

**HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN TEKanan DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN
DOWANGAN GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
CHINDDHY LAKCHITA HERAWATI
1610201043**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN
DOWANGAN GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
CHINDDHY LAKCHITA HERAWATI
1610201043**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN SELF CARE DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN DOWANGAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
CHINDDHY LAKCHITA HERAWATI
1610201043

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns. Vita Purnamasari, M.Kep.
Tanggal : 2 April 2020

Tanda tangan

: 

HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN DOWANGAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Chinddhy Lakchita Herawati², Vita Purnamasari³

ABSTRAK

Latar belakang: Tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan yang ditandai dengan tekanan darah >140/90 mmHg. Tekanan darah meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup. *Self care* yang tepat diperlukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dan mencegah komplikasi.

Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan *self care* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode: Desain penelitian adalah deskriptif korelasional dengan *cross sectional*. Sampel menggunakan teknik total sampling sebanyak 45 responden yang menderita hipertensi tanpa penyakit penyerta dan rentang usia 35-60 tahun. Instrumen menggunakan kuesioner, *sphygmomanometer* dan stetoskop. Data analisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Penelitian menunjukkan responden sebagian besar memiliki *self care* kurang sebanyak 20 (44,4%) responden dan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 (64,4%) responden. Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara *self care* dengan tekanan darah dengan nilai $p = (0,864) < 0,05$ dan nilai koefisien (-0,26).

Simpulan dan Saran: Kesimpulan adalah tidak terdapat hubungan antara *self care* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta. Disarankan pada responden dapat termotivasi untuk selalu memeriksa tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan serta memodifikasi *self care* yang sehat.

Kata Kunci : *Self Care*, Tekanan Darah, Hipertensi.

Daftar Pustaka : 24 buku (2011-2019), 32 jurnal (2015-2019), 6 website.

¹ Judul Skripsi.

² Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³ Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

THE RELATION BETWEEN SELF-CARE AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT DOWANGAN VILLAGE OF GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Chinddhy Lakchita Herawati², Vita Purnamasari³

ABSTRACT

Background: Blood pressure is a health problem marked by the blood pressure which is $>140/90$ mmHg. Blood pressure increases along with lifestyle change. Correct self-care is needed to control blood pressure in hypertensive patients and prevent complication.

Objective: The study objective is to investigate the correlation between self-care and blood pressure in hypertensive patients at Dowangan village of Gamping Sleman Yogyakarta.

Method: The design of the study was descriptive correlational using cross sectional approach. The samples were taken using total sampling technique with 45 respondents having hypertension without comorbidities and in the range ages of 35-60 years. Instruments of the study were questionnaire, sphygmomanometer, and stethoscope. The data were analyzed using Spearman Rank.

Result: The study revealed that most of the respondents have less self-care as many as 20 (44.4%) respondents, and 29 respondents (64.4%) showed blood pressure of 140-159/90-99 mmHg. The study showed that there is no significant correlation between self-care and blood pressure with $p = (0.864) < 0.05$ and coefficient value of (-0.26).

Conclusions: The study indicates that there is no significant correlation between self-care and blood pressure in hypertensive patients at Dowangan village of Gamping Sleman Yogyakarta. The respondents are suggested to be more motivated in checking their blood pressure routinely to the nearest health center and modify a healthy self-care.

Keyword : Self Care, Blood Pressure, Hypertension.

Bibliography : 24 books (2011-2019), 32 journals (2015-2019), 6 websites.

¹ Title.

² Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³ Lecturer of Nursing Program,, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan gaya yang ditimbulkan terhadap dinding pembuluh darah untuk mengalirkan darah melalui sirkulasi dan didistribusikan ke seluruh tubuh dengan membawa oksigen dan zat gizi lain ke jaringan tubuh. (Townsend, 2011). Tekanan darah normal pada setiap orang berbeda-beda, karena banyak faktor yang mempengaruhi antara lain genetik, usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, pola makan, dan aktivitas (Ilham, 2016).

