

## Hubungan Tingkat Kesadaran Diri dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

<sup>1</sup>Dina Dara Kunanti, <sup>2</sup>Wasisto Utomo, <sup>3</sup>Aminatul Fitri

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email: [dina.dara3703@student.unri.ac.id](mailto:dina.dara3703@student.unri.ac.id)

### Abstrak

**Pendahuluan:** pengontrolan tekanan darah adalah upaya yang dilakukan oleh seorang individu untuk mempertahankan tekanan darah dalam keadaan stabil yang salah satunya dipengaruhi oleh kesadaran diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi **Metode:** metode dalam penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan jumlah sampel 85 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) yang telah digunakan melalui uji validitas dengan nilai *r* hitung berkisar 0,43-0,78 dan nilai *Cronbach's alpha* 0,897 dan tensimeter digital. **Hasil:** mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa madya (40-60 tahun) (70,6%), mayoritas menderita hipertensi  $\leq 5$  tahun (52,9%), mayoritas berjenis kelamin perempuan (65,9%), mayoritas berpendidikan SMA (47,1%) dan mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (45,9%). Gambaran tingkat kesadaran diri tinggi dengan jumlah 18,8%. Gambaran pengontrolan tekanan darah terkontrol sebanyak 40%. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan *p-value*= 0,078 ( $p > 0,05$ ). **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, kesadaran diri, pengontrolan tekanan darah

### Abstract

**Introductin:** controlling blood pressure is an effort made by an individual to maintain blood pressure in a stable condition, one of which is influenced by self awareness. **Method:** the method in this study uses a descriptive design of correlation with the total sample of 85 respondents taken based on the inclusion criteria using purposive sampling technique. The measurement tool used is the *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) questionnaire which has passed validity test with a count *r* value starting from 0,43-0,78 and *Cronbach's alpha* value of 0,897 and a digital blood pressure meter. **Result:** the majority of respondent are in the middle adult age range (40-60 years) (70,6%), the majority are hypertension sufferers  $\leq 5$  years (52,9%), the majority are female (65,9%), the majority have a high school education (47,1%), and the majority work as housewives (45,9%). The description of the level of self awareness is high at 18,8%. The picture of blood pressure control is controlled by 40%. The results of the test *chi-square* statistical test show that there is no significant relationship between the level of self awareness and blood pressure control in hypertension sufferers with the *p-value*=0,078 ( $p > 0,05$ ). **Conclusion:** there is no significant relationship between the level of self awareness and blood pressure control in hypertension sufferers.

**Keywords:** blood pressure, hypertension, self awareness

## Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan pada orang lain dan memiliki perkembangan yang lambat atau dikenal juga dengan penyakit kronis<sup>1,3</sup>. PTM biasanya disebabkan oleh hasil kombinasi beberapa faktor seperti faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku dari orang itu sendiri. PTM antara lain seperti penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernafasan kronis (penyakit paru obstruktif kronik dan asma), dan diabetes. Penyakit kardiovaskular salah satu penyebab kematian utama yang dikarenakan terjadi gangguan pada fungsi hati dan pembuluh darah seperti gagal jantung, jantung koroner, *stroke*, dan hipertensi<sup>1</sup>.

Hipertensi adalah suatu keadaan apabila seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat ditunjukkan oleh angka sistolik dan angka diastolik<sup>10</sup>. Hipertensi menjadi penyebab kematian di dunia dan dikenal sebagai *silent killer* yang bila berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah pada organ tubuh seperti ginjal, jantung, otak, dan mata serta prevalensinya terus meningkat

di masa mendatang<sup>1</sup>. *World Health Organization* (WHO) menunjukkan hampir 1,13 milyar orang di seluruh dunia menyandang hipertensi. Pada tahun 2019 Pekanbaru menempati urutan kedua setelah Indragiri Hilir di Riau dengan kasus hipertensi pada usia > 15 tahun<sup>1,3</sup>. Berdasarkan hasil rekapan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2021) jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 24.428 kasus dan kasus tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Rejosari dengan jumlah 3.546 kasus<sup>6</sup>.

