

# PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUP DR TADJUDDINCHALID MAKASSAR

Elga Theofani Rantetondok<sup>1\*</sup>, Syaipuddin Zainal<sup>2</sup>, Erna Kadrianti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3\*</sup> STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*e-mail: penulis-korespondensi: ([elghatheofanirante00@gmail.com](mailto:elghatheofanirante00@gmail.com) /082343432025)

(Received: 22 .01.2024; Reviewed; 29.01.2024; Accepted; 23.02.2024)

## ABSTRACT

Hypertension is a disease of blood vessels which causes the supply of oxygen and nutrients to be obstructed to reach the tissues that need it. This happens because of bad behavior, lack of motivation regarding self-care to control blood pressure, so motivation is needed to improve self-management in hypertensive patients.. This study aims to determine the effect of self-management on blood pressure in hypertensive patients at Dr Tadjuddin Chalid Hospital Makassar. This research is quantitative by using a descriptive analytic research method with a cross sectional approach with the sample in this study were 83 respondents. The results of this study obtained good self-management based on blood pressure. The results of the Chi square statistical test showed that the p value=0.001(<0.05). The conclusion obtained is that there is an effect of self-management on blood pressure in hypertensive patients at Dr. Tadjuddin Chalid General Hospital Makassar.

**Keyword:** Hypertension, Self-Management, Blood Pressure

## ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit gangguan pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat untuk mencapai jaringan yang membutuhkan. Hal ini terjadi karena perilaku yang buruk, kurangnya motivasi mengenai perawatan diri untuk mengontrol tekanan darah maka diperlukan motivasi untuk meningkatkan self-management pada pasien hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh self-management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar. Metode jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 83 responden. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara self management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil uji statistic chi-square menunjukkan bahwa nilai p value=0,0001 (<0,05). Kesimpulan yang didapatkan adalah ada pengaruh self-management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar.

**Kata kunci :** Hipertensi, Manajemen Diri, Tekanan Darah

## Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular yaitu penyakit yang tidak menular dari satu orang ke orang lain, berkembang secara perlahan dalam jangka panjang. Penyakit Kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian sebesar 39%. Pada tahun 2019 stroke, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes, dan hipertensi merupakan kasus yang paling terjadi. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi prioritas kesehatan global saat ini adalah hipertensi. (Aprilatutini, 2021).

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hal ini terjadi karena ketidakpatuhan perilaku pasien hipertensi yang buruk, kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan mengenai perawatan diri untuk mengontrol tekanan darah maka diperlukan motivasi untuk meningkatkan self-management pada pasien hipertensi. (Utama, 2023).

Hubungan antara self-management dengan hipertensi adalah individu yang mengalami penyakit kronis seperti hipertensi dapat melakukan self-management melalui perawatan diri dalam mempertahankan kesehatan serta mengurangi efek dari penyakit dan membatasi perkembangan penyakit. Self-management melalui perawatan diri bertujuan merubah gaya hidup yang sehat seperti monitoring tekanan darah, menjaga berat badan, makan makanan yang sehat, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol serta rutin minum obat teratur untuk membantu klien dalam meminimalkan komplikasi dari hipertensi. (Syamsuddin dkk., 2020). Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang terjadi bila tekanan sistoliknya  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Sri, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO sudah kurang 1/5 orang di bawah kendali Pengegerak Utama Pertumbuhan Hipertensi adalah diet yang sehat, aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol dari tembakau. Untuk mencapai tujuan global mengurangi kejadian hipertensi 25% pada tahun 2025, WHO dan Pusat Pengawasan dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat memperkenalkan Inisiatif Hati Global. WHO melaporkan pada tahun 2021 sekitar 974 juta orang atau 32,7% penduduk dunia menderita hipertensi. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 35,2% dari 974 juta penduduk di negara maju dan sisanya di negara berkembang. (Husnul et al., 2022). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 49,7%. Angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218. (Kemenkes, 2021). Pada tahun 2020 terjadi 1,13 miliar kasus hipertensi dan menyebabkan 9,4 juta kematian. (Juwita, dkk., 2023).

Berdasarkan data dinas kesehatan kabupaten Sulawesi Selatan tahun 2020 penyakit hipertensi adalah penyebab kematian terbesar kedua setelah asma. Penderita hipertensi di Kota Makassar mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2020 jumlah kasus hipertensi di Kota Makassar mencapai 40.288 kasus. (Juwita, dkk., 2023). Berdasarkan data yang didapatkan dari pengambilan data awal yang dilakukan secara wawancara oleh peneliti kepada ketua ruangan bagian evaluasi dan pelaporan di RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar. Data yang didapatkan bahwa jumlah pasien hipertensi rawat jalan yang terdaftar pada tahun 2021 sebanyak 1.542 pasien, tahun 2022 sebanyak 2.699 pasien dan di tahun 2023 periode Januari-April sebanyak 1.935 pasien jadi ada perbandingan dari tahun sebelumnya.

