

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah meningkat terus menerus pada arteri. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius jika tidak ditangani. Seseorang disebut hipertensi jika sistolik minimal 140 mmHg. Tekanan diastolik juga harus mencapai minimal 90 mmHg. Pengukuran dilakukan secara berulang untuk memastikan diagnosis. Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena tanpa gejala jelas. Banyak kasus tidak terdeteksi pada tahap awal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023)

Hipertensi kini menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat. Prevalensi penyakit ini bertambah setiap tahun di berbagai negara. Perubahan gaya hidup menjadi faktor utama peningkatan kasus. Konsumsi garam tinggi juga memperburuk kondisi tersebut. Kurangnya aktivitas fisik dan kondisi obesitas turut meningkatkan risiko hipertensi. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian kardiovaskular dunia (WHO) World Health Organization., 2023)

Di Indonesia, hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi cukup tinggi. Data survei kesehatan nasional menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi. Peningkatan terutama terjadi pada usia dewasa dan lanjut usia. Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah melalui perubahan perilaku hidup

sehat serta pemeriksaan kesehatan secara rutin.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023)

2.1.2 Faktor Resiko Hipertensi

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Faktor tersebut berasal dari biologis dan gaya hidup. Faktor biologis meliputi usia dan jenis kelamin. Faktor genetik atau keturunan juga berperan dalam hipertensi. Usia yang semakin bertambah menurunkan elastisitas pembuluh darah. Tekanan darah kemudian cenderung meningkat secara alami (Setyawan, A., & Wulandari, 2022)

Selain faktor biologis, faktor gaya hidup juga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Makanan tinggi garam turut meningkatkan risiko hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah juga memperburuk kondisi tersebut. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol adalah gaya hidup tidak sehat yang mengganggu fungsi sistem kardiovaskular. Perubahan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah secara kronis. (Putri, A., Wulandari, S., & Hidayat, 2023)

Stres psikologis menjadi faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Kondisi ini dapat mempengaruhi kestabilan tekanan darah. Stres meningkatkan hormon tertentu dalam tubuh. Hormon ini mempengaruhi kerja jantung dan pembuluh darah. Sehingga tekanan darah meningkat. Karenanya pengelolaan stres menjadi aspek penting dalam pengendalian hipertensi. (Paksi, D. P. K. E., Hartinah, D., & Suwandi, 2024).

2.1.3 Patofisiologi Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistemik yang bersifat persisten. Tekanan darah ditentukan oleh curah jantung serta resistensi

pembuluh darah perifer. Kondisi ini melibatkan berbagai sistem organ dalam tubuh. Sekitar 90% kasus hipertensi termasuk dalam tipe esensial. Penyebab pasti dari kondisi ini tidak dapat diidentifikasi. Faktor genetik memiliki peran dalam kejadian hipertensi. Aktivasi sistem saraf simpatis terjadi pada kondisi tersebut. Sistem renin angiotensin aldosteron juga ikut berperan dalam mekanisme hipertensi. Peningkatan asupan garam tinggi meningkatkan risiko hipertensi esensial. (Putri, A., Wulandari, S., & Hidayat, 2023).

Hipertensi sekunder memiliki penyebab yang dapat diidentifikasi. Kondisi ini mencakup sekitar sepuluh persen kasus. Penyebab hipertensi dapat berasal dari kelainan pembuluh darah ginjal. Gangguan kelenjar tiroid seperti hipertiroid turut memicu kondisi tersebut. Penyakit kelenjar adrenal seperti hiperaldosteronisme juga berperan dalam terjadinya hipertensi. Ginjal memiliki peran penting dalam mengatur tekanan darah tubuh. Ginjal menghasilkan renin sebagai pemicu sistem RAAS. Renin memecah angiotensinogen menjadi angiotensin I. Enzim ACE mengubahnya menjadi angiotensin II aktif. Angiotensin II meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer. Aldosteron meningkatkan curah jantung dan volume darah. Mekanisme ini memicu terjadinya hipertensi (Wirawan Hambali., 2025).