World Health Organization (WHO) menyebutkan terdapat dua macam kelainan tekanan darah yaitu tekanan darah rendah (<100/<80 mmHg) dan tekanan darah tinggi (>140/>90 mmHg) (Anggara & Nanang, 2015). Tekanan darah rendah dapat menyebabkan gejala lemas, pusing dan pingsan. Tekanan darah tinggi stadium awal sering tanpa disertai gejala. Selain itu juga dapat menimbulkan gejala sakit kepala, pegal, tidak nyaman di tengkuk, berputar atau ingin jatuh, bedebur-debur, detak jantung yang cepat, dan telinga berdengung. (Dalimartha, Mahendra, & Darmawan, 2011).

Tekanan darah yang terlalu tinggi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Berkembangnya plak lemak dalam dinding pembuluh darah dan plak garam menyebabkan sumbatan aliran pembuluh darah, sehingga meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. Sumbatan di pembuluh nadi leher dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke sel-sel otak, sehingga dapat menimbulkan matinya sel saraf otak. Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak dapat menyebabkan pendarahan, sehingga sel-sel saraf dapat mati dan kematian mendadak (Muhammadun, 2011).

Tekanan darah tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencapai 35,8%. Data Dinas Kesehatan DIY didapatkan jumlah penderita tekanan darah tinggi >18 tahun di Kabupaten Sleman 33,22%, Kulon Progo 23,29%, Bantul 22,73%, Kota Yogyakarta 18,49%, dan Gunung Kidul 13,24% (Dinkes DIY, 2017).

Kemenkes melakukan upaya dalam pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH, meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Selain itu melalui pelayanan Prolanis menggunakan pendekatan proaktif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan terutama Puskesmas, dan BPJS kesehatan dengan kegiatan mencakup upaya-upaya pencegahan komplikasi berlanjut dan peningkatan kesehatan masyarakat, meliputi aktifitas konsultasi medis/edukasi, *home visit*, *reminder*, aktifitas klub dan pemantauan status kesehatan (BPJS Kesehatan, 2014).

Penderita tekanan darah tinggi harus mengetahui *self care* yang baik untuk mengendalikan tekanan darah. *Self care* merupakan perilaku perawatan diri yang dapat meningkatkan status kesehatan manusia (Munawaroh, 2011). Posyandu di Sabrangan didapatkan 8 dari 10 orang penderita tekanan darah tinggi menyatakan tidak memenuhi *self care* dengan baik. Kurangnya *self care* pada penderita tekanan darah tinggi dianggap suatu hal yang biasa oleh penderita, padahal hal ini dapat berpotensi terjadinya komplikasi (Lestari & Isnaini, 2018). Penduduk usia >15 tahun didapatkan memiliki *self care* yang kurang baik, dengan hasil kurang makan sayur dan buah (95,5%), proporsi kurang

aktifitas fisik (35,5%), proporsi merokok (29,3%), proporsi obesitas sentral (31%) dan (21,8%) proporsi obesitas umum (Risksedas, 2018). Gallant (2015) menyebutkan sebagian pasien melaporkan bahwa mereka belum melaksanakan *self care* secara tepat yaitu mematuhi pengobatan serta mengenal tanda gejala.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 9 September 2019 di Dusun Dowangan, terdapat 45 (10,89%) menderita tekanan darah tinggi tanpa penyakit penyerta dengan usia 35-60 tahun. Dari 6 penderita tekanan darah tinggi rata-rata tekanan darah sistolik 160-190 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-102 mmHg. Didapatkan hasil *self care* dengan hasil kurang napsu makan jika makanan kurang asin dan gurih, sulit menghindari merokok bagi yang laki-laki, jarang olahraga, mengabaikan gejala saat muncul, jarang ke posyandu untuk mengecek tekanan darah, jarang memeriksa tekanan darah ke pelayanan kesehatan jika belum terlihat parah, sebagian mempunyai obat anti hipertensi dan sebagian tidak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan (Nursalam, 2017).

Populasi pada penelitian ini sebanyak 45 orang menderita tekanan darah tinggi tanpa penyakit penyerta dengan usia 35-60 tahun di Dusun Dowangan.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik pengambilan

sampel sama dengan jumlah populasi sebanyak 45 (Nursalam, 2017). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden untuk mengetahui *self care* responden, sedangkan untuk mengetahui tekanan darah pada responden menggunakan alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer* dan stetoskop) dengan merk ABN.