Gaya hidup sangat mempengaruhi hipertensi. Kebiasaan gaya hidup tidak sehat terhadap aktivitas fisik dan perilaku dapat berubah seiring waktu dapat mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan tekanan darah meningkat sehingga seseorang dapat mengalami penyakit hipertensi seperti aktivitas fisik yaitu aktivitas olahraga, diet rendah garam, stress, merokok, konsumsi alkohol, dan obesitas. (Tebar et al., 2022). Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan hipertensi dengan melaksanakan self-management sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari. Self-management yang baik terlihat dari pasien secara aktif terlibat dalam perawatan mereka dan mampu membuat keputusan yang mendukung pemulihan kesehatan mereka.

Berdasarkan uraian ini dilakukan penelitian tentang “pengaruh self-management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar.”

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2023 di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien rawat inap dengan masalah hipertensi yang berada di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang berjumlah 484 dengan sampel sebanyak 83 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire. Alat ukur kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Analisis data diolah dengan menggunakan uji Chi square. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen dengan taraf signifikan sebesar  $p$  value  $(0.001) < \alpha (0,05)$ . Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 119/STIKES-

NH/KEPK/VI/2023 yang telah dikeluarkan pada tanggal 22 Juni 2023. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

- 1). Kriteria inklusi
  - a. Responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
  - b. Bersedia menjadi responden
  - c. Mengalami hipertensi
  - d. Responden berusia 20-65 tahun
- 2). Kriteria Ekslusi
  - a. Responden yang tidak hadir pada saat penelitian
  - b. Responden dengan keterbatasan fisik seperti tuna wicara, tuna rungu, dan tuna Netra

## Hasil

### 1. Karakteristik responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur Di Rumah Sakit Umum Pusat dr Tadjuddin Chalid Makassar Tahun 2023 (n=83)**

No.	Karakteristik	n	%
<b>1.</b>	<b>Umur</b>		
	20-35 tahun	26	15.7
	36-50 tahun	21	12.6
	51-65 tahun	36	26.1
<b>2.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	50	39.1
	Perempuan	33	39.8
<b>3.</b>	<b>Pendidikan</b>		
	SD	1	1.2
	SMA	74	89.2
	Perguruan Tinggi	8	9.6
<b>4.</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	Nelayan	8	6.9
	IRT	12	14.5
	PNS	24	20.5
<b>5.</b>	<b>Status Perkawinan</b>		
	Belum Menikah	15	18.1
	Menikah	68	70.1
<b>6.</b>	<b>Suku</b>		
	Toraja	11	13.3
	Bugis	22	23.1
	Jawa	3	3.1
	Makassar	8	9.1
	Buton	2	2.2
	Mandar	3	3.3
<b>7.</b>	<b>Riwayat Merokok</b>		
	Pernah Merokok	18	13.1
	Masih Merokok	36	29.1
	Tidak Pernah	29	27.1
<b>8.</b>	<b>Konsumsi Alkohol</b>		
	2-4 kali/bulan	15	12.2
	2-3 kali/bulan	5	5.2
	>4 kali/minggu	4	4.2
	Setiap Hari	32	33.2
	<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang berusia 20-35 tahun sebanyak 26 pasien (31,3%), berusia 36-50 tahun sebanyak 21 pasien (25,3%) dan yang berusia 51-65 tahun sebanyak 36 pasien (42,2%), pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 pasien (60,2%) dan perempuan sebanyak 33 (39,8%), pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 74 pasien (89,2%) dan yang memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 1 pasien (1,2%), pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang memiliki pekerjaan dengan jumlah terbanyak berada pada pekerjaan PNS sebanyak 24 pasien (28,9%) dan yang memiliki pekerjaan dengan jumlah sedikit berada pada nelayan sebanyak 8 pasien (6,9%), pada pasien hipertensi di RUP dr Tadjudin Chalid Makassar yang memiliki

status belum menikah sebanyak 15 pasien (18,1%) dan yang memiliki status menikah sebanyak 68 pasien (81,9%), pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang memiliki suku terbanyak berada pada suku Bugis sebanyak 22 pasien (26,5%) dan yang memiliki suku paling sedikit berada pada suku Buton sebanyak 2 pasien (2,4%), pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Kota Makassar yang memiliki riwayat merokok terbanyak berada pada rentang masih merokok sebanyak 36 pasien (43,4%) dan yang memiliki riwayat merokok paling sedikit berada pada rentang pernah merokok sebanyak 18 pasien (21,7%), dan pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar yang memiliki yang konsumsi alkohol terbanyak berada pada rentang setiap hari sebanyak 32 pasien (38,6%) dan paling sedikit sebanyak >4 kali/minggu sebanyak 4 pasien (4,8%).