Kejadian hipertensi yang terus meningkat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, kelebihan berat badan/obesitas, konsumsi garam yang berlebihan, serta kebiasaan buruk seperti merokok, stres, konsumsi alkohol berlebihan, dan juga sering begadang serta kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai hipertensi<sup>5</sup>. Kita penting untuk menilai sejauh mana kesadaran penderita akan pentingnya mengontrol tekanan darah, karena kesadaran merupakan salah satu bagian dari program dan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kontrol hipertensi dan tekanan darah<sup>20</sup>.

Kesadaran diri adalah proses introspeksi diri untuk memahami dan mengetahui gagasan, perasaan, keyakinan, dan nilai seseorang. Kesadaran diri juga dikaitkan dengan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pengobatan dan pengontrolan tekanan darah<sup>20</sup>. Kesadaran diri tersebut akan mendorong seseorang terutama penderita hipertensi untuk berperilaku sehat agar dapat mengontrol tekanan darah<sup>11</sup>.

Kontrol tekanan darah merupakan suatu kegiatan dalam upaya mengontrol tekanan darah penderita hipertensi ke fasilitas kesehatan dengan tujuan untuk memantau tekanan darah. Pengontrolan tekanan darah dapat dilakukan dengan pengecekan tekanan darah secara rutin, meminum obat antihipertensi secara rutin, dan mengatur gaya hidup seperti diet rendah garam. Semakin baik sikap dan kesadaran diri seseorang dalam mengontrol tekanan darah maka semakin kecil kemungkinan seseorang terkena hipertensi. Kesadaran yang kurang dalam mengontrol tekanan darah dapat berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi<sup>18</sup>.

Kesadaran diri yang baik akan bahaya hipertensi dapat membantu dalam pengendalian penyakit hipertensi. Keberhasilan dalam pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi diperlukan adanya kesadaran diri salah satunya dengan rajin berkunjung ke fasilitas kesehatan. Semakin sering seseorang berkunjung ke fasilitas kesehatan maka dapat meningkatkan kesadaran diri untuk merubah perilaku dalam hal kesehatan<sup>15</sup>. Selain itu dapat berpengaruh terhadap kesadaran diri penderita hipertensi dalam meningkatkan sikap mawas diri terhadap pengontrolan tekanan darah<sup>19</sup>. Banyak ditemukan pada penderita hipertensi yang belum mampu mengontrol hipertensi dengan baik, sehingga akan berakibat terhadap tekanan darah. Masih banyak penderita hipertensi yang tidak terkontrol dan mengalami hambatan dalam melakukan perawatan diri karena faktor tidak adanya kesadaran dari pasien itu sendiri. Individu yang mempunyai kesadaran untuk mampu melakukan perawatan diri yang lebih baik tentunya bisa melakukan perubahan gaya hidup kearah yang positif<sup>14</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan teknik wawancara pada tanggal 29 Februari 2023 di Puskesmas Rejosari pada 10 penderita hipertensi yang telah mengetahui dan mendapatkan informasi bagaimana cara pengontrolan tekanan darah sesuai anjuran dokter. Dari 10 penderita tersebut 7 diantaranya belum menerapkan anjuran dokter karena masih kurangnya kesadaran akan pentingnya mengontrol tekanan darah. Penderita hipertensi mengatakan jarang mengecek kesehatan secara rutin, masih mengonsumsi makanan yang banyak santan, mengonsumsi makanan yang tinggi garam seperti ikan asin, kurang melakukan olahraga, masih merokok dan lain sebagainya. Kebiasaan tersebut masih susah untuk diubah karena masih kurangnya kesadaran akan pentingnya merubah gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kesadaran Diri Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

### **Metode**

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Rejosari dalam 3 bulan terakhir dari bulan November 2022 hingga Januari 2023 sebanyak 559 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* dan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10% untuk menghitung besaran penelitian secara keseluruhan. Besaran sampel pada penelitian ini berjumlah 85 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesadaran diri yaitu *Mindfulness Attention Awaeness Scale* (MAAS) yang terdiri dari 15 item pertanyaan yang telah teruji dengan koefisien validitas berkisar 0,43-0,78 dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,897. Alat ukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik responden yaitu usia, lama menderita hipertensi, jenis

kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan responden dan melihat gambaran variabel independen yaitu tingkat kesadaran diri, serta gambaran variabel dependen yaitu pengontrolan tekanan darah. Dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu tingkat

kesadaran diri dan variabel dependen yaitu pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *chi-square*. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan SK Nomor 580/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2023.