Pada peneliti ini kuesioner *self care* tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang digunakan sudah baku yang diadopsi dari kuesioner *self-care behaviors of African Americans*. Peters, R. and Templin, T. (2008), dan telah diterjemahkan oleh Rohadatul tahun 2016, dengan nilai *r* hitung (0,375-0,781) serta nilai reliabilitas (0,949). Alat kedua yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah *sphygmomanometer* dan stetoskop merk ABN yang sebelumnya sudah dilakukan uji kalibrasi alat dengan nomor 9848/AMK/X/2019.

HASIL

1. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
	35-44 Tahun	14	31.1
	45-54 Tahun	14	31.1
	55-60 Tahun	17	37.8
	Total	45	100.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	17	37.8
	Perempuan	28	62.2
	Total	45	100.0
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	3	6.7
	SD	11	24.4
	SMP	10	22.2
	SMA/SMK	14	31.0
	Perguruan Tinggi	7	15.6

Total	45	100.0
4 Pekerjaan		
Tidak Bekerja	16	35.6
Buruh	11	24.4
Karyawan	12	26.7
PNS	6	13.3
TNI/POLRI	0	0.0
Total	45	100.0

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak berusia 55-60 tahun sebanyak 17 orang (37,8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 28 orang (62,2%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan paling banyak SMA/SMK sebanyak 14 orang (31%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak tidak bekerja sebanyak 16 orang (35,6%).

2. *Self Care* Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.2 *Self Care* Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta

<i>Self Care</i>	f	%
Kurang	20	44.4
Cukup	14	31.1
Baik	11	24.4
Total	45	100.0

4. Hubungan *Self Care* Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hubungan *Self Care* Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta

<i>Self Care</i>	Tekanan Darah						Total	P-Value	Coef	
	140-159/90-99 mmHg		160-179/100-109 mmHg		≥180/≥110 mmHg					
	f	%	f	%	F	%				
Kurang	12	41.4	4	40.0	4	66.7	20	44.4	0.864	- 0.26
Cukup	11	37.9	3	30.0	0	0.0	14	31.1		
Baik	6	20.7	3	30.0	2	33.3	11	24.4		
Total	29	100.0	10	100.0	6	100.0	45	100.0		

Tabel 4.4 menunjukkan paling banyak responden memiliki *self care*

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self care* kurang sebanyak 20 orang (44,4%) dan sebagian kecil memiliki *self care* baik sebanyak 11 orang (24,4%).

3. Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.3 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta

Tekanan Darah	f	%
140-159/90-99 mmHg	29	64.4
160-179/100-109 mmHg	10	22.2
≥180/≥110 mmHg	6	13.3
Total	45	100.0

Tabel 4.3 menunjukkan responden paling banyak memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 orang (64,4%) dan paling sedikit memiliki tekanan darah ≥180/≥110 mmHg sebanyak 6 orang (13,3%).

dengan kurang cenderung memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg

sebanyak 12 orang (41,4%). Diperoleh p -value (0,864) < 0,05 dengan koefisien korelasi (-0,26). Dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara *self care* dengan

PEMBAHASAN

Self care merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk berperilaku dalam memelihara kesehatan baik dalam keadaan sehat maupun sakit (Indrawati, 2015). Penelitian ini diperoleh paling banyak memiliki *self care* kurang sebanyak 20 (44,4%). *Self care* pada penderita hipertensi merupakan bentuk usaha positif untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan manajemen tanda gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi dan meminimalkan gangguan fungsi tubuh.

Harnilawati (2013) menyebutkan *self care agency* merupakan kondisi seseorang mengalami ketidakmampuan dalam melakukan perawatan dirinya sendiri. *Self care agency* dipengaruhi oleh tingkat perkembangan usia, pengalaman hidup, orientasi sosial kultural tentang kesehatan dan sumber-sumber lain yang ada pada dirinya. Hasil penelitian ini menunjukkan responden memiliki *self care* kurang dan paling banyak usia 55-60 tahun sebanyak 17 (37,8%). Indrawati (2015) menyebutkan *self care* dipengaruhi oleh usia karena bertambahnya usia sering dihubungkan dengan berbagai keterbatasan maupun kerusakan fungsi sensoris. Fakhurnia (2017) menunjukkan rata-rata penderita hipertensi yang melakukan *self care* di Puskesmas Gatak Sukoharjo dengan usia di atas 45 tahun dalam kategori kurang.

Penelitian ini diperoleh *self care* kurang paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 (62,2%). Perempuan kebanyakan melakukan gaya

tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta.

hidup yang tidak sehat. Winata, Asyrofi, & Nurwijayanti (2017) menyebutkan sebagian besar responden dengan *self care* kurang berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 (58,3%). Perempuan lebih berisiko melakukan *self care* yang kurang baik, karena berpeluang lebih besar melakukan penyimpangan kesehatan seperti cenderung kurang memperhatikan berat badan dibanding dengan laki-laki, sehingga kurang memperhatikan pola makan dan pola aktivitas (olahraga). Selain itu sebagian besar perempuan memiliki stressor tinggi sehingga banyak yang kesulitan dalam mengendalikan stress.

Penelitian ini diperoleh paling banyak SMA/SMK sebanyak 14 (31%) memiliki *self care* kurang. Martiningsih (2015) menyebutkan responden yang sekolah lebih berisiko 6,6 kali mengalami hipertensi derajat 2 dibandingkan pada kelompok tidak sekolah, dimana kelompok yang sekolah lebih terpapar dengan lingkungan, ditambah dengan kultur masyarakat.

Penelitian ini diperoleh paling banyak tidak bekerja sebanyak 16 (35,6%). Orang tidak bekerja memiliki tingkat pendidikan rendah sehingga mempengaruhi *self care*. Fakhurnia (2017) menyebutkan penderita hipertensi memiliki tingkat pendidikan rendah. Akan tetapi tingkat pendidikan seseorang secara tidak langsung berpengaruh pada tekanan darah karena tingkat pendidikan mempengaruhi gaya hidup terhadap hal-hal yang dilakukan seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, aktifitas fisik atau olahraga dan pola makanan.

Tekanan darah merupakan tenaga yang diperlukan untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh dengan didapatkan tekanan sistolik dan diastolik. Penelitian ini diperoleh paling banyak memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 (64,4%). Penelitian ini paling banyak usia 35-44 tahun sebanyak 13 (44,8%). Responden yang diambil bukan lansia sehingga didapatkan usia tidak >60 tahun, karena usia >60 tahun berisiko tekanan darah tinggi.

Penelitian ini paling banyak perempuan memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 28 (62,2%). Peluang terjadinya tekanan darah tinggi pada laki-laki sama dengan perempuan, namun banyak ditemukan tekanan darah tinggi pada perempuan yang sudah menopause. Anies (2015) menyebutkan perempuan pra-menopause dilindungi oleh hormon estrogen. Setelah menopause, kadar estrogen menurun sehingga berisiko terjadinya hiperkolesterol dan aterosklerosis yang berakibat pada peningkatan tekanan darah.

Penelitian ini diperoleh *p-value* (0,864) < 0,05, dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan *self care* dengan tekanan darah di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta. Pada penelitian Martiningsih (2015), *p-value* (0,898) < 0,05 dengan kesimpulan hasil tidak ada hubungan *self care* dengan derajat hipertensi.

Penelitian ini diperoleh paling banyak *self care* kurang dan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 11 (41,4%). Pada penelitian ini kurangnya *self care* tidak berhubungan dengan tekanan darah, hal tersebut dikarenakan pemenuhan kebutuhan *self care* tidak terpenuhi, sehingga orang lain terlibat untuk membantu memenuhi kebutuhan *self care* nya.

Harnilawati (2013) menyebutkan setiap orang memiliki kemampuan memenuhi kebutuhan *self care* mandiri, tetapi ketika mengalami ketidakmampuan melakukan *self care* mandiri maka individu tersebut mengalami defisit *self care*.

Penelitian ini dinilai menggunakan kuisioner untuk mengukur kemampuan melakukan *self care*. Hal tersebut dipengaruhi faktor yang mempengaruhi *self care* yaitu sumber daya yang tersedia. Menurut Indrawati (2015), waktu merupakan ketersediaan sumber yang mendukung *self care* atau proses penyembuhan penyakit. Selain sumber daya waktu, kemungkinan juga dipengaruhi karena pendidikan dan pekerjaan. Berbeda dengan penelitian Martiningsih (2015), menyebutkan responden yang bekerja berisiko hipertensi derajat 2 dibandingkan yang tidak bekerja, hal ini disebabkan karena stressor lebih tinggi pada kelompok bekerja.

Keluarga sangat berperan membantu pemenuhan *self care* individu yang mengalami defisit. Menurut Harnilawati (2013), sistem keluarga meliputi peran atau hubungan anggota keluarga dan orang lain yang signifikan. Keluarga meliputi tipe keluarga, budaya yang mempengaruhi keluarga, sumber-sumber yang dimiliki individu atau keluarga serta perawatan diri dalam keluarga.

Self care juga dipengaruhi sosiokultural dan lingkungan. Hal ini tidak sesuai dengan efektifitasnya melakukan *self care*. Menurut Indrawati (2015), sosiokultural meliputi sistem yang saling terkait dari lingkungan sosial seseorang, keyakinan spiritual, hubungan sosial dan fungsi kesatuan keluarga, serta faktor lingkungan meliputi pengaturan tempat seseorang biasanya melakukan

perawatan diri dan lingkungan rumah yang ditempatinya, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi keyakinan individu untuk melakukan *self care*.

Tidak ada hubungan *self care* dengan tekanan darah kemungkinan terdapat faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Diperoleh hasil paling banyak memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 (64,4%). Martiningsih (2015) menyebutkan penyebab tingginya angka kejadian hipertensi derajat 1 dimungkinkan karena sebagian besar responden (72,3%) berada pada usia dewasa pertengahan (40-60 tahun) dimana sesuai dengan tinjauan teori hipertensi primer mulai muncul pada usia 30-55 tahun dan cenderung menetap seiring pertambahan usia. Perkembangan hipertensi sebagai penyakit kronis saat ini bukan hanya menjadi penyakit pada kelompok usia lanjut, namun bergeser pada kelompok usia pertengahan sampai usia lanjut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian ini didapatkan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg diperoleh paling banyak usia 55-60 tahun sebanyak 17 (37,8%).

Bertambahnya usia semakin mengalami peningkatan tekanan darah dan paling banyak pada lansia. Depkes (2019) menyebutkan batasan lansia yaitu >60 tahun. Hal tersebut disebabkan lansia (>60 tahun) mengalami penurunan fungsi organ yang menyebabkan penurunan fungsi kardiovaskuler dengan ditandai penurunan elastisitas pembuluh darah. Kurangnya elastisitas pembuluh darah menyebabkan pembuluh darah menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Darah yang mengalir akan semakin cepat sehingga tekanan yang ditimbulkan juga akan semakin meningkat. Sesuai hasil penelitian ini diperoleh tekanan darah 160-179/100-109 mmHg paling banyak usia 45-54 tahun sebanyak 4 (40%) dan tekanan darah $\geq 180/\geq 110$

mmHg paling banyak usia 56-65 tahun sebanyak 3 (50%).

Anggara & Nanang (2015) menyebutkan kecenderungan peningkatan tekanan darah terjadi pada usia >45 tahun. Hal ini karena tekanan arterial meningkat sesuai bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi aorta, dan degeneratif. Dapat disimpulkan penelitian ini responden memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg karena didapatkan paling banyak usia 35-44 tahun dan usia tersebut belum mengalami perubahan fisiologis, sehingga tekanan darah cenderung menetap.