2. Analisa univariat

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah**

Tekanan Darah	n	(%)
Hipertensi Stadium 1	32	38.6
Hipertensi Stadium 2	51	61.4
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah diperoleh 32 responden (38,6%) dikategorikan hipertensi stadium 1 dan 51 responden (61,4%) dikategorikan hipertensi stadium 2.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Management**

Self Management	n	(%)
Baik	29	34.9
Cukup	54	65.1
Total	83	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan self-management diperoleh 29 responden (34,9%) dikategorikan self-management baik dan 54 responden (65,1%) dikategorikan self-management cukup.

3. Analisa Bivariat

**Tabel. 5 Pengaruh self management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar**

Self Management	Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah						P value
	Tekanan Darah				Total		
	Hipertensi Stadium 1		Hipertensi Stadium 2		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	4	13,8	25	86,2	29	34,9	0.001
Cukup	28	51,9	26	48,1	54	65,1	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100,0</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>	<b>83</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki self management baik berjumlah 29 responden, dimana terdapat 4 responden (13,8%), memiliki hipertensi stadium 1 dan 25 responden (86,2%) memiliki hipertensi stadium 2, sedangkan responden yang memiliki self management cukup berjumlah 54 responden, dimana terdapat 28 responden (51,9) memiliki hipertensi stadium 1 dan 26 responden (48,1%) memiliki riwayat hipertensi stadium 2. Hasil uji statistic dengan Chi square diperoleh nilai  $p=0,001$  yang artinya nilai  $p<\alpha(0,05)$ , maka hipotesis alternatif diterima. Interpretasi bahwa ada pengaruh antara self-management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar tentang pengaruh self-management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan terhadap 83 responden dengan pembahasan sebagai berikut: Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 83 responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki self-management yang baik dapat mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Sebaliknya responden yang memiliki self-management yang cukup dapat meningkatkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman (2022) menjelaskan bahwa semakin baik self-management maka semakin rendah dalam mengontrol tekanan darah. Sebaliknya semakin kurang self-management maka semakin tinggi tekanan darah pasien hipertensi. Self-Management hipertensi merupakan perilaku perawatan diri yang dilakukan secara mandiri oleh pasien hipertensi misalnya mengontrol tekanan

darah, mencegah terjadinya komplikasi hipertensi, dan memperbaiki kualitas hidup. Gaya hidup sehat seperti diet yang sehat, kepatuhan obat yang dianjurkan, dan mengontrol tekanan darah secara rutin merupakan aspek penting dalam self-management. Modifikasi diet yang diperlukan seperti diet rendah garam. Perilaku manajemen diri yang dibutuhkan oleh pasien hipertensi dapat membuat mereka sehat bugar dalam melakukan latihan olahraga secara teratur, melakukan diet sehat, dan pola makan secara teratur sehingga mereka dapat mengontrol tekanan darahnya secara efektif dan efisien (Sri, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnaini (2019) dengan jumlah 36 responden dapat dijelaskan bahwa self-management berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Semakin tinggi self-management maka semakin rendah tekanan darah seseorang yang mengalami hipertensi. Sebaliknya semakin rendah self-management maka semakin tinggi tekanan darah seseorang yang mengalami hipertensi. Self management hipertensi perlu dilakukan untuk dapat mengontrol tekanan darah seseorang. (Kadrianti, dkk. 2021). Self management yang baik perlu melakukan gaya hidup sehat agar pengontrolan tekanan darah dapat terjaga. Gaya hidup sehat seperti pola makan, diet yang sehat, aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur dan efisien, dapat mengontrol stres dengan baik, dan mengurangi konsumsi rokok dan konsumsi alkohol. Gaya hidup sehat pada pasien hipertensi sangat mempengaruhi tekanan darah seseorang salah satunya pola makan yang tidak sehat juga berpengaruh terhadap penyakit hipertensi seseorang. Jenis makanan yang menyebabkan penyakit hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung banyak pengawet buatan. Kandungan makanan yang tinggi garam dan tinggi lemak secara berlebihan. Cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur dan cukup. Aktivitas fisik seperti olahraga teratur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan aktivitas olahraga seperti berlari dan berjalan terbukti dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Oleh karena itu, sangat dianjurkan pada pasien hipertensi untuk melakukan aktivitas dengan berolahraga cukup dan secara teratur. (Zaenal, 2020).

