



## PERILAKU PERAWATAN DIRI PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KABUPATEN BANDUNG

Lidya Natalia<sup>1</sup> ✉, Stephanie Melia<sup>2</sup>, Wina Garlina<sup>3</sup>

Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

[lidya.natalia171286@gmail.com](mailto:lidya.natalia171286@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis ditandai dengan peningkatan tekanan darah dari batas normal, yang membutuhkan perubahan perilaku perawatan diri jangka panjang. Perilaku perawatan diri hipertensi mencakup kepatuhan obat, modifikasi gaya hidup, manajemen stress dan pemantauan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi perilaku perawatan diri pasien hipertensi di Puskesmas. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 72 orang yang diambil menggunakan purposive sampling. Perilaku perawatan diri diukur menggunakan instrumen *High Blood Pressure- Self Care Profile* (HBP-SCP). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 41 – 59 tahun, perempuan (52.8%), tingkat pendidikan SMA (36.1%), riwayat hipertensi lebih dari 1 tahun (62.5%) dan 52.8% menyatakan belum pernah mendapatkan informasi terkait perawatan hipertensi. Perilaku perawatan diri meliputi aktivitas fisik olah raga secara teratur (52.8%), pengecekan kandungan label gizi (59.7% dan 56.9%), konsumsi diet rendah lemak (62.5%) dan manajemen stress (62%) masih jarang dilakukan. Perilaku pemantauan tekanan darah, konsumsi obat anti hipertensi dan kunjungan ke pelayanan kesehatan sudah mulai sering dilakukan (33.3% - 44.4%). Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan oleh profesi keperawatan dan tenaga kesehatan untuk merancang strategi intervensi yang dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi dan kemampuan pasien hipertensi untuk rutin dalam manajemen diet, aktivitas fisik dan pengelolaan stress.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, Perilaku Perawatan Diri*

### Abstract

Hypertension is a chronic condition characterized by elevated blood pressure levels that exceed normal limits, requiring long-term self-care and behavioral modifications. Self-care behavior for managing hypertension include adherence to medication, lifestyle changes, stress management, and regular blood pressure monitoring. This study aims to identify self-care behavior among hypertensive patients at community health centers. A quantitative descriptive methodology was used, with a sample of 72 individuals selected through purposive sampling. Self-care behaviors were assessed using the *High Blood Pressure Self-Care Profile* (HBP-SCP) instrument. The findings revealed that the majority of respondents were aged between 41 and 59 years; 52.8% were female, and 36.1% had completed high school, 62.5% had a history of hypertension lasting over one year, and 52.8% has not received information regarding hypertension management. The study found a lack of regular physical exercise (52.8%), low engagement in checking nutrition labels (59.7%), insufficient consumption of a low-fat diet (62.5%), and poor stress management (62%). However, blood pressure monitoring, adherence to antihypertensive medications, and visits to healthcare services were practiced by respondents at rates ranging from 33.3% to 44.4%. It is recommended that nursing professionals and health workers develop intervention strategies aimed at enhancing the knowledge, motivation, and skills of hypertensive patients to help them effectively manage their condition on a daily basis.

**Keywords:** *Hypertension, Self Care Behavior*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

\* Corresponding author :

Address : Institut Kesehatan Immanuel di Kota Bandung

Email : [lidyanatalia171286@gmail.com](mailto:lidyanatalia171286@gmail.com)

Phone : 081223515600

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik mencapai 90 mmHg, dan bila tidak dikendalikan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa usia 18 tahun ke atas mencapai 30,8%, dengan angka tertinggi ditemukan pada kelompok usia 45 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena umumnya tidak bergejala, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi mereka sampai terjadi komplikasi serius. Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui dua pendekatan yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi. Sementara terapi non farmakologis berfokus pada perubahan perilaku *self-care* atau perawatan diri optimal mencapai keberhasilan pengendalian tekanan darah.

Pasien hipertensi diwajibkan memiliki keterlibatan aktif dalam merawat dirinya secara mandiri, yang mencakup kepatuhan obat, modifikasi gaya hidup, dan pemantauan tekanan darah secara berkelanjutan.

Upaya untuk memahami komponen dalam perilaku perawatan diri pasien hipertensi dibutuhkan untuk menentukan kesenjangan dan indikator perilaku yang dapat mendukung penguatan ataupun modifikasi perilaku yang efektif. Oleh karena itu penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi perilaku perawatan diri pasien hipertensi di salah satu Puskesmas Kabupaten Bandung

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang dilaksanakan pada bulan Juli - November 2025. Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner data demografi (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama terdiagnosis) dan kuesioner *High Blood Pressure- Self Care Profile* (HBP-SCP).