## Hasil

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=85)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
1. Dewasa Madya (40-60 tahun)	60	70,6%
2. Dewasa Lanjut (> 60 tahun)	25	29,4%
<b>Lama Menderita Hipertensi</b>		
1. ≤ 5 tahun	45	52,9%
2. > 5 tahun	40	47,1%
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki-laki	29	34,1%
2. Perempuan	56	65,9%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
1. Tidak Sekolah	2	2,4%
2. SD	11	12,9%
3. SMP	27	31,7%
4. SMA	40	47,1%
5. Perguruan Tinggi (PT)	5	5,9%
<b>Pekerjaan</b>		
1. Tidak Bekerja	8	9,4%
2. IRT	39	45,9%
3. Buruh	10	11,8%
4. Petani	2	2,3%
5. Wiraswasta	21	24,7%
6. PNS	5	5,9%
7. Pensiunan	0	0%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 85 responden yang mengalami hipertensi di Puskesmas Rejosari yang telah diteliti, terdapat usia responden terbanyak berada pada masa dewasa madya (40-60 tahun) yaitu sebanyak 60 responden (70,6%). Dilihat dari lama menderita hipertensi

didapatkan bahwa responden terbanyak menderita hipertensi  $\leq 5$  tahun yaitu sebanyak 45 responden (52,9%). Berdasarkan jenis kelamin penderita hipertensi terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan dengan 56 responden (65,9%). Pada kategori pendidikan menunjukkan responden terbanyak berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat yaitu sebanyak 40 responden (47,1%). Selanjutnya, berdasarkan pekerjaan responden didapatkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan 39 responden (45,9%).

## 2. Gambaran Tingkat Kesadaran Diri

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kesadaran Diri (n=85)**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	16	18,8%
Sedang	56	65,9%
Rendah	13	15,3%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 85 responden yang diteliti mayoritas responden mempunyai tingkat kesadaran diri sedang dengan jumlah 56 responden (65,9%). Sebagian kecil responden memiliki tingkat kesadaran diri rendah sebanyak 13 responden (15,3%).

## 3. Gambaran Pengontrolan Tekanan Darah

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Pengontrolan Tekanan Darah (n=85)**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Terkontrol	34	40%
Tidak Terkontrol	51	60%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 85 responden yang diteliti, tekanan darah responden terbanyak pada kategori tidak terkontrol yaitu sebanyak 51 orang (60%) dan terkontrol sebanyak 34 orang (40%).

## 4. Hubungan Tingkat Kesadaran Diri dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

**Tabel 4**

**Hubungan Tingkat Kesadaran Diri dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (n=85)**

Tingkat Kesadaran Diri	Pengontrolan TD				Total		P-Value
	Terkontrol		Tidak Terkontrol		N	%	
	N	%	N	%			
Tinggi	9	56,2%	7	43,8%	16	100%	0,079
Sedang	23	41,1%	33	58,9%	56	100%	
Rendah	2	15,4%	11	84,6%	13	100%	
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>40%</b>	<b>51</b>	<b>60%</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4 hubungan tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa penderita hipertensi yang mempunyai tingkat kesadaran diri tinggi sebanyak 16 responden (18,8%), dengan kesadaran diri tinggi - tekanan darah terkontrol sebanyak 9 responden (56,2%), kesadaran diri tinggi - tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 7 responden (43,8%). Kemudian responden dengan tingkat kesadaran diri sedang sebanyak 56 responden (65,9%), dengan kesadaran diri sedang-tekanan darah terkontrol sebanyak 23 responden (41,1%), kesadaran diri sedang – tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 33 responden (58,9%). Selanjutnya untuk kesadaran diri rendah sebanyak 13 responden (15,3%), kesadaran diri rendah – tekanan darah terkontrol sebanyak 2 responden (15,4%), dan kesadaran diri rendah – tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 11 responden (84,6%). Didapatkan hasil semakin tinggi tingkat kesadaran diri penderita hipertensi maka tekanan darah semakin terkontrol begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kesadaran diri penderita hipertensi maka tekanan darah semakin tidak terkontrol. Namun, pada hasil uji statistik hasil *p value* (0,079) >  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  gagal ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang

karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang usia dewasa

madya (40-60 tahun) dengan jumlah 60 responden (70,6%). Penelitian yang dilakukan di Palembang oleh Aristoteles (2018), pada usia antara 30-65 tahun tekanan darah sistolik meningkat rata-rata sebanyak 20 mmHg dan terus meningkat setelah usia 70 tahun<sup>3</sup>. Penambahan usia dapat menyebabkan arteriosklerosis yaitu hilangnya elastisitas arteri serta penebalan pembuluh darah pada arteri dan arteriol yang menyebabkan pengecilan ukuran lumen pembuluh darah yang dapat mengganggu perfusi organ. Selain itu juga dapat menyebabkan aterosklerosis yaitu sejenis arteriosklerosis yang memiliki dinding arteri keras, tebal dan sempit, sehingga elastisitasnya berkurang yang dapat membatasi aliran darah dan akhirnya menyumbat arteri. Tekanan darah yang besar menekan darah melalui pembuluh darah yang sempit, sehingga menyebabkan hipertensi<sup>9</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa

mayoritas responden mengalami hipertensi <5 tahun yaitu sebanyak 45 orang (52,9%). Masyarakat yang mengalami hipertensi <5 tahun mereka baru menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jakarta oleh Bratajaya & Rejeki (2020), hasil penelitiannya menyatakan mayoritas responden mengalami lama hipertensi <5 tahun<sup>4</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki yakni sebanyak 56 orang (65,9%). Hal ini dikarenakan perempuan sudah memasuki masa *menopause* dan juga faktor lainnya. Perempuan cenderung lebih *stress* dengan keadaan perekonomian rumah tangga dan juga perempuan kurang dalam melakukan aktifitas fisik karena mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kalimantan oleh



Tambunan & Baringbing (2022), yang mengatakan bahwa perempuan lebih memiliki kecenderungan hipertensi karena gangguan hormonal<sup>22</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 40 orang (47,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sumatera Utara oleh Harianja, Nadapdap dan Anto (2021), didapatkan hasil yang sama yaitu mayoritas responden yang menderita hipertensi dengan tingkat pendidikan SMA. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat pendidikan responden termasuk dalam kategori tinggi namun masih mengalami hipertensi. Pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan berpengaruh terhadap kesadaran diri seseorang khususnya penderita hipertensi<sup>8</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil mayoritas

responden yang mengalami hipertensi sebanyak 39 orang (45,9%) memiliki pekerjaan sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sulawesi oleh Akbar *et al.* (2020), yang menuliskan bahwa pekerjaan mayoritas pada penderita hipertensi yaitu IRT. Hal tersebut dikarenakan pekerjaan sebagai IRT cenderung menyebabkan hipertensi karena adanya *stress*<sup>2</sup>.

## 2. Gambaran Tingkat Kesadaran Diri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan hipertensi memiliki kesadaran diri yang mayoritas sedang yakni sebanyak 56 orang (65,9%). Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan mampu untuk mengukur suasana hatinya dan memahami bagaimana suasana hatinya mempengaruhi orang lain. Seseorang yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi akan berupaya merubah pola hidup positif secara maksimal seperti konsumsi garam sesuai anjuran

dokter, rajin olahraga, tidak merokok dan rajin kontrol ke puskesmas.

Penelitian yang dilakukan di Makassar oleh Fransiska *et al.* (2023) seorang individu perlu mempunyai kesadaran diri, jika kesadaran diri seseorang rendah maka akan berpengaruh pada *self management* yang rendah, sehingga berdampak pada tekanan darah. Penderita hipertensi yang mempunyai kesadaran diri baik maka akan terlihat dari pola hidup yang dijalannya<sup>7</sup>.

### **3. Gambaran Pengontrolan Tekanan Darah**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 85 responden menunjukkan tekanan darah terkontrol sebanyak 34 orang (40%) ditandai dengan tekanan darah <140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 51 orang (60%) ditandai dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg. Tekanan darah responden yang terkontrol dipengaruhi oleh usaha masing-masing individu untuk

mempertahankan tekanan darahnya dalam batas normal. Tekanan darah tinggi atau hipertensi terkontrol didefinisikan sebagai akibat dari pengobatan dengan modifikasi gaya hidup atau terapi farmakologis. Hipertensi yang tidak terkontrol adalah suatu kondisi hipertensi yang tidak diobati dengan benar atau tekanan darah yang tidak terkendali<sup>16</sup>.