Self-management hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor makanan. Makanan yang tinggi natrium dapat meningkatkan tekanan darah pasien hipertensi. Makanan tinggi natrium beresiko lebih besar menyebabkan hipertensi dikarenakan makanan tinggi natrium mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan gangguan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah seseorang meningkat. (Zaenal, dkk., 2022). Kepatuhan yang dilakukan pada pasien hipertensi sangat penting. Hal ini dikarenakan agar pasien hipertensi dapat mencegah komplikasi dari hipertensi. Kepatuhan pasien dalam pengobatan hipertensi dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi. (Zaenal, dkk., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri (2021) menjelaskan bahwa gaya hidup tidak sehat berhubungan dengan penyakit hipertensi. Hipertensi stadium 1 cenderung lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki pola makan yang tidak teratur dan juga responden yang banyak mengonsumsi makanan tinggi garam dan juga makanan tinggi lemak dibandingkan dengan hipertensi stadium 2.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadli (2019) dengan jumlah 62 responden menjelaskan bahwa self-management yang baik dapat mengontrol tekanan darah sedangkan self-management yang cukup dapat meningkatkan tekanan darah pasien hipertensi. Hal ini dapat membuktikan bahwa masih banyak responden yang memiliki self managementnya kurang disebabkan karena beberapa faktor seperti adanya riwayat merokok, mengontrol stress dengan baik, dan diet rendah garam. Tingkat konsumsi garam masyarakat terjadi karena pengetahuan responden pada umumnya tentang jumlah konsumsi garam berkurang (Mutmainna, dkk. 2023). Merokok juga mempengaruhi hipertensi. Hal ini dikarenakan di dalam merokok mengandung zat nikotin yang dapat menyebabkan suplai oksigen ke jantung meningkat dan menyebabkan seseorang mengalami penyakit hipertensi. (Kadrianti, dkk., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri (2022) dengan jumlah responden 40 responden menjelaskan bahwa responden yang memiliki self-management cukup dengan tekanan darah meningkat lebih dominan dibandingkan responden yang memiliki self management baik dengan tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Pengontrolan tekanan darah yang baik dapat meningkatkan kepatuhan dalam perilaku manajemen diri pasien hipertensi. Sedangkan pengontrolan tekanan darah yang kurang dapat menurunkan tingkat kepatuhan pasien hipertensi. Pasien hipertensi perlu melaksanakan self-management hipertensi untuk dapat mengelola akibat dari penyakit hipertensi yang diderita dengan melakukan gaya hidup sehat seperti mengurangi stres, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, diet sehat, dan rutin mengontrol tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yofa (2023) dengan jumlah sampel 60 responden. Hasil penelitian Yofa (2023) menjelaskan bahwa perawatan pada pasien hipertensi sangat berpengaruh terhadap informasi yang diberikan oleh perawat kepada pasien hipertensi mengenai self-management untuk mempertahankan perilaku yang efektif. Perilaku self-management sangat berperan dalam mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Untuk dapat meningkatkan self-management tersebut perlu adanya pengontrolan tekanan darah secara rutin agar dapat memperbaiki kualitas hidup pasien hipertensi. Self management juga merupakan upaya perawatan yang bertujuan untuk membantu klien dengan mengubah kebiasaan buruk pasien hipertensi tersebut. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lam (2019) menjelaskan bahwa self-management terbukti dapat mengontrol

tekanan darah. Pasien perlu membutuhkan pengobatan medis untuk mengontrol tekanan darahnya. Selain itu pasien hipertensi perlu melakukan perilaku manajemen diri agar dapat memperbaiki kualitas hidup pasien hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan Lindayani (2021) menjelaskan bahwa self-management erat kaitannya dengan teori Orem dalam perilaku manajemen diri. Model teori Orem yaitu teori perawatan diri mengapa, apa, dan bagaimana manusia melakukan perawatan terhadap dirinya sendiri. Pasien hipertensi memiliki pengetahuan yang berbeda dalam melakukan perawatan diri. Hal inilah yang menyebabkan perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perilaku manajemen diri dapat membantu pasien hipertensi memahami cara melakukan perawatan secara mandiri melalui integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan yang lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan pengobatan yang dianjurkan. Pasien hipertensi perlu melakukan hal-hal secara mandiri yaitu rutin mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur, mampu mengelola stres dengan baik, dan mengubah gaya hidup tidak sehat sesuai dengan anjuran pola hidup sehat untuk pasien hipertensi. Self-management yang baik akan memberikan upaya pengobatan yang baik pada pasien hipertensi dan dapat mengontrol tekanan darah secara teratur. Oleh karena itu perlu dilaksanakan self-management yang baik dan teratur.

