

# Kesadaran Diri Pasien Hipertensi dalam Pencegahan Kejadian Stroke di Puskesmas Tambakrejo Surabaya

Atika Khoirun Nisa', Anita Joeliantina, Dwi Adji Norontoko

Program Studi Diploma 3 Keperawatan Sutomo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Surabaya

*atikanisa789@gmail.com, anitajoeliantina@yahoo.com, adji.norontoko@gmail.com*

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong silent killer atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga. Kesadaran diri pasien hipertensi untuk melakukan perawatan diri dengan tepat dan teratur sangat penting untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan bagaimana penatalaksananya sangat diperlukan oleh pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kesadaran diri pasien hipertensi dalam pencegahan kejadian stroke di Puskesmas Tambakrejo Surabaya. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Pengumpulan data menggunakan teknik purposive sampling dengan besar sampel 45 pasien Hipertensi. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari – Mei 2019, dengan alat pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu tingkat pengetahuan pasien Hipertensi sebagian besar (56%) kategori cukup baik, kesadaran emosional sebagian besar (51,11%) adalah positif, dan kemampuan pengontrolan diri sebagian besar (55,56%) adalah negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesadaran diri pasien Hipertensi dalam hal kemampuan mengontrol diri melakukan pengelolaan Hipertensi masih rendah. Kemampuan mengontrol diri dalam pengelolaan Hipertensi diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kesadaran diri pasien hipertensi yang terdiri dari kesadaran emosional dan kemampuan pengontrolan diri harus ditingkatkan dengan cara memberikan informasi yang tepat tentang menjaga pola hidup sehat seperti menjaga pola makan sesuai diet hipertensi, aktivitas olahraga yang cukup, teratur minum obat, dan manajemen stress yang baik. Kerjasama yang baik antara pasien, keluarga dan tenaga kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran diri pasien.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kesadaran Diri, Pencegahan Stroke

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong silent killer atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga. Penyakit ini dijuluki silent killer karena penderita sering tidak menyadari apabila tekanan darah yang dimilikinya tidak normal atau melebihi ambang batas (1). Pasien hipertensi seharusnya mengerti dan menumbuhkan kesadaran diri akan penyakitnya dan dapat melakukan perawatan secara mandiri untuk mencegah kejadian komplikasi salah satunya stroke yang dapat menyebabkan kematian. Realitanya banyak penderita hipertensi yang kurang menumbuhkan kesadaran diri dalam perilaku perawatan pengontrolan diri untuk mencegah terjadinya komplikasi (2).

Hipertensi termasuk penyakit dengan angka kejadian (prevalensi) yang cukup tinggi. Data WHO (World Health Organization) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi (3). Di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, Survei Indikator

Kesehatan Nasional (Sirkenas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4% (Depkes, 2018). Di Provinsi Jawa Timur angka hipertensi mencapai 13,47% khususnya di Surabaya mencapai 10,43% penduduk yang menderita hipertensi (Profkes Jatim dan Surabaya, 2016). Sedangkan data dari Puskesmas Tambakrejo tahun 2016 dari 42.742 penduduk terdapat 551 atau 8,14% penderita hipertensi (4).

Kesadaran diri pasien hipertensi untuk melakukan perawatan diri dengan tepat dan teratur sangat penting untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi. Banyak ditemukan pasien hipertensi yang tidak mampu mengelola hipertensinya dengan tepat sehingga berkembang menjadi hipertensi dengan komplikasi (5). Untuk menghindari terjadinya komplikasi hipertensi yang fatal, maka perlu mengambil tindakan pencegahan yang tepat (stop high blood pressure) seperti, dengan perubahan gaya hidup yaitu tidak merokok, lakukan olah raga secara teratur, kurangi berat badan jika overweigh, diet hipertensi yaitu kurangi sodium, alkohol dan kafein, makan

dengan diet sehat termasuk didalamnya perbanyak makan buah dan kurangi lemak, serta mengendalikan stress dengan baik. Masih banyak pasien hipertensi yang tidak terkontrol dan mengalami hambatan dalam melakukan perawatan diri karena faktor kurangnya pengetahuan, dan tidak adanya keyakinan dari pasien itu sendiri (6).