### **4. Hubungan Tingkat Kesadaran Diri dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi (*p value* 0,079 > *alpha* 0,05). Kesadaran diri pada penderita hipertensi merupakan suatu upaya pasien dalam mengendalikan diri untuk mempertahankan perilaku yang efektif dalam melakukan manajemen penyakit hipertensi.

Hal lain yang juga harus dilakukan yaitu kontrol tekanan darah rutin untuk menghindari kenaikan tekanan darah yang tidak disadari. Selain itu, penting juga melakukan monitor tekanan darah, sehingga tindakan pelayanan kesehatan dapat segera dilakukan apabila tekanan darah tidak stabil<sup>21</sup>.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah terkontrol dan mengalami kesadaran diri sedang. Tekanan darah terkontrol-tidak terkontrol disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan upaya dari penderita hipertensi. Penderita telah memiliki kesadaran namun masih belum sepenuhnya melakukan perubahan kearah positif dalam hidupnya. Mereka menganggap dengan meminum obat anti hipertensi sudah cukup untuk mengontrol tekanan darah dan mengesampingkan pola hidup sehat. Penderita hipertensi masih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam, santan,

mengalami stres dan masih kurang dalam melakukan aktifitas fisik, sehingga hal inilah yang menjadi penyebab mayoritas penderita hipertensi mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Mesir oleh Sayedramadan & Hussein (2020) tentang hubungan antara *self Awareness* dengan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi yang secara keseluruhan menunjukkan adanya hubungan antara *self awareness* dengan tekanan darah. Penderita hipertensi yang memiliki *self awareness* baik cenderung memiliki tekanan darah terkontrol dan penderita yang memiliki *self awareness* buruk sering mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol. Dalam penelitian ini tingkatan kategori kesadaran diri menunjukkan adanya pengaruh dalam upaya perubahan pola hidup dimana penderita yang memiliki kesadaran diri baik akan cenderung lebih mampu dalam

pengendalian hipertensi dibandingkan dengan penderita yang memiliki kesadaran diri kurang baik. Mereka yang memiliki kesadaran diri baik akan memiliki upaya lebih dalam merubah perilaku kearah yang positif<sup>20</sup>.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Iran oleh Moradi *et al.* (2019) dimana seseorang yang sudah mulai memiliki kesadaran diri akan mampu melakukan pengontrolan tekanan darah. Dalam penelitian ini tingkatan kategori kesadaran diri tidak menunjukkan adanya pengaruh dalam upaya yang dilakukan penderita hipertensi dalam merubah pola hidup kearah yang positif<sup>17</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, kesadaran diri bukanlah satu-satu hal yang harus diperhatikan dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi, sehingga penderita hipertensi yang memiliki tingkat kesadaran diri sedang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dan mengoptimalkan hal lain yang positif untuk mengatasi tekanan

darah agar tidak mengalami komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Tingkat Kesadaran Diri dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” pada 85 responden maka dapat diambil kesimpulan bahwa responden dengan tingkat kesadaran diri tinggi mayoritas memiliki tekanan darah terkontrol dan responden dengan tingkat kesadaran diri rendah mayoritas memiliki tekanan darah tidak terkontrol. Namun berdasarkan uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri dengan pengontrolan tekanan darah. Dalam penelitian mayoritas responden memiliki tingkat kesadaran diri sedang dengan tekanan darah tidak terkontrol.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada saat peneliti melakukan pengambilan data penelitian mayoritas responden lebih memilih peneliti membacakan dan mengisi pertanyaan pada kuesioner, sehingga peneliti membutuhkan

waktu yang lebih lama saat pengambilan data penelitian. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lain terkait dengan kesadaran diri dan dapat dilakukan di Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya tidak hanya pada penderita hipertensi.