Adapun asumsi hasil peneliti yang saya lakukan terkait pengaruh self-management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar menjelaskan bahwa perilaku self-management seseorang yang mengalami hipertensi sangat berpengaruh terhadap tekanan darah. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stress, konsumsi rokok dan alkohol. Semakin baik self-management seseorang maka semakin rendah tekanan darah seseorang yang mengalami hipertensi. Sebaliknya semakin cukup self-management seseorang maka semakin tinggi tekanan darah seseorang yang mengalami hipertensi.

## Kesimpulan

Ada pengaruh self management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr Tadjuddin Chalid Makassar. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi self management terhadap tekanan pada pasien hipertensi meliputi pengaruh konsumsi merokok, diet yang tidak sehat, dan stress.

## Saran

1. Bagi Pasien  
Diharapkan pasien patuh dengan semua anjuran dokter dalam mengontrol tekanan darah sehingga perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi dapat terjaga dengan baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan baik..
2. Bagi Rumah Sakit  
Diharapkan untuk petugas kesehatan di rumah sakit dapat memberikan edukasi yang efisien terkait perilaku manajemen diri terhadap tekanan darah untuk penderita hipertensi agar penderita hipertensi dapat memahami tentang perilaku manajemen diri sehingga dapat mengontrol tekanan darah dengan baik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi self management terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

## Ucapan Terima Kasih

Terkhusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua, sembah sujud penulis untuk beliau, orang tua, serta saudara-saudaraku yang senantiasa mendoakan, memberikan nasehat dan dorongan serta telah banyak berkorban agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik, dan semoga Tuhan Yang Maha Esa membalasnya dengan keberkahan yang berlimpah dan juga kebahagiaan. Ucapan terima kasih diberikan kepada Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf yang membantu selama menjenjang pendidikan S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

## Referensi

- Aprilatutini, P, Sari, W., & Srim W. P. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184–202.
- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 227-231.
- Badar, R., Kadrianti, E., & Hasanuddin. (2022). Gambaran Pengetahuan Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya . *Jimk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(2), 247-251.
- Hermawan, (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Mixed Methode*.

- Juwita, S, F, A., & Muhammad, N, B. (2023). Faktor Determinan Spritual Terhadap Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kass-Kassi Kota Makassar. *Journal Of Muslim Community Health (Jmch)*, 4(1), 69-77.
- Kadrianti, E. Alfiah, A., & Sar, A.P. (2021). Eksplorasi Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Penderita Hipertensi. *Jikp Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 56-64.
- Khairina, (2020). Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Sicanang. Merdeka Kreasi.
- Kemendes RI. (2021). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Muzakkir, Husaeni, A., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary Terhadap Pasien Hipertensi Di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (Jpn) Indonesia*, 4(1), 171-178. <https://doi.org/10.35870/jpni.v4i1.140>
- Nur, L., Arna Abrar, E. ., & Zaenal, S. (2022). Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Pengobatan Untuk Mencegah Komplikasi Penyakit Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Uptd Puskesmas Nuha. *Jimpk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(1), 89-94.
- Sulaeman, A., Fian., & M., F. M. (2022). Pengaruh Self Management Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Lancirang Kabupaten Sidenreng Rappang. *Schedule Journal*, 2(1), 109-116.
- Sri, A, W, & Putri, A, Aini W.A. (2023). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(2), 485-486
- Syamsuddin, F, A, & Abdul, W, P, Nur A.S. (2020). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango, *Journal Zaitun Keperawatan*, 2(1), 1-9.
- Tebar, I. Arfian, D., & F, K. A. (2022). *Association Of High Blood Pressure With Physical Activity, Screen-Based Sedentary Time, And Sedentary Breaks In A 2-Year Cohort Of Community Dwelling Adults. International Journal Of Public Health*, 67(September), 1-7.
- Utama, A & Y, A. (2023). *Pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi:Sebuah Tinjauan Sistematis:Jurnal Ilmiah*, 10(2), 1-94.