Pengetahuan tentang hipertensi dan bagaimana penatalaksanaanya sangat diperlukan oleh pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Seseorang yang paham tentang hipertensi, berbagai penyebabnya dan bagaimana penatalaksanaannya maka akan melakukan tindakan sebaik mungkin agar penyakitnya tidak berlanjut (7). Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan perawatan diri yang baik, tentunya diharapkan bisa melakukan perubahan gaya hidup kearah yang lebih baik (8). Keyakinan menjadi sentral dalam perawatan diri, dimana individu merasa yakin dan mampu dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan dengan merawat diri mereka sendiri. Untuk itu kesadaran diri dalam melakukan perawatan dan pengontrolan diri yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi salah satunya stroke yang dapat menyebabkan kematian.

Dari penjelasan diatas diperlukan solusi untuk mengurangi dampak kurangnya kesadaran diri pasien hipertensi terhadap terjadinya komplikasi utama seperti stroke. Pemberian pendidikan kesehatan merupakan solusi untuk mengatasi kurangnya kesadaran diri dalam melakukan *self care* untuk mencegah kejadian stroke pada pasien hipertensi. Kesadaran diri yang dapat diteliti adalah pengetahuan, kesadaran emosional, dan kemampuan pengontrolan diri pada pasien hipertensi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Kesadaran Diri Pasien Hipertensi dalam Pencegahan Kejadian Stroke di Puskesmas Tambakrejo Surabaya”

## II. METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif untuk mengetahui gambaran kesadaran diri pasien hipertensi dalam pencegahan kejadian stroke di Puskesmas Tambakrejo Surabaya.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah semua klien hipertensi yang berobat atau rawat jalan di Puskesmas Tambakrejo Surabaya pada bulan Maret 2019 berjumlah 80 responden. Sampel pada penelitian ini berjumlah 45 responden. Responden diambil selama dua minggu proses penelitian dengan perhitungan, responden dalam satu bulan berjumlah 80 responden dibagi dalam empat minggu sehingga dihasilkan kurang lebih 22 - 23 responden tiap minggu. Responden diambil dari responden yang datang berobat atau rawat jalan di Puskesmas Tambakrejo Surabaya, dengan kriteria sampel: bersedia menjadi responden, bisa berbahasa Indonesia, klien hipertensi, klien laki-laki atau perempuan usia 21 sampai  $\geq$  60 tahun (dewasa - lansia), klien dengan tingkat pendidikan tidak tamat SD/tidak sekolah sampai SMA

Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Variabel pada penelitian ini terdiri dari karakteristik pasien

hipertensi, pengetahuan, kesadaran emosional, dan kemampuan pengontrolan diri pada klien hipertensi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan media kuesioner *likert* yang diisi oleh responden yang telah dipilih secara *purposive sampling* di Puskesmas Tambakrejo Surabaya.

## III. HASIL

Penyajian data yang ditampilkan meliputi data umum dan data khusus. Data umum berisi jenis kelamin, umur, dan tingkat pendidikan. Sedangkan data khusus berisi gambaran karakteristik pasien hipertensi, pengetahuan pasien hipertensi dalam pencegahan kejadian stroke, kesadaran emosional pasien hipertensi dalam pencegahan kejadian stroke, dan kemampuan pengontrolan diri pasien hipertensi dalam pencegahan kejadian stroke di Puskesmas Tambakrejo Surabaya.