Hipertensi hormonal berkaitan dengan gangguan kelenjar adrenal. Kondisi ini mencakup kelebihan kortisol dalam tubuh. Peningkatan aldosteron juga dapat terjadi. Kadar katekolamin yang tinggi ikut memicu hipertensi. (Rahmawati & Kasih, 2023)

2.1.4 Komplasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius. Kondisi ini berdampak pada organ vital tubuh. Tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama merusak dinding pembuluh darah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke. (World Health Organization, 2023).

Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal. Tekanan darah tinggi merusak pembuluh darah kecil ginjal. Kerusakan ini mengganggu proses penyaringan darah normal. Kondisi yang berlangsung lama menyebabkan gagal ginjal kronis. Pasien membutuhkan penanganan seperti dialisis. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi dapat menimbulkan gangguan pada organ lain. Gangguan tersebut dapat terjadi pada mata dan otak. Kerusakan pembuluh darah pada retina dapat menyebabkan gangguan penglihatan, sedangkan kerusakan pembuluh darah di otak dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi tersebut. (Putri, A., Wulandari, S., & Hidayat, 2023)

2.1.5 Klasifikasi Hipertensi

Pada pemeriksaan tekanan darah dilakukan pengukuran tekanan sistolik. Selain itu juga diukur tekanan diastolik. Nilai normal tekanan sistolik dibawah 140 mmHg dan nilai normal diastolik dibawah 90 mmHg. Berikut ini klasifikasi tingkatan pada hipertensi. (Mancia, G., Kreutz, R., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., 2023).

1. Prahipertensi

Prahipertensi ditandai tekanan sistolik 120 hingga 139 mmHg. Tekanan diastolik berada pada 80 hingga 89 mmHg. Kondisi ini meningkatkan risiko hipertensi di masa depan. Individu dengan prahipertensi perlu perubahan gaya hidup sehat.

2. Hipertensi Tingkat I

Hipertensi tingkat I terjadi pada sistolik 140 hingga 159 mmHg. Tekanan diastolik berada pada 90 hingga 99 mmHg. Kondisi ini memerlukan pengobatan medis segera. Karena risiko kerusakan organ menjadi lebih tinggi.

3. Hipertensi Tingkat II

Hipertensi tingkat II termasuk kondisi lebih berat. Sistolik melebihi 160 mmHg. Diastolik melebihi 100 mmHg. Pasien sering membutuhkan lebih dari satu obat. Kerusakan organ mungkin sudah terjadi. Dan gangguan kardiovaskular dapat muncul tanpa gejala.

4. Hipertensi Krisis

Hipertensi krisis terjadi saat tekanan melebihi 180 per 120 mmHg. Kondisi ini termasuk keadaan darurat medis. Pasien harus segera menghubungi dokter. Gejala dapat berupa nyeri dada sesak napas dan gangguan penglihatan. Diagnosis hipertensi memerlukan pengukuran dua kali. Pengukuran dilakukan dengan jarak satu minggu. Hasil tertinggi digunakan untuk penentuan pengobatan lanjutan. (Alodokter, 2024)

2.2 Konsep Kesadaran Diri

2.2.1 Definisi Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu. Individu mampu mengenali kondisi dirinya sendiri. Pemahaman diri mencakup emosi pikiran dan perilaku. Evaluasi diri dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks kesehatan, kesadaran diri sangat berperan dalam menentukan bagaimana seseorang memahami kondisi penyakit yang dialami serta bagaimana ia mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan yang harus dilakukan (Majolo, M., Gomes, W. B., & DeCastro, 2023).