Instrumen HBP-SCP dikembangkan oleh (Han et al., 2014) berdasarkan dua pendekatan teori yaitu *Self-care Model Orem* dan wawancara motivasi. Instrumen ini mencakup tiga skala yang dapat digunakan secara mandiri ataupun secara bersamaan yaitu skala perilaku, motivasi dan *self-efficacy*. Skala perilaku perawatan mencakup aktivitas fisik, diet rendah sodium dan lemak, konsumsi minuman beralkohol, merokok, pemantauan tekanan darah, konsumsi obat anti hipertensi, manajemen stress dan kunjungan ke pelayanan kesehatan.

Kuesioner perilaku perawatan diri terdiri dari 20 pertanyaan dengan 4 kategori jawaban: 1= tidak pernah , 2 = kadang-kadang, 3 = sering dan 4= selalu. Kuesioner HBP-SCP Behaviour scale ini telah banyak digunakan pada penelitian di Indonesia dengan konsistensi nilai koefisien alfa cronbach dari 0.911 to 0.955 (Upoyo et al., 2021)

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang kontrol ke salah satu Puskesmas di Kabupaten Bandung. Teknik purposive sampling digunakan untuk merekrut 72 responden dengan kriteria inklusi: pasien berusia minimal 18 tahun, terdiagnosis hipertensi dan bersedia menjadi responden. Ijin etik penelitian didapatkan dari KEPK Institut Kesehatan Immanuel No. 126/KEPK/IKI/E2/VII/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

METODE

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n = 72)	%
Usia		
18- 40 tahun	8	11.1
41-59 tahun	38	52.8
≥60 Tahun	26	36.1
Jenis Kelamin		
Laki laki	34	47.2
Perempuan	38	52.8
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	2.8
SD	23	31.9
SMP	12	16.7
SMA	26	36.1
Perguruan Tinggi	9	12.5
Lama terdiagnosis Hipertensi		
< 3 bulan	13	18.1
3 bulan -1 tahun	14	19.4
>1 tahun	45	62.5
Mendapatkan Informasi Perawatan Hipertensi		
Ya	34	47,2
Tidak	38	52,8

Tabel 1 menunjukan sebagian besar responden berada pada rentang usia 41 – 59 tahun sebanyak 38 orang (52.8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 (52.8%) dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 26 orang (36.1%). Berdasarkan lama terdiagnosis hipertensi, sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi lebih dari 1 tahun sebanyak 45 (62.5%) dan setengah responden menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan informasi terkait perawatan hipertensi sebanyak 38 orang (52.8%).

Tabel 2. Perilaku Perawatan Diri Pasien Hipertensi

Frekuensi Pelaksanaan								
Perilaku Perawatan Diri	Selalu Dilaksanakan		Sering		Kadang-Kadang		Tidak Pernah	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Aktivitas fisik								
Melakukan aktivitas fisik teratur (contoh: jalan santai 30 menit 4-5 kali seminggu)	14	19.4%	5	6.9%	38	52.8%	15	20.8%
Diet rendah sodium								
Membaca label gizi untuk melihat informasi kandungan garam pada makanan	6	8.3%	4	5.6%	19	26.4%	43	59.7%
Mengganti makanan yang memiliki kadar garam tinggi (misalnya makanan kalengan, mie instan) dengan makanan yang memiliki kadar garam rendah (misalnya sup buatan sendiri, sayur-sayuran)	9	12.5%	17	23.6%	40	55.6%	6	8.3%
Membatasi penggunaan bumbu tinggi garam (misalnya kecap, penyedap rasa)?	14	19.4%	14	19.4%	35	48.6%	9	12.5%
Mengkonsumsi garam kurang dari 1 sendok teh perhari (6 gram)?	12	16.7%	19	26.4%	31	43.1%	10	13.9%
Diet rendah lemak								
Makan lebih sedikit makanan yang tinggi lemak jenuh (misalnya daging merah, mentega) dan lemak trans (misalnya mentega, lemak hewan)?	8	11.1%	14	19.4%	45	62.5%	5	6.9%
Memasak dengan cara memanggang dan merebus dari pada menggoreng?	4	5.6%	13	18.1%	44	61.1%	11	15.3%
Membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi tentang lemak jenuh (misalnya mentega, daging merah) dan lemak trans (misalnya lemak hewan dan minyak)?	2	2.8%	7	9.7%	22	30.6%	41	56.9%
Mengganti makanan tinggi lemak (misalnya ayam goreng) dengan produk-produk rendah lemak (misalnya ayam panggang)?	7	9.7%	12	16.7%	43	59.7%	10	13.9%
Membatasi asupan kalori total (kurang dari 65 gram atau 4 1/2 sendok makan) setiap hari dan sayur-sayuran perhari?	7	9.7%	10	13.9%	35	48.6%	20	27.8%
Mengkonsumsi 3-5 porsi atau lebih buah-buahan	9	12.5%	24	33.3%	30	41.7%	9	12.5%
Batasi konsumsi alkohol								
Menghindari konsumsi alkohol setiap hari?	72	100%	0	0%	0	0%	0	0%
Tidak merokok								
Bagi yang merokok, apakah pernah menahan keinginan/ kebiasaan merokok?	1	1.4%	0	0%	0	0%	71	98.6%
Pemantauan tekanan darah mandiri								
Memeriksa tekanan darah anda di rumah/posyandu/posbindu?	32	44.4%	25	34.7%	13	18.1%	2	2.8%
Mengonsumsi obat anti hipertensi								
Mengonsumsi obat tekanan darah tinggi sesuai aturan	24	33.3%	12	16.7%	29	40.3%	7	9.7%
Mengikuti resep dokter?	26	36.1%	15	20.8%	26	36.1%	5	6.9%
Kontrol berat badan								
Menjaga berat badan tetap seimbang?	16	22.2%	20	27.8%	25	34.7%	11	15.3%
Pengurangan stres								
Memantau situasi yang menyebabkan tingkat stres yang tinggi (contoh konflik dalam keluarga, kematian dalam keluarga) yang mengakibatkan (misalnya nafas dalam, meditasi)?	9	12.5%	19	26.4%	45	62.5%	1	1.4%
Melakukan kegiatan yang dapat menurunkan stres	9	12.5%	20	27.8%	37	51.4%	6	8.3%
Kunjungan ke Pelayanan kesehatan								
Mengunjungi dokter atau pelayanan kesehatan	31	43.1%	13	18.1%	20	27.8%	8	11.1%