TABLE I. KARAKTERISTIK PASIEN HIPERTENSI YANG DILAKUKAN PENELITIAN DI PUSKESMAS TAMBAKREJO SURABAYA PADA BULAN JANUARI-MEI 2019.

| Usia                         | Frekuensi | Presentase ( % ) |
|------------------------------|-----------|------------------|
| Dewasa (21-44 th)            | 1         | 2%               |
| Pra lansia (45-59 th)        | 11        | 24%              |
| Lansia ( $\geq$ 60 th)       | 33        | 74%              |
| Jenis kelamin                | Frekuensi | Presentase (%)   |
| Laki-laki                    | 12        | 27%              |
| Perempuan                    | 33        | 73%              |
| Tingkat pendidikan           | Frekuensi | Presentase (%)   |
| Tidak tamat SD/tidak sekolah | 1         | 2%               |
| SD                           | 23        | 51%              |
| SMP                          | 10        | 22%              |
| SMA                          | 11        | 25%              |

TABLE II. TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DALAM PENCEGAHAN KEJADIAN STROKE YANG DILAKUKAN PENELITIAN DI PUSKESMAS TAMBAKREJO SURABAYA PADA BULAN JANUARI – MEI 2019.

| Kategori      | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Kurang        | 1         | 2,22%          |
| Cukup         | 25        | 55,56%         |
| Baik          | 19        | 42,22%         |
| <b>Jumlah</b> | <b>45</b> | <b>100</b>     |

TABLE III. KESADARAN EMOSIONAL PASIEN HIPERTENSI DALAM PENCEGAHAN KEJADIAN STROKE YANG DILAKUKAN PENELITIAN DI PUSKESMAS TAMBAKREJO SURABAYA PADA BULAN JANUARI – MEI 2019

| Kesadaran Emosional | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------------|-----------|----------------|
| Positif             | 23        | 51.11%         |
| Negatif             | 22        | 48.89%         |
| <b>Jumlah</b>       | <b>45</b> | <b>100</b>     |

TABLE IV. KEMAMPUAN PENGONTROLAN DIRI PASIEN HIPERTENSI DALAM PENCEGAHAN KEJADIAN STROKE YANG DILAKUKAN PENELITIAN DI PUSKESMAS TAMBAKREJO SURABAYA PADA BULAN JANUARI – MEI 2019

| Self Control  | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Positif       | 20        | 44,44%         |
| Negatif       | 25        | 55,56%         |
| <b>Jumlah</b> | <b>45</b> | <b>100</b>     |

#### IV. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengetahuan tentang pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di Puskesmas Tambakrejo Surabaya sebagian kecil (2%) tingkat pengetahuan pasien hipertensi berada pada kategori kurang, sebagian besar (56%) tingkat pengetahuan pasien hipertensi kategori cukup, dan hampir setengahnya (42%) tingkat pengetahuan pasien hipertensi kategori baik. Menurut Agus (2013) pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Semakin luas wawasan seseorang maka diharapkan semakin bertambah juga pengetahuan, termasuk pengetahuan responden tentang upaya pencegahan hipertensi untuk tidak jatuh pada kondisi stroke. Pengetahuan merupakan faktor utama untuk pasien hipertensi dapat mengambil keputusan dalam menjaga kesehatan tubuh dan terkontrolnya tekanan darah.

Hasil penelitian yang ada tentang pengaruh pengetahuan terhadap upaya pencegahan stroke menunjukkan bahwa pendidikan mempengaruhi bagaimana sikap seseorang dalam menerima sebuah pengetahuan (9). Ada beberapa hal yang mempengaruhi pengetahuan yakni usia, pendidikan, pekerjaan, dan informasi (10). Usia seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik psikologis, dan kejiwaan. Dalam aspek psikologis taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa., tetapi pada usia lansia maka proses berfikir akan mengalami suatu kemunduran. Faktor pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Faktor lain yang berpengaruh pada perilaku kesehatan salah satunya adalah tingkat pendidikan (11). Semakin tinggi pendidikan semakin mudah untuk menerima, dan mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

