

FAKTOR DOMINAN PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Hanafi¹, *Dina Palayukan Singkali², Agus Putra Murdani³, Maritje F Papilaja⁴

¹Prodi Administrasi Kesehatan, Universitas Mbojo Bima, ²Prodi Keperawatan,
Universitas Tadulako, ³Prodi S1 Gizi, Universitas Dr. Soekardjo, ⁴Prodi Keperawatan
Tual, Poltekkes Kemenkes Maluku

¹hanafihairudin37@gmail.com, ²dinasingkalipalu@gmail.com,

³agusputramurdani@gmail.com, ⁴papilayawilly@gmail.com

Correspondence Author: Dina Palayukan Singkali

Abstract: Hypertension remains a major global health issue and a top priority. According to data from the Simalinyang Community Health Center (UPT Puskesmas Simalinyang), the incidence of hypertension is one of the health problems that has been increasing every year. The purpose of this study was to identify the dominant factors influencing blood pressure control behavior among patients with hypertension. A cross-sectional study design was used in this research. The study was conducted at the Simalinyang Community Health Center (UPT Puskesmas Simalinyang) in October 2025. The study population consisted of patients with hypertension who had visited the Simalinyang Community Health Center. The sample comprised 87 respondents. Simple random sampling was used to select the sample. A questionnaire was used as the research instrument. Data analysis was performed using univariate, bivariate and multivariate methods. The results showed that self-efficacy is a dominant variable influencing blood pressure control behavior in hypertensive patients, with a p-value of 0.005 and an odds ratio (OR) of 4.329. It is recommended that hypertensive patients adhere more strictly to a balanced diet to meet their nutritional needs and follow the diet recommended by healthcare professionals to control blood pressure and prevent the onset of other complications.

Keywords: Self-Efficacy, Hypertension, Blood Pressure Control..

Abstrak: Hipertensi masih menjadi permasalahan utama dan prioritas utama secara global di bidang kesehatan. Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Simalinyang, salah satu masalah kesehatan yang mengalami peningkatan setiap tahun yaitu kejadian hipertensi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor dominan perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di UPT Puskesmas Simalinyang. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober tahun 2025. Populasi penelitian yaitu pasien hipertensi yang pernah berkunjung ke UPT Puskesmas Simalinyang. Sampel penelitian berjumlah 87 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariate, bivariate dan multivariat. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri merupakan variabel dominan terhadap perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dengan p value: 0,005; OR 4,329. Disarankan bagi penderita hipertensi agar lebih patuh dalam mengatur makanan yang seimbang untuk memenuhi asupan gizi serta menjalankan diet yang sudah dianjurkan oleh petugas kesehatan untuk dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi penyakit lain.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Hipertensi, Kontrol Tekanan Darah.

A. Pendahuluan

Hipertensi kondisi yang paling umum dijumpai dalam perawatan primer. Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik >tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolic >90 mmHg) yang menetap. Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan tekanan dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung keseluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung bekerja (WHO, 2017).

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO) tahun 2018, tercatat sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, menjadikannya salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi secara global. Tren epidemiologis menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya angka obesitas. WHO menyatakan jika pola demografis (penuaan populasi), urbanisasi, dan faktor risiko metabolic terus berlanjut maka diprediksi jumlah kejadian hipertensi mencapai 2 miliar pada tahun 2035 mendatang (WHO, 2024).

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 8%. Sementara itu prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa mencapai sekitar 30–34%. Menurut provinsi dengan prevalensi kejadian hipertensi tertinggi yaitu Provinsi DKI Jakarta 12,6%, DI Yogyakarta 12,3% dan Sulawesi Utara 12,1%, Sementara itu Provinsi Riau memiliki prevalensi kejadian hipertensi mencapai 6,8% (Kemenkes RI, 2024).

Secara umum kejadian hipertensi disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor yang tidak dapat diubah/dikontrol diantaranya umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga serta faktor yang dapat diubah/dikontrol diantaranya pengetahuan, sikap, efikasi diri, aktivitas fisik, obesitas, stres, pola konsumsi, perilaku merokok, konsumsi alkohol dan kolesterol (Abdalla et al., 2023)

Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Simalinyang, salah satu masalah kesehatan yang mengalami peningkatan setiap tahun yaitu kejadian hipertensi. Tahun 2023 kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalinyang mencapai 2.251 kasus, tahun 2024 6.322 kasus dan hingga bulan Juli telah mencapai 672 kasus. selanjutnya peneliti melakukan survei awal yang terhadap 20 orang penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalinyang, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait faktor risiko dan upaya pencegahan hipertensi. Sebanyak 65% responden tidak mengetahui batas normal tekanan darah, dan 70% tidak memahami hubungan antara konsumsi garam berlebih dengan peningkatan tekanan darah.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di UPT Puskesmas Simalinyang. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober tahun 2025. Populasi penelitian yaitu pasien hipertensi yang pernah berkunjung ke UPT Puskesmas Simalinyang. Sampel penelitian berjumlah 87 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kontrol Tekanan Darah, Pekerjaan, Kepatuhan Minum Obat, Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Pola Konsumsi

