbangsih*, 1(1), 106–113. <https://doi.org/10.23960/jsh.v1i1.17>
- Diri, M., & Hipertensi, P. (2023). *Jurnal Indonesian Journal of Empirical Nursing Science*. 01, 1–12.
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>
- Fauziah, F. (2019). Validitas Reliabilitas Kuesioner Hill-Bone Versi Bahasa Indonesia Pada Pasien Hipertensi. *Skripsi*, 16–77.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal Sri. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(2), 208–218. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/63472>
- intan tiara, ulfa. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Kadir, A. (2019). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- Krisma Prihatini, & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>
- Lita, Abdurahman Hamid, Silvia Nora, R. (2021). Tekanan Darah dan Musik Suara Alam (Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah). *Global Aksara Pers*, 114. [https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=konsep tekanan darah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=konsep%20tekanan%20darah&f=false)
- Mahdalena, M., Kutbi, M. A., & Ningsih, E. S. P. (2023). Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Skala Kesehatan*, 14(1), 84–94. <https://doi.org/10.31964/jsk.v14i1.387>
- Mariza Elvira, N. A. A. K. N. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi*. 8(1), 13–14.
- Maryanti, R. (2017). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Terhadap peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (Studi Di Desa Plandi Dsn Parimono Kec. Jelakombo Kab. Jombang) (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Mega, A., Riwu, Y. R., & Regaletha, T. A. L. (2019). Hubungan Konsumsi Laru dengan

- Kejadian Hipertensi di Desa Penfui Timur. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 39–48. <https://doi.org/10.35508/mkm.v1i2.1937>
- Merlis, S. (2022). Hubungan Antara Lama Menderita Hipertensi dan Motivasi Berobat Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Inside Community*, 5(1), 1–5.
- Nanda, M., Prawati, S. A., Harahap, W. A., & Imanta, T. A. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN LATAR BELAKANG Berdasarkan WHO (World Health Organization) yang dimaksud dengan hipertensi yakni keadaan dimana pembuluh darah bertekanan darah tinggi (dengan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg serta ≥ 140 . *Masyarakat, Kesehatan Di, Hipertensi Ramunia, Desa Pantai, I Kecamatan*, 248–256.
- Nirnasari, M., Wati, L., Pujiati, W., & Arianingsih, T. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Self Care Management pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau. *Excellect Health Jurnal*, 2(2), 39–45.
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51.
- Notoadmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Definisi Operasional: Ilmu Keperawatan
- Nursam. (2019). Tingkat Kepatuhan Dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi. *Journal of Clinical Epidemiology*, 2(1), 24–33. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/epid15,+03.+Wijayanto_Fix.pdf
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Putri, W. A., Waluya, N. A., Sasmita, A., & Setiawan, A. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Dengan Hipertensi : Studi Literature. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.12>
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Riset Kesehatan Tentang Hipertensi Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Rizkiyanti, D., & Trisnawati, Y. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVII(1), 151–160.
- Shabah, M. A. A., Ajizah, V. N., & Khasanah, U. (2023). Perilaku Perokok Terhadap Kesadaran Kesehatan Lingkungan Dalam Perspektif Fatwa MUI. *Student Research Journal*, 1(2964–3252), 01–14.
- Shabrina, S. Q., & Koesyanto, H. (2023). Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Machining. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 12–18. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.59204>
- Sinaga, S. M. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2), 49–57. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i2.229>
- Siregar, H. D., Marlindawani, J., Harefa, K., Ketaren, O., & Rohana, T. (2021). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Puskesmas Teladan Kota Medan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 985–1001.
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian. CV Alfa Beta
- Sugiyono (2016). Metode Penelitian. Bandung Alfa Beta
- Suling, C., Gaghauna, E., & Santoso, B. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Sunandar wati, D., Sutiarsih, E., Dwi Astutik, N., & Luhung, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan sikap Pencegahan Terjadinya Komplikasi

- Hipertensi Di Puskesmas Janti Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 5(2), 16–24. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i2.383>
- Suprianti. 2020. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *STIKES Borneo Cendekia Medika*.
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Widayanti, R., Soleman, S. R., & Kesehatan, F. I. (2023). Gambaran Pengetahuan Tentang Self-Care Management. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 349–367.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2021). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 327. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1079>.
- World Health Organization. 2023. Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.