Tingkat pengetahuan secara formal memang rendah, dimana kehidupan orang dahulu masih jarang bersekolah hingga tamat

pada pendidikan yang lebih tinggi. Keterbatasan pendidikan akan juga berpengaruh mengenai pola hidup sehat. Hasil pendidikan ikut membentuk pola berpikir, pola persepsi dan sikap pengambilan keputusan seseorang. Pendidikan seseorang yang meningkat mengajarkan individu mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya. Namun tingkat pendidikan yang rendah tidak selamanya akan menghambat seseorang untuk belajar dan menambah pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh dari media lain, seperti televisi, koran, majalah, radio, penyuluhan kesehatan, brosur-brosur kesehatan, dan pengalaman-pengalaman orang lain yang dijadikan reverensi bagi dirinya. Keadaan ini tercermin pada pasien hipertensi dalam penelitian dimana tingkat pendidikan mayoritas rendah, namun pasien hipertensi memiliki pengetahuan hipertensi dalam kategori cukup.

Hasil penelitian didapatkan bahwa kesadaran emosional sebagian besar (51,11%) positif untuk mampu mengontrol emosi terhadap tindakan pencegahan stroke dan hampir setengahnya (48,89%) didapatkan kesadaran emosional pasien hipertensi negatif. Menurut (12). kecerdasan atau kesadaran emosional adalah kecakapan emosional yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, mampu mengendalikan impuls dan tidak cepat merasa puas, mampu mengatur suasana hati dan mampu mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir. Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu mengukur suasana hatinya dan memahami secara intuitif bagaimana suasana hatinya mempengaruhi orang lain.

Hasil penelitian (13) tentang regulasi emosi untuk pasien hipertensi cukup efektif dengan cara penggabungan pernafasan dengan kalimat-kalimat atau sugesti-sugesti, ketrampilan mengekspresikan emosi dengan membagi perasaan kepada orang lain dan mencari pemyelesaiannya, serta visualisasi dengan cara merubah emosi negatif menjadi positif. Hasil penelitian oleh (14) bahwa terapi kognitif pada pasien hipertensi mampu meningkatkan kesadaran emosional. Kesadaran diri sangat penting dalam pembentukan konsep diri yang positif, dimana pasien hipertensi tahu pengaruh emosi terhadap kinerja dan pengambilan keputusan. Dengan demikian pengaturan dan pengelolaan emosi maupun stres pada seorang penderita hipertensi akan dapat membantu pengelolaan penyakit hipertensinya. Hal tersebut dapat menjadi salah satu upaya untuk tetap menjaga kesadaran emosional pasien hipertensi dalam upaya mencegah terjadinya komplikasi-komplikasi hipertensi yang diakibatkan oleh tekanan emosional. Keadaan ini tercermin pada pasien hipertensi dalam penelitian dimana kesadaran emosional mayoritas positif

Hasil penelitian didapatkan bahwa kemampuan pengontrolan diri pasien hipertensi di Puskesmas Tambakrejo Surabaya hampir setengahnya (44,44%) positif pada pasien hipertensi untuk pencegahan kejadian stroke dan sebagian besar (55,56%) kemampuan pengontrolan diri negatif. Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri (15). Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat

memilih perilaku mana yang akan ditampilkan. Hasil penelitian (16) tentang pengaruh *self-management* pada pengontrolan tekanan darah pasien hipertensi sangat signifikan. Semakin tinggi *self-management* maka akan semakin rendah tekanan darah dan sebaliknya semakin rendah *self-management* akan semakin tinggi tekanan darah pada pasien hipertensi. *Self-management* merupakan strategi *kognitif behavioural* yang bertujuan untuk membantu agar dapat mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan mengamati diri sendiri. *Self-management* melalui perawatan diri bertujuan merubah gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, menjaga berat badan, makan makanan yang sehat, rutin minum obat teratur untuk membantu pasien hipertensi dalam meminimalkan komplikasi dari hipertensi.