### Referensi

1. Achadiyahani, Feinisa, A., Ramadhanti, J., Rahmat, A. A., E, D. R., Rahmah, H. A., Gustoro, I. A., & Putri, M. A. (2019). Peningkatan kesadaran terhadap bahaya hipertensi di Desa Cibeureum Kulon, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ISSN 1410-5675 ; EISSN 2620-8431*, 4(2), 34–36. <http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/26643/13802>
2. Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U.I. (2020). Karakteristik hipertensi pada lanjut usia di desa buku. *Jurnal Wawasan Kesehatan. Vol 5*, No 2, 35-42
3. Aristoteles. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Junal Keperawatan. Vol 3* No 1, 1-8
4. Bratajaya, C. N. A. & Rejeki, G. S. (2020). Hubungan pengetahuan sikap, dan perilaku tentang perawatan hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi di Johar Baru Jakarta Pusat. *Jurnal Medika Cendekia. Vol 7* (02), hal 87-93
5. Cahyati, Y., Somantri, W., Cahyati, A., Rosdiana, I., Sugiarti, I., Imam, A. T., & Puruhita, T. K. A. *Penatalaksanaan terpadu penyakit tidak menular*. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2021
6. Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2021). *Profil dinas kesehatan kota pekanbaru*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru.
7. Fransiska, A. Ganut, F. Hattu, S. Sheryn. (2023). Hubungan self awareness dan cek rutin tekanan darah penderita hipertensi dengan kejadian stroke. *Jurnal Keperawatan Florence Nigtingale. 6*(01), 13-19.
8. Harianja, B., Nadapdap, P., Anto. (2021). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada suku batak di wilayah kerja puskesmas cikampak kabupaten labuhan batu selatan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia. Vol 3*, No 1, 7-12
9. Harmani, K. *Sistem Kardiovaskular*. Semarang: Elsevier; 2017
10. Irwan. *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2016
11. Kariasa, I. M. *Antisipasi serangan stroke berulang*.

- Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2022
12. Kemenkes RI. *Buku pedoman pencegahan Penyakit Tidak Menular direktorat pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019
  13. Kemenkes RI. *Hari hipertensi dunia 2019: know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan CERDIK*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019
  14. Khoirun, A., Anita, N., & Norontoko, D. A. (2019). Kesadaran diri pasien hipertensi dalam pencegahan kejadian stroke di puskesmas Tambakrejo Surabaya. *Jurnal Keperawatan, Vol 1 No 1*, 263–266. <http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/ideprint/240>
  15. Kurniawati, R. D. (2020). Hubungan kesadaran diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi usia dewasa di Kelurahan Jimbaran Kecamatan Bandungan. *Skripsi*. Semarang: Universitas Ngudi Waluyo
  16. Mandala, A. S., & Esfandiari, F. (2020). *Hubungan Tekanan Darah Terkontrol dan Tidak Terkontrol terhadap Kadar High Density Lipoprotein Pasien Hipertensi Pendahuluan*. 11(1), 379–386. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.296>
  17. Moradi, M., Nasiri, M., Jahanshahi, M., & Hajiahmadi, M. (2019). The effects of a self-management program based on the 5 A's model on self-efficacy among older men with hypertension. *Nursing and Midwifery Studies*, 8(1), 21–27. [https://doi.org/10.4103/nms.nms\\_97\\_17](https://doi.org/10.4103/nms.nms_97_17)
  18. Naryati, N., & Priyono, N. N. P. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 156–172. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5725>
  19. Puspa, E. A., Nurhaedar, J., & Alwi, M. K. (2020). Faktor yang memperingati keaktifan kunjungan pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (POSBINDU PTM) di wilayah kerja Puskesmas Baturube Kabupaten Morowali Utara tahun 2020. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 58–73. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.239>
  20. Sayedramadan, E., Mohamed, R., Hussein, S., & Sobhy. (2020). Self awareness as a tool for reduction of blood pressure for patients with hypertension. *Journal of Nursing and Health Science*, 8(1), 13–22. <https://doi.org/10.9790/1959-0801061322>
  21. Sheppard, J. P., Tucker, K. L., Davison, W. J., Stevens, R., Aekplakorn, W., Bosworth, H. B., Bove, A., Earle, K., Godwin, M., Green, B. B., Hebert, P., Heneghan, C., Hill, N., Hobbs, F.

- D. R., Kantola, I., Kerry, S. M., Leiva, A., Magid, D. J., Mant, J., ... Mcmanus, R. J. (2020). Self-monitoring of Blood Pressure in Patients with Hypertension-Related Multi-morbidity: Systematic Review and Individual Patient Data Meta-analysis. *American Journal of Hypertension*, 33(3), 243–251. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpz182>
22. Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan karakteristik dengan kejadian hipertensi pada The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika, Vol 8 No 3*, 176–186