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kontrol Tekanan Darah			
1	Tidak Terkontrol	46	53
2	Terkontrol	41	47
Total		87	100,0
Pekerjaan			
1	Bekerja	53	61
2	Tidak Bekerja	34	39
Total		87	100,0
Kepatuhan Minum Obat			
1	Tidak Minum Obat	54	62
2	Minum Obat	33	38
Total		87	100,0
Efikasi Diri			
1	Rendah	42	48
2	Tinggi	45	52
Total		87	100,0
Pola Konsumsi			
1	Tidak Baik	28	32
2	Baik	59	68
Total		87	100,0

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 46 responden (53%) memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol dengan mayoritas bekerja berjumlah 53 responden (61%) dan tidak minum obat berjumlah 54 responden (62%). Menurut efikasi diri, terdapat 42 responden (48%) memiliki efikasi diri yang rendah dengan mayoritas memiliki pola konsumsi yang baik berjumlah 59 responden (68%).

Tabel 2. Hasil Analisis Multivariat

No	Variabel	P Value	OR	95% CI	
				Lower	Upper
1	Efikasi Diri	0.005	4,329	1.543	11.945
2	Pekerjaan	0.021	2,220	0.742	6.592

Berdasarkan tabel di atas, diketahui variabel yang paling dominan terhadap perilaku kontrol tekanan darah yaitu efikasi diri. Efikasi diri dikategorikan menjadi efikasi diri rendah dan tinggi. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 48% responden memiliki efikasi diri rendah. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan atau perilaku tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tinggi rendahnya efikasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta pengalaman yang dimiliki individu. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk persepsi seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam mengelola kondisi kesehatan dan menjalankan perilaku hidup sehat.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap efikasi diri adalah pengalaman yang dimiliki individu. Pengalaman dapat menjadi sumber pembelajaran yang membentuk keyakinan seseorang dalam melakukan tindakan tertentu. Pada penderita penyakit kronis,

pengalaman dalam menjalani pengobatan, melakukan perawatan diri, serta mengelola penyakit yang diderita dapat memengaruhi tingkat efikasi dirinya. Pengalaman tersebut sering kali berkaitan dengan lamanya seseorang menderita suatu penyakit, karena semakin lama seseorang hidup dengan penyakitnya maka semakin banyak pengalaman yang diperoleh dalam menghadapi berbagai kondisi yang berkaitan dengan penyakit tersebut (Emilda, 2024).

Pengalaman yang positif, seperti keberhasilan dalam mengontrol gejala penyakit, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, atau memperoleh hasil pemeriksaan kesehatan yang baik, dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjaga kesehatan (Pramita, 2024). Kondisi ini akan mendorong munculnya motivasi yang lebih tinggi untuk mempertahankan perilaku hidup sehat dan menjalankan perawatan diri secara konsisten. Sebaliknya, pengalaman yang kurang baik, seperti kegagalan dalam mengendalikan penyakit, munculnya komplikasi, atau kesulitan dalam menjalankan anjuran pengobatan, dapat menurunkan tingkat efikasi diri. Rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan berkurangnya motivasi untuk melakukan perawatan diri dan menerapkan perilaku sehat, sehingga berpotensi memperburuk kondisi kesehatan yang dialami (Rusminingshi, 2021).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan variabel paling dominan terkait kontrol tekanan darah yaitu variabel efikasi diri. Disarankan bagi penderita hipertensi agar lebih patuh dalam mengatur makanan yang seimbang untuk memenuhi asupan gizi serta menjalankan diet yang sudah dianjurkan oleh petugas kesehatan untuk dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi penyakit lain.

Daftar Pustaka

- Emilda, R., Wijayanto, W, P., Sutrisno., Kameliawati, F. (2024). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Negara Ratu Lampung*. Journal of Nursing Invention. Vol 5. No. 1.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- L Arliman, E Ratnawati, JSP Sihombing, VR Multiwijaya, AA Razak, *Consumer Protection Against Flight Delays Resulting from Airline Operational Failures to Provide Information Services as Part of Human Rights*, Jurnal Arena Hukum, Vol. 19. No. 1, 15-32.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pramita, K, D., Wiardani, N, K., Sri, P, P. (2024). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara*. Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science. Vol 12. No. 3.
- Rasdiyanah., Rahmatia, E., Syisnawati. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Manajemen Hipertensi*. Jurnal Gema Keperawatan. Vol 15. No. 2.
- Rusminingsih, E., Mubarakah, S, M., Purnomo, R, T., Marwanti. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanglo, Klaten Selatan*. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS.
- Sari, N, N., Yuliana, D., Agata, A., Febriawati, H. (2023). *Faktor Karakteristik Responden Yang Berhubungan Dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi*. Jurnal Keperawatan. Vol 15. No. 1.