Hasil penelitian (17). tentang *self-efficacy* dan gaya hidup menjelaskan semakin tinggi *self-efficacy* pasien hipertensi maka akan semakin baik atau semakin sehat gaya hidup pasien hipertensi. *Self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Didukung dengan penelitian yang dilakukan Harsono (2017) menunjukkan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki pasien hipertensi semakin baik pula perawatan diri yang dilakukan penderita hipertensi. Melakukan gaya hidup sehat untuk pencegahan komplikasi hipertensi dan peningkatan kesehatan dalam diri individu perlu *self-efficacy* dengan meningkatkan keyakinan individu menjalankan gaya hidup sehat, perawatan diri, dan pengelolaan hipertensi. Kemampuan diri dalam *self-control* dan didukung oleh *self-management* dan *self-efficacy* dapat membantu penderita hipertensi untuk menentukan tindakan dan mengambil keputusan yang tepat mengenai upaya dalam mencegah kejadian stroke ataupun komplikasi hipertensi lainnya. Kemampuan pengontrolan diri pasien hipertensi pada penelitian ini masih belum menggunakan *self-management* yang baik. Keadaan tersebut dapat terlihat dari hasil penelitian yang menyatakan kemampuan pengontrolan diri mayoritas negatif. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya kepatuhan minum obat pasien hipertensi, kepercayaan pasien hipertensi pada obat-obat alternatif seperti ramuan herbal, dan kurangnya pengontrolan tekanan darah atau pemeriksaan rutin tekanan darah di pelayanan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada pasien hipertensi tentang pentingnya *self-control* perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran diri pasien hipertensi dalam pencegahan komplikasi hipertensi salah satunya stroke.

#### V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kesadaran diri pasien hipertensi yang terdiri dari kesadaran emosional dan kemampuan pengontrolan diri harus ditingkatkan dengan cara memberikan informasi yang tepat tentang menjaga pola hidup sehat seperti menjaga pola makan sesuai diet hipertensi, aktivitas olahraga yang cukup, teratur minum obat, dan manajemen stress yang baik. Kerjasama yang baik antara pasien, keluarga dan tenaga kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran diri pasien.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ridwan, M. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi. Jakarta: Pustaka Widyamara, 2009.
- [2] Martuti, A. Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi, Penyakit Tekanan Darah Tinggi. Bantul: Kreasi Wacana, 2009
- [3] Depkes RI. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI, 2018
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2016*. Surabaya : Dinas Kesehatan RI, 2017.
- [5] Prihanda, S. Study Fenomenologi Pengalaman Perawatan Mandiri Pasien Hipertensi Di Poliklinik RSI Siti Hajar Kota Tegal. Tesis UI, 2012.
- [6] Warren, et al. Prevalence Rates of Hipertensiion Self Care Activities Among African American. Journal of The National Medical Association. 10.3, 2012.
- [7] Setiawan. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus, 2008.
- [8] Paula & Janet. Proses Keperawatan Aplikasi Model Konseptual. Jakarta : EGC, 2009
- [9] Utomo, Tri Prasetyo. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia Di Desa Bluluk Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- [10] Rahayu, Siti Kurnia. *Indonesia : Konsep dan Aspek Formal*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010.
- [11] Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, 2012.
- [12] Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (terjemahkan oleh Widodo). Jakarta: PT. Gramedia. 2001
- [13] Pujiatmi. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Marah pada Pasien Penderita Hipertensi [tesis]. Surakarta :Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- [14] Prihati, Dyah Restuning. *Cognitive Therapy dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Klien Hipertensi Di Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang* dalam Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Hal:4-7. AKPER Widya Husada Semarang, 2017.
- [15] Alwisol *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press, 2009.
- [16] Lestari, Inda Galuh dan Nur Isnaini. *Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi* dalam Jurnal Kesehatan Volume 2(1):7-18. Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018
- [17] Amila, Janon Sinaga, Evarina Sembiring. *Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi* dalam Jurnal Kesehatan Volume 9(3):360-365. Universitas Sari Mutiara Medan, 2018.