Pada penderita hipertensi kesadaran diri menjadi faktor penting pengelolaan penyakit. Kesadaran diri memengaruhi kepatuhan terhadap terapi yang dijalani. Kontrol tekanan darah rutin lebih sering dilakukan. Gaya hidup sehat juga lebih mudah diterapkan. Individu dengan kesadaran diri baik mampu mengendalikan perilaku kesehatan. Pola makan lebih terjaga dan aktivitas fisik dilakukan. Tekanan darah juga dipantau secara berkala. Sebaliknya, rendahnya kesadaran diri dapat menyebabkan penderita hipertensi kurang memperhatikan kondisi kesehatannya sehingga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi.(Setiani, L. A., & Hidayat, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Kesadaran diri pada penderita hipertensi yang baik dapat meningkatkan motivasi individu dalam melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri, termasuk dalam mematuhi pengobatan dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin. Penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan tingkat kesadaran diri yang baik cenderung lebih

patuh terhadap pengobatan dan mampu mengontrol tekanan darahnya, sedangkan rendahnya kesadaran diri dapat menyebabkan ketidakpatuhan dan meningkatkan risiko komplikasi (Andriyanto, A., & Sajidin, 2024). Selain itu, kesadaran terhadap kondisi penyakit dan pengetahuan tentang hipertensi berhubungan signifikan dengan kepatuhan pengobatan, di mana individu yang memiliki pemahaman yang baik cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti terapi yang dianjurkan (Azmiardi et al., 2023).

2.2.2 Indikator Kesadaran Diri

Kesadaran diri dapat diukur melalui beberapa indikator yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dirinya dan kondisi kesehatan yang dialami. Kesadaran diri dapat diukur melalui beberapa indikator yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dirinya dan kondisi kesehatan yang dialami. (Chen et al., 2024; Johnsson et al., 2023). Beberapa indikator kesadaran diri antara lain:

1. Pemahaman terhadap kondisi Kesehatan

Individu faham dengan kondisi kesehatan atau penyakit yang sedang dialami, termasuk memahami penyebab, gejala, risiko, serta dampaknya bagi tubuh. Dengan adanya pemahaman ini, seseorang akan lebih mudah menentukan langkah yang tepat dalam menjaga kesehatan, seperti melakukan pemeriksaan rutin, mengikuti anjuran tenaga kesehatan, dan menghindari faktor yang dapat memperburuk kondisi penyakit. Pemahaman yang baik juga membantu individu lebih antisipasi terhadap perubahan kondisi tubuhnya.

2. Kemampuan mengevaluasi diri

Individu mampu menilai dan merefleksikan perilaku kesehatan yang telah dilakukan, apakah sudah sesuai dengan anjuran kesehatan atau masih perlu diperbaiki. Evaluasi diri mencakup kesadaran terhadap kebiasaan sehari-hari, seperti pola makan, kualitas tidur, aktivitas fisik, maupun kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Melalui evaluasi diri, seseorang dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dalam menjaga kesehatannya sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup.

3. Pengendalian perilaku Kesehatan

Kesadaran diri mendorong individu untuk mampu mengontrol dan mengatur perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Pengendalian ini terlihat dari kemampuan menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, menghindari kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, serta disiplin dalam menjalani pengobatan dan pemeriksaan kesehatan. Individu yang memiliki pengendalian perilaku yang baik cenderung lebih konsisten dalam menerapkan gaya hidup sehat demi mencegah komplikasi penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh yang optimal.

4. Motivasi untuk melakukan perubahan perilaku

Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik biasanya mempunyai dorongan internal yang kuat untuk memperbaiki dan mempertahankan kesehatan. Motivasi ini membuat seseorang lebih bersemangat untuk mengubah kebiasaan yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih positif, seperti mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, atau mengikuti

program pengobatan secara teratur. Dengan adanya motivasi yang tinggi, perubahan perilaku kesehatan dapat dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan sehingga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan individu.

2.2.3 Aspek-Aspek Self Awareness

Aspek-aspek self awareness yang dimiliki seseorang penderita hipertensi antara lain:

1. *Emotional awareness* : kemampuan mengenal emosi diri dan pengaruhnya.
2. *Accurate self assesment* : kemampuan untuk mengerti akan kekuatan dan kelemahan diri.
3. *Self confidence* : keahlian seseorang dalam mengerti dan mengetahui kemampuan dirinya.

Menurut Salam et al. (2021) kesadaran diri individu terdiri atas tiga aspek yaitu:

1. Konsep diri (*self-concept*) menggambarkan pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Aspek ini mencakup karakteristik fisik psikologis sosial dan emosional.
2. Proses menghargai diri sendiri (*self-esteem*) menjadi dasar hubungan interpersonal positif. Aspek ini juga mendukung kreativitas dan tanggung jawab pribadi.
3. Identitas diri menunjukkan keberagaman peran individu. Aspek ini tampak melalui aktivitas kepentingan dan hubungan sosial yang dijalani.

2.2.4 Peran Kesadaran Diri

Kesadaran diri sangat berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan pada penderita hipertensi. Individu dengan kesadaran diri tinggi lebih patuh pengobatan. Mereka menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Kontrol tekanan darah juga dilakukan secara teratur. Perilaku tersebut berkontribusi langsung terhadap keberhasilan pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, kesadaran diri menjadi salah satu faktor kunci dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Peran kesadaran diri dalam perilaku kontrol tekanan darah diantaranya (Ramadhan, 2025).

1. Meningkatkan Perilaku Pengelolaan Diri (Self-Management)

Kesadaran diri berperan penting dalam meningkatkan self-management individu. Self-management dilakukan melalui pengelolaan penyakit secara mandiri. Individu menjaga pola makan dengan lebih baik. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur. Kepatuhan minum obat juga ditingkatkan. Individu dengan kesadaran diri tinggi lebih aktif mengelola kesehatannya. Kondisi ini mendorong pengendalian penyakit secara lebih optimal.

Penelitian menunjukkan self-management yang baik dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan terjadi pada tekanan sistolik maupun diastolik penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri menjadi dasar terbentuknya perilaku pengelolaan kesehatan yang efektif.

2. Meningkatkan Kepatuhan terhadap Pengobatan

Kesadaran diri membantu individu memahami pentingnya terapi yang dijalani, sehingga meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi. Pasien

yang memiliki kesadaran tinggi terhadap penyakitnya akan lebih disiplin dalam mengikuti anjuran tenaga kesehatan.

Studi menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran diri menjadi salah satu penyebab utama pasien gagal mengontrol tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi .

3. Mendorong Perubahan Perilaku Gaya Hidup

Kesadaran diri juga berperan dalam mendorong perubahan gaya hidup sehat, seperti:

- a. Mengurangi konsumsi garam
- b. Berhenti merokok
- c. Rutin berolahraga
- d. Mengelola stress

Kesadaran terhadap kondisi kesehatan akan meningkatkan motivasi individu untuk menghindari faktor risiko dan menjalani perilaku hidup sehat.

4. Meningkatkan Monitoring dan Kontrol Tekanan Darah

Individu dengan kesadaran diri yang baik cenderung lebih rutin melakukan pemantauan tekanan darah. Monitoring ini penting untuk mengetahui kondisi kesehatan secara berkala dan mengambil tindakan yang tepat.

Meningkatkan Persepsi dan Pemahaman terhadap Penyakit Kesadaran diri membantu individu memahami:

- a. Tingkat keparahan penyakit
- b. Risiko komplikasi

c. Pentingnya pengendalian jangka panjang

Dalam penelitian, pengontrolan tekanan darah dipengaruhi oleh tingkat kesadaran diri individu terhadap kondisi hipertensi yang diderita.

5. Meningkatkan Kemandirian dan Tanggung Jawab Kesehatan

6. Kesadaran diri mendorong individu untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya. Individu tidak hanya bergantung pada tenaga kesehatan, tetapi juga aktif dalam menjaga kondisi tubuhnya.

Self-monitoring dan kesadaran kesehatan dapat meningkatkan rasa kontrol terhadap kondisi diri serta mendorong perilaku kesehatan yang lebih baik.