Tekanan darah juga dipengaruhi genetik dan jenis kelamin. Penelitian ini diambil responden yang memiliki riwayat hipertensi dengan melihat riset data responden di posyandu Dusun Dowangan yang tercatat 5 kali terakhir memiliki tekanan darah >140/90 mmHg. Sartik, Tjekyan, & Zulkarnain (2017), menyebutkan seseorang mempunyai orangtua dengan salah satu hipertensi berisiko 2x lipat terkena hipertensi daripada orangtua dengan salah satu tidak hipertensi. Seseorang dengan kedua orangtuanya hipertensi berisiko 50-70% terkena hipertensi, sedangkan bila orangtuanya tidak hipertensi hanya 4-20% terkena hipertensi.

Jenis kelamin juga mempengaruhi tekanan darah. Penelitian ini paling banyak perempuan sebanyak 19 (65,5%) dengan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg. Peluang tekanan darah tinggi pada laki-laki sama dengan perempuan, namun banyak ditemukan tekanan darah tinggi pada perempuan menopause (>50 tahun). Kurniasih & Setiawan (2015), menyebutkan perempuan terlindungi dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL. Kadar

kolesterol HDL tinggi merupakan pelindung terjadinya aterosklerosis. Saat menopause perempuan mulai kehilangan hormon estrogen. Proses ini terus berlanjut dan umumnya terjadi >45 tahun. Hal tersebut menyebabkan hipertensi paling banyak pada perempuan.

SIMPULAN

Self care pada penderita hipertensi di Dusun Dowangan sebagian besar 20 (44,4%) responden memiliki *self care* kurang dengan masalah *self care agency* yang mengalami defisit (penurunan). Tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Dowangan sebagian besar 29 (64,4%) responden memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg. Tidak ada hubungan *self care* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta dengan nilai *p-value* (0,864) < 0,05.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan responden untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dengan memodifikasi *self care* yang sehat sehingga tidak terjadi peningkatan tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi, serta termotivasi untuk selalu memantau kondisi dengan memeriksa secara rutin di posyandu atau di pelayanan kesehatan terdekat seperti mengecek tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, & Nanang. (2015). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Anies. (2015). *Kolesterol Dan Penyakit Jantung Koroner*. Surabaya: Ar-ruzz Media.

BPJS Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis Prolanis*. Retrieved September 9, 2019, from <http://www.bkkbn.go.id/Documents/JKN/06-PROLANIS.pdf>.

Dalimartha, S. P., Mahendra, B., & Darmawan, R. (2011). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.

Depkes. (2019). *Departemen Kesehatan RI: Data Kategori Umur*. Retrieved 2019, from <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-umur.pdf>

Dinkes DIY. (2017). *Profil Kesehatan Dan Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) Tahun 2017*. Retrieved September 9, 2019, from http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/14_DIY_2017.pdf

Fahkurnia, W. (2017). Gambaran Self Care Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan*.

Gallant, M. P. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Pada Manajemen Diri Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan*, 30(2), 170-195.

Harnilawati. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatann Keluarga*. Sulawesi Selatan: Pustaka AS Salam.

Ilham, M. (2016). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap

- RSUD Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Indrawati. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemampuan Pasien PJK Melakukan Pencegahan Sekunder Faktor Resiko Di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Kemenkes RI. (2019). *Data Dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular*. Retrieved September 9, 2019, from <http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kurniasih, R., & Setiawan, M. R. (2015). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Srandol Semarang Periode Bulan September-Oktober 2011. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 57.
- Lestari, I. G., & Isnaini, N. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18.
- Martiningsih. (2015). Hubungan Self Care Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 2(1).
- Muhammadun, A. S. (2011). *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta: In Books.
- Munawaroh, S. (2011). Penerapan Teori Dorothea Orem Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (4 ed.). Jakarta: Salam Medika.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018*. Retrieved September 9, 2019, from <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Rohadatul, I. (2016). Gambaran Self Care Klien Hipertensi Di Kelurahan Pudak Payung Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Sapitri, N., Suyanto, & Butar-Butar, W. R. (2016). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Pesisir Sungai Siak Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. *Jom FK*, 3(1), 2.
- Sartik, Tjekyan, S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor-Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 182.
- Townsend, R. R. (2011). *100 Tanya Jawab Mengenai Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. Jakarta: PT. Indeks.
- Winata, I. G., Asyrofi, A., & Nurwijayanti, A. M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Pada Orang Dewasa Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. *Jurnal Keperawatan*.