Berdasarkan tabel 2, menunjukan bahwa sebagian besar responden jarang melakukan aktivitas fisik olah raga secara teratur (52.8), pengecekan kandungan label gizi untuk melihat informasi kandungan garam dan lemak (59.7% dan 56.9%), konsumsi diet rendah lemak (62.5%) dan manajemen stress (62%). Perilaku perawatan diri yang sering dilakukan meliputi pembatasan konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok. Responden yang rutin memiliki perilaku pemantauan tekanan darah, konsumsi obat anti hipertensi dan kunjungan ke pelayanan kesehatan hanya sebanyak 33.3% - 44.4%.

**Pembahasan**

Studi ini menunjukan bahwa mayoritas usia pasien hipertensi dalam kategori dewasa madya sampai akhir yaitu diatas 41 tahun. Hasil ini didukung oleh beberapa studi yang menunjukan bahwa peningkatan usia berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Proses penuaan pada sistem cardiovaskuler dapat memicu penebalan dinding arteri, pelebaran lumen, penurunan vasodilatasi endotel, dan peningkatan kekakuan arteri yang meningkatkan risiko resistensi perifer dan menaikkan tekanan darah (Jensen, 2024)

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar responden telah terdiagnosis hipertensi lebih dari satu tahun. Hal ini dapat terjadi karena setting penelitian adalah pelayanan kesehatan primer dimana mayoritas pasien yang datang untuk kontrol dengan riwayat hipertensi. Hal yang menarik dari hasil studi adalah sebagian besar responden menyatakan belum mengetahui informasi terkait perilaku perawatan diri hipertensi.

Studi ini menunjukan bahwa sebagian besar responden jarang ataupun tidak pernah melakukan pengecekan label gizi khususnya di kandungan sodium dan lemak, dan jarang membatasi penggunaan bumbu tinggi garam seperti kecap dan penyedap rasa dalam konsumsi makanan. Hasil penelitian ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh (Patil et al., 2025) pada 500 pasien hipertensi di poliklinik, menunjukan bahwa sekitar 70% pasien hipertensi jarang membaca label makanan dan 60% cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam. Studi lain pada pasien hipertensi melaporkan bahwa pengetahuan tentang pola makan sehat untuk hipertensi sangat bervariasi dan banyak pasien kurang percaya diri dalam membaca dan menginterpretasikan label gizi, sehingga sulit memilih produk rendah garam dan lemak (Gu et al., 2024)

Perilaku melaksanakan aktivitas fisik rutin seperti berjalan dan olah raga minimal 30 menit dengan frekuensi 4-5 kali /minggu masih jarang dilakukan secara teratur oleh pasien hipertensi. Berdasarkan laporan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penderita hipertensi umur 18-59 tahun yang melakukan aktivitas fisik kurang hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik cukup (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Studi yang dilakukan pada 201 pasien hipertensi di Brasil mengindikasikan faktor yang dapat menghambat pelaksanaan aktivitas fisik meliputi komorbiditas seperti nyeri muskuloskeletal, risiko cedera, tidak

memiliki waktu atau kesibukan bekerja, cuaca tidak mendukung, aksesibilitas sarana tidak tersedia, dan miskonsepsi bahwa obat dan diet lebih efektif dibanding aktivitas fisik

Studi ini menunjukkan bahwa perilaku manajemen stress termasuk dalam kategori jarang dilakukan oleh pasien hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Adoma et al., 2025), menunjukan bahwa pasien hipertensi a cenderung mengandalkan mekanisme koping pasif (menerima, mengabaikan) dibandingkan koping terarah tugas atau emosi yang adaptif pada saat berhadapan dengan stressor. Studi lain menunjukan bahwa faktor internal (kepercayaan pribadi, preferensi pengobatan tradisional, prioritas keluarga/kerja) dan eksternal (norma budaya, lingkungan, akses) dapat menghambat praktik self-care manajemen stres khususnya pada masyarakat di Asia Tenggara (Irwan et al., 2022)

Kepatuhan dalam melakukan pemantauan tekanan darah, konsumsi obat anti hipertensi dan kunjungan ke pelayanan kesehatan sudah mulai rutin dilakukan oleh pasien hipertensi. Studi yang dilakukan pada 761 pasien hipertensi di Vietnam menunjukan bahwa kelompok usia lebih tua dan durasi hipertensi yang lebih lama sering dikaitkan dengan kepatuhan obat lebih baik, pasien semakin menerima kondisi kronis dan membentuk rutinitas pengobatan serta kontrol yang teratur (Anh Hien et al., 2025). Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukan hasil yang sama bahwa mayoritas pasien adalah kelompok pra lansia dan lansia serta telah terdiagnosis hipertensi lebih dari 1 tahun. Selain itu, faktor yang dapat dikaitkan dengan peningkatan perilaku kepatuhan pemantauan tekanan darah dan pengobatan adalah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang dilaksanakan sejak tahun 2014 sampai saat ini disertai dengan kemudahan aksesibilitas informasi kesehatan melalui jejaring media sosial.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa manajemen diet, aktifitas fisik dan manajemen stress masih jarang dilakukan oleh pasien hipertensi. Sedangkan kepatuhan minum obat dan pengecekan tekanan darah sudah mulai rutin dilaksanakan. Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan oleh profesi keperawatan dan tenaga kesehatan untuk merancang strategi intervensi yang dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi dan kemampuan pasien hipertensi untuk rutin dalam manajemen diet, aktivitas fisik dan pengelolaan stress.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adoma, P. O., Aacquah, F., Bawiah, C., Oke, S., & Yakubu, A. (2025). Beyond medical prescription: Unveiling coping strategies' role between perceived quality of care and treatment adherence among hypertensive patients. *PLOS Global Public Health*, 5(10 October).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004627>  
Anh Hien, H., Tam, N. M., Van Minh, H., Binh



- Thang, T., Phuoc Hoang, L., Heytens, S., Devroey, D., & Anh Tien, H. (2025). Factors influencing medication adherence among hypertensive patients in primary care settings in Central Vietnam: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 20(1 January).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307588>
- Gu, K. D., Cheng, J., Malone, A., Faulkner, K. C., Bejarano, O., Gelsomin, E., & Thorndike, A. N. (2024). Patient and Community Health Worker (CHW) Perspectives on a CHW-delivered Nutrition Intervention for Low- Income Adults with Hypertension: A Qualitative Study. *Journal of Primary Care and Community Health*, 15.  
<https://doi.org/10.1177/21501319241285855>
- Han, H. R., Lee, H., Commodore-Mensah, Y., & Kim, M. (2014). Development and validation of the hypertension self-care profile: A practical tool to measure hypertension self-care. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(3).  
<https://doi.org/10.1097/JCN.0b013e3182a3fd46>
- Irwan, A. M., Potempa, K., Abikusno, N., & Syahrul, S. (2022). Self-Care Management for Hypertension in Southeast Asia: A Scoping Review. In *Journal of Multidisciplinary Healthcare* (Vol. 15, pp. 2015–2032). Dove Medical Press Ltd.  
<https://doi.org/10.2147/JMDH.S367638>
- Jensen, L. J. (2024). Functional, Structural and Proteomic Effects of Ageing in Resistance Arteries. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 25, Issue 5). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI).  
<https://doi.org/10.3390/ijms25052601>
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia 2023*.
- Patil, M., Mukherjee, B., Ching, S. M., Patil, V., Dutta, S., Patel, D., Varma, S., & Hedao, R. (2025). Perceptions and Practices of Salt Intake Among Hypertensive Patients Attending Out Patient Department in a. In *Hospital in Pune SEEJPH: Vol. XXVI*.
- Upoyo, A. S., Taufik, A., Anam, A., Nuriya, N., Saryono, S., Setyopranoto, I., & Pangastuti, H. S. (2021). Translation and validation of the indonesian version of the hypertension self-care profile. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 980–984.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7119>