2.2.5 Cara Pengukuran Kesadaran Diri

Metode yang digunakan untuk mengukur Kesadaran diri pada penderita hipertensi yaitu diukur menggunakan instrumen berupa kuesioner yang dikembangkan berdasarkan konsep self-awareness dan illness awareness.(Chen, Q., Liang, C., Lu, J., & Jiang, 2024)

Instrumen kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan tertutup yang mencakup beberapa indikator, yaitu: (1) kesadaran terhadap kondisi penyakit, (2) pemahaman (3) kesadaran terhadap pentingnya pengobatan dan kontrol tekanan darah, serta (4) kesadaran terhadap pengaruh perilaku kesehatan terhadap kondisi penyakit. Setiap aspek diwakili oleh satu pertanyaan yang harus dijawab oleh responden berdasarkan kesadaran diri. setiap jawaban dalam kuisisioner diberikan skor berdasarkan frekuensi kejadian dan ketentuan. Pemberian skor dalam penelitian ini mengacu pada pedoman tertentu. Pedoman tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. 1 Pedoman Pemberian Skor

Pernyataan Positif	Nilai	Pernyataan Negatif	Nilai
SS (Sangat Setuju)	4	SS (Sangat Setuju)	1
S (Setuju)	3	S (Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	2	TS (Tidak Setuju)	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Pedoman pemberian skor digunakan sebagai dasar penyusunan instrumen penelitian. Berdasarkan indikator kesadaran diri peneliti menyusun 12 pernyataan.

Kemudian hasilnya diinterpretasikan dengan kriteria, yaitu :

1. 12-24 : Kesadaran Diri Rendah
2. 25-36 : Kesadaran Diri Sedang
3. 37-48 : Kesadaran Diri Tinggi

Responden diminta memilih jawaban yang sesuai kondisi dirinya. Pilihan jawaban mencerminkan persepsi masing masing responden. Seluruh skor dijumlahkan untuk memperoleh nilai total kesadaran diri. Skor tinggi menunjukkan tingkat kesadaran diri yang lebih baik. Kesadaran diri tersebut berkaitan dengan pengelolaan penyakit hipertensi. Hasil pengukuran selanjutnya dikategorikan menjadi tingkat kesadaran diri rendah, sedang dan tinggi (Rudianto et al., 2025).

2.3 Konsep Perilaku Kontrol

2.3.1 Perilaku Kontrol Tekanan Darah

Perilaku kontrol tekanan darah merupakan upaya penderita hipertensi. Upaya ini dilakukan untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Tindakan ini juga bertujuan mencegah munculnya komplikasi penyakit. Perilaku ini meliputi berbagai upaya seperti memeriksa tekanan darah secara rutin, mematuhi

pengobatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan, dan menerapkan pola hidup sehat (Rahmawati & Andriyani, 2022).

Perilaku kontrol tekanan darah termasuk dalam self-management. Self-management adalah kemampuan individu mengelola kesehatan mandiri. Kemampuan ini dilakukan melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Proses ini didukung kepatuhan terhadap terapi. Pemantauan kondisi kesehatan juga dilakukan secara berkala. Dengan cara tersebut pengelolaan kesehatan menjadi lebih optimal. (Setyawan & Wulandari, 2022).

Pengendalian tekanan darah sangat penting dilakukan. Karena hipertensi merupakan penyakit kronis jangka panjang. Tanpa pengendalian yang baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang membahayakan kesehatan penderita (World Health Organization, 2023)

2.3.2 Indikator Perilaku kontrol Tekanan Darah

Perilaku kontrol tekanan darah ditunjukkan melalui beberapa indikator kesehatan. Salah satu indikatornya adalah pemeriksaan tekanan darah rutin. Pemeriksaan dapat dilakukan di fasilitas kesehatan maupun rumah. (Putri et al., 2023).

Indikator lainnya adalah kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi menjadi indikator penting. Obat diminum sesuai anjuran tenaga kesehatan yang diberikan. Kepatuhan tersebut membantu menjaga kestabilan tekanan darah. (Rahmawati & Andriyani, 2022).

Selain itu pola hidup sehat juga mencerminkan kontrol tekanan darah. Konsumsi garam dikurangi untuk menekan risiko hipertensi. Aktivitas fisik

ditingkatkan guna mendukung kesehatan tubuh. Berat badan ideal dipertahankan agar tekanan darah terkendali. Kebiasaan merokok juga dihindari untuk menjaga kesehatan kardiovaskular. Perubahan gaya hidup tersebut dapat membantu menurunkan risiko komplikasi hipertensi (Setyawan, A., & Wulandari, 2022)

2.3.3 Tujuan Perilaku Kontrol Tekanan Darah

Perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi bertujuan menjaga kestabilan tekanan darah. Kondisi ini diupayakan tetap berada dalam batas normal. Upaya tersebut juga dilakukan untuk mencegah komplikasi yang lebih serius. Perilaku ini merupakan bagian dari self-management yang dilakukan secara mandiri oleh individu dalam mengelola penyakit kronisnya. (Ameliani, I., Sartika, I., & Rohmah, 2024)

1. Menjaga Tekanan Darah Tetap Stabil

Tujuan perilaku kontrol tekanan darah adalah menjaga tekanan darah normal. Hal ini dilakukan melalui kepatuhan pengobatan. Gaya hidup sehat juga diterapkan secara konsisten. Self-management behavior membantu pasien menjaga tekanan darah tetap stabil sehingga kondisi kesehatannya lebih terkontrol .

2. Mencegah Terjadinya Komplikasi

Perilaku kontrol tekanan darah dilakukan untuk mencegah komplikasi serius. Komplikasi tersebut meliputi stroke penyakit jantung dan gagal ginjal. Upaya ini menjaga kesehatan penderita hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya bahkan kematian, sehingga kontrol tekanan darah menjadi sangat penting.

3. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan tekanan darah yang terkontrol, penderita hipertensi dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dan produktif. Perilaku pengelolaan diri yang baik terbukti membantu meningkatkan kondisi kesehatan secara keseluruhan

4. Meningkatkan Kepatuhan terhadap Terapi

Perilaku kontrol tekanan darah juga bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani terapi, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Kepatuhan ini penting untuk keberhasilan pengobatan dan pengendalian hipertensi .

5. Mendorong Kemandirian Pasien (Self-Management)

Tujuan lain adalah meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya secara mandiri, termasuk dalam hal diet, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah. Self-management menjadi kunci utama dalam pengendalian hipertensi secara berkelanjutan .

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kontrol Tekanan Darah

Perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dipengaruhi faktor internal. Perilaku tersebut juga dipengaruhi faktor eksternal yang ada. Kedua faktor menentukan keberhasilan pengelolaan penyakit individu. Faktor-faktor ini berperan dalam membentuk tindakan seperti kepatuhan minum obat, diet, aktivitas fisik, dan kontrol rutin. (Muharany, R. R. A., Hadiwardjo, Y. H., Bahar, M., & Nugrohowati, 2022)

1. Pengetahuan

Pengetahuan memengaruhi perilaku individu dalam mengontrol tekanan darah. Pengetahuan yang baik membantu pengendalian hipertensi lebih optimal. Penderita dengan pemahaman tinggi lebih mampu mengelola tekanan darah. Sikap juga berpengaruh terhadap respon individu terhadap penyakit yang dideritanya. Sikap positif terhadap pengelolaan hipertensi akan mendorong perilaku kontrol yang lebih baik. Sikap terbukti berhubungan signifikan dengan kemampuan mengontrol tekanan darah.

2. Kepatuhan Pengobatan

Kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan kontrol tekanan darah. Ketidakpatuhan menyebabkan tekanan darah menjadi tidak stabil. Kondisi ini juga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi.

3. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga berperan sebagai faktor eksternal penting. Dukungan ini meningkatkan kepatuhan dan motivasi pasien. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan dengan kontrol tekanan darah. (Siwasiwan, S., Mutmainna, A., 2023)

4. Gaya Hidup

Gaya hidup memengaruhi kontrol tekanan darah secara signifikan. Pola makan berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Aktivitas fisik membantu pengendalian kondisi tubuh. Kebiasaan merokok dapat memperburuk tekanan darah. Konsumsi garam juga meningkatkan risiko

hipertensi. Faktor seperti olahraga, diet rendah garam, dan indeks massa tubuh memiliki hubungan dengan pengendalian tekanan darah .

5. Motivasi dan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