

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN *SELF CARE* PADA PASIEN HIPERTENSI MENURUT TEORI RIEGEL BARBARA

(Studi di wilayah kerja Puskesmas Sukolilo Kec. Labang Kab. Bangkalan)

THE RELATIONSHIP OF LIFESTYLE AND SELF CARE OF HYPERTENSIVE PATIENTS WITH RIEGEL BARBARA'S THEORY APPROACH

(Study in the working area of Sukolilo Public Health Center, Labang District, Bangkalan Regency)

Heni Susilowati, Zuryaty, S.Kep., Ns., M.Kep

¹⁾ Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

²⁾ Dosen Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

e-mail:

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah, hipertensi disebabkan oleh gaya hidup yang buruk. Semakin buruk gaya hidup pasien hipertensi maka akan semakin rendah *Self Care* yang di alaminya. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis Hubungan Gaya Hidup dengan *Self Care* Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Teori Riegel Barbara di Puskesmas Sukolilo Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan. Desain penelitian ini menggunakan *analitik Desain* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variabel Independen gaya hidup dan variabel dependen *Self Care*. Populasi sebanyak 78 pasien Hipertensi dengan sampel 65 responden. Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner Gaya hidup dan *Self Care*. Berdasarkan *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p = < \alpha$ (0,05). Yang berarti ada penelitian hubungan gaya hidup dengan *Self Care* pada pasien hipertensi menurut teori *Riegel Barbara* di Puskesmas Sukolilo Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan.

Kata Kunci: Gaya Hidup, *Self Care*, Hipertensi

Abstrack

Hypertension is a persistent increase in blood pressure, hypertension is caused by a bad lifestyle. The worse the lifestyle of hypertensive patients, the lower the Self Care they experience. The purpose of this study is to analyze the relationship between Lifestyle and Self Care of Hypertensive Patients with Riegel Barbara's Theory Approach at Sukolilo Health Center, Labang District, Bangkalan Regency. The design of this study used an analytical design with a cross-sectional approach. The independent variable was a lifestyle and the dependent variable was Self Care. The population was 78 hypertension patients with a sample of 65 respondents. This study used 2 questionnaires, namely the Lifestyle and Self Care questionnaires. Based on the results of the Spearman Rank statistical test, the value of $p = 0.000$ means that the value of $p = < (0.05)$. This means that there was a relationship between lifestyle and self-care in hypertensive patients according to Riegel Barbara's theory at the Sukolilo Health Center, Labang District, Bangkalan Regency.

Keywords: Lifestyle, Self Care, Hypertension



Pendahuluan

Hipertensi disebabkan oleh gaya hidup yang kurang baik dan akan mempengaruhi penurunan *Self Care* dalam mengatasi penyakit hipertensi. *Self Care* atau perawatan diri didefinisikan sebagai upaya menjaga kesehatan dengan berlatih dan mengelola penyakit.

Peristiwa hipertensi di Asia mencapai 36%. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Indonesia fenomena hipertensi sejumlah 34,1% (Kemenkes, 2019) dalam (Tiara 2020). Angka kejadian darah tinggi di Jawa Timur pada tahun 2016 sejumlah 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan pria sejumlah 13,78% (387.913) penduduk dan wanita sejumlah 13,25% (547.825) (Dinkes Jatim, 2016). Didapatkan penduduk yang menderita hipertensi di Kab. Bangkalan sejumlah 1.518 penduduk, pada tahun 2018 penduduk penderita hipertensi meningkat menjadi 7.034 penduduk di Kab. Bangkalan (Dinkes Bangkalan, 2018).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sukolilo diperoleh data satu tahun terakhir dari 5768 pasien

hanya 307 pasien yang mengalami hipertensi. Hasil dari data yang diperoleh 3 bulan terakhir, didapatkan dibulan Oktober-Desember yaitu 73 pasien. Sehingga terdapat signifikan perbedaan perbulannya, dimana dibulan Oktober tercatat 13 pasien, November 28 pasien, Desember 37 pasien.

Tingginya angka kejadian hipertensi menyebabkan penurunan *Self Care*. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Care* diantaranya pengalaman dan keterampilan motivasi, keyakinan atau budaya, kepercayaan, refleksi, kebiasaan, kemampuan kognitif fungsional, dukungan dari orang lain, akses keperawatan gejala (Barbara, 2019). Dampak dari rendahnya *Self Care* pada pasien hipertensi yakni ketidak mampuan memenuhi kebutuhan psikologis, biologi, sosial dan perkembangan, selalu bergantung pada orang lain, ketidak mampuan mengatasi masalah kesehatannya sendiri, pengobatan dan kesembuhan cenderung lama, dan terjadinya komplikasi (Cahyani, 2019).

Solusi dari rendahnya *Self Care* pada pasien hipertensi dengan

cara memberikan penyuluhan dan menjalani diet, berolahraga, melakukan proses pengobatan, dan beristirahat yang cukup. Semua itu dapat dilakukan dengan cara merubah gaya hidup (Cahyani, 2019).

Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Gaya Hidup dengan *Self Care* Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Teori Riegel Barbara.

Metode

Desain penelitian menggunakan Analisa Corelation dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variabel *Independen* yang digunakan yakni gaya hidup dan variabel *Dependen* yakni *Self Care*. Populasi sebanyak 78 pasien Hipertensi dengan sampel 65 responden. Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner Gaya hidup dan *HSMBQ*. Uji statistik menggunakan *Spearman Rank*.

Hasil

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik

Usia	Frekuensi	(%)
25-31 Tahun	15	23.1
32-37 Tahun	14	21.5
38-45 Tahun	36	55.4
Total	65	100
Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Perempuan	40	61.5
Laki-Laki	25	38.5
Total	65	100
Pendidikan	Frekuensi	(%)
SD	23	35.4
SMP	17	26.2
SMA	21	32.3
Tidak Bersekolah	4	6.1
Total	65	100
Pekerjaan	Frekuensi	(%)
Petani	13	20.0
Nelayan	3	4.6
IRT	14	21.5
Wiraswasta	15	23.1
Tidak bekerja	14	21.5
Polisi	5	7.7
Satpam	1	1.6
Total	65	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

Pada hasil tabel 1 didapatkan data usia responden hampir setengahnya di umur 38-45 tahun sejumlah 36 (55.4%). Jenis kelamin responden hampir setengahnya jenis kelamin perempuan berjumlah 40 (61.5%). Jenis pendidikan terakhir responden hampir sebagian kecil responden berpendidikan SD sejumlah (35.4%). Sebagian kecil pekerjaan responden yaitu

wiraswasta sejumlah (23.1%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup dan *Self Care*

Gaya Hidup	Frekuensi	(%)
Gaya hidup buruk	36	55.4
Gaya hidup baik	29	44.6
Total	65	100
<i>Self Care</i>	Frekuensi	(%)
Kurang	30	46.2
Cukup	27	41.5
Baik	8	12.3
Total	65	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan gaya hidup pasien hampir setengahnya menunjukkan gaya hidup buruk sejumlah (55.4%). Dan menunjukkan *Self Care* pasien hampir setengahnya menunjukkan sejumlah (46.2%).

Tabel 3 Tabulasi silang hubungan gaya hidup dengan *Self Care* pasien hipertensi menurut teori *Riegel Barbara*

		<i>Self Care</i>						Total	
		Kurang		Cukup		Baik		F	%
		F	%	F	%	F	%		
Gaya hidup	Buruk	28	43.1	8	12.3	0	0	36	55.4
	Baik	2	3.1	19	29.2	8	12.3	29	44.6
Total		30	46.2	27	41.5	8	12.3	65	100

Uji Statistic Spearman Rank
 $\alpha = 0,05$
 $p = 0,000$

Sumber: Data Primer, Mei 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukolilo yang mengalami gaya hidup buruk

dengan *Self Care* kurang sejumlah 28 (43.1%). Dari hasil uji statistic *Spearman Rank* didapatkan nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p = < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada penelitian hubungan gaya hidup dengan *Self Care* pada pasien hipertensi menurut teori *Riegel Barbara*

Pembahasan

Gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Sukolilo

Berdasarkan data dan rincian diatas, gaya hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Sukolilo sebagian besar adalah pola hidup tidak sehat, salah satunya ialah kebiasaan penderita yang lebih menyukai makananan asin. Pada kuesioner no 6 (negatif). Hal ini sejalan dengan teori Rahmadhoaini (2019) bahwa gaya hidup mempengaruhi perkembangan kesehatan seseorang untuk mencapai kesehatan yang baik, dan gaya hidup mencakup beberapa faktor yaitu faktor pembelajaran, sosial ekonomi, persepsi dan kognitif. Misalnya, Gaya hidup yang tidak baik, dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi, misalnya: Makanan, aktifitas fisik,

stres, dan merokok. Hubungan antara pola makan dengan penyakit darah tinggi kaitannya sangat erat. Makanan yang menyebabkan terjadinya darah tinggi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, makanan yang mengandung banyak garam, serta asupan lemak yang berlebihan (Yekti, 2011).

Sebagian besar data usia responden hampir sebagian besar berusia antara 38-45 tahun. Pada usia ini, kemungkinan dapat memiliki gaya hidup buruk, seseorang dapat mencapai puncak kebugaran fisik dalam situasi yang paling sehat, dan sebaliknya. Oleh karena itu, mereka tidak lagi mempertimbangkan bagaimana gaya hidup pribadi mereka mempengaruhi kesehatan mereka (Roza, 2009).

Tingkat *Self Care* pasien Hipertensi di Puskesmas Sukolilo menurut teori *Riegel Barbara*

Data sebaran frekuensi perawatan diri atau *Self Care* pada penderita hipertensi hampir setengahnya menunjukkan kurang, hal ini dikarenakan pasien tidak mengikuti anjuran dokter untuk mengontrol hipertensinya.

Perawatan diri adalah perilaku seseorang yang menggunakan pengetahuan, keterampilan, dan kekuatan mereka sebagai sumber daya untuk membangun dan memelihara kesehatan, serta untuk mencegah dan mengobati penyakit (Nejaddadgar et al, 2017).

Dilihat dari usia, sebagian besar data yang diperoleh untuk usia responden adalah antara 38-45 tahun. Menurut penelitian Prisillia (2016), seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologisnya akan menurun karena proses degenerasi, sehingga penyakit akan muncul di dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan penelitian Darmawati (2019) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang akan semakin acuh terhadap perawatannya karena menurunnya kondisi fisik, mental, dan sosialnya.

Perawatan diri seseorang juga mempengaruhi karakteristik gaya hidup yang sebagian besar menunjukkan gaya hidup yang buruk. Seseorang dapat melakukan perawatan diri untuk mempertahankan hidup dan menjaga kesehatan dengan secara sadar melaksanakan nasehat dokter, sehingga kekambuhan hipertensi

dapat dikendalikan (Cornwel & White, 2009). Hal ini sesuai dengan teori Koizer,at (2010), yang menyatakan bahwa tingkat kepatuhan dapat dimulai dengan mengikuti setiap rencana pengobatan yang dianjurkan sesuai arahan dokter.

Hubungan Gaya Hidup Dengan *Self Care* Pasien Hipertensi di Puskesmas Sukolilo Dengan Pendekatan Teori *Riegal Barbara*

Dari hasil Uji *Statistic Spearman Rank* H0 ditolak yang berarti ada korelasi gaya hidup dengan *Self Care* pada pasien hipertensi menurut teori *Rieagal Barbara*. Hal ini sejalan dengan penelitian Harpeni (2018), menyatakan bahwa berdasarkan uji statistik di dapatkan P value = 0.019 didapatkan H0 ditolak dan Ha diterima maka ada hubungan *Self Care* dengan kepatuhan memodifikasi gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Rao Kabupaten Pasaman. Menurut peneliti semakin baik gaya hidup maka akan semakin tinggi juga *Self Care* yang dimiliki pasien hipertensi, ketika pasien dapat mengontrol penyakitnya disitu akan timbul perasaan ingin mengontrol hipertensinya, sehingga semua yang

di anjurkan akan di patuhinya. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima sehingga ada hubungan gaya hidup dengan *Self Care* pasien hipertensi.

Kesimpulan

1. Sebagian besar pasien hipertensi memiliki gaya hidup yang buruk di Puskesmas Sukolilo.
2. Hampir setengahnya pasien hipertensi menunjukkan *Self Care* yang Kurang di Puskesmas Sukolilo.
3. Ada hubungan Gaya hidup dengan *Self Care* pada pasien Hipertensi menurut Teori Riegal barbara di Puskesmas Sukolilo.

Referensi

- Almina Rospitaria Tarigan, Zuhaida Lubis, and Syarifah Syarifah. 2018. "Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016." *Jurnal Kesehatan* 11 (1): 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>.
- Apriliani, 2018. 2018. "Http://Repository.Unimus.Ac.Id," 10–24.
- Dr. Nursalam, M.Nurs., (Hons.). 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Kperawatan Pendekatan Praktis*.

Edited by (Hons.) Dr. Nursalam,
M.Nurs. 3rd ed. Jakarta: Salemba
Medika.

Prof. Dr. Sugiyono. 2018. *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edited by Prof. Dr. Sugiyono. Bandung: Penerbit Alfabeta, Bandung.

Rosidin, Udin, Theresia Eriyani, and Iwan Shalahuddin. 2019. "Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Keluarga Dalam Perawatan Hipertensi Pada Keluarga Binaan Puskesmas Sukaresmi Kabupaten Garut." *Jurnal Kesehatan* 5 (3): 166–71. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i3.24>.

Roza*, Andalia. 2016. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai -Riau." *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi* 7 (1): 47–52. [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS DUMAI TIMUR DUMAI-RIAU](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=HUBUNGAN%20GAYA%20HIDUP%20DENGAN%20KEJADIAN%20HIPERTENSI%20DI%20PUSKESMAS%20DUMAI%20TIMUR%20DUMAI-RIAU).

Sartik, Sartik, RM. Suryadi Tjekyan, and M. Zulkarnain. 2017. "Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8 (3): 180–91. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>.

TIARA. 2020. "EISSN: 2655- 8688." *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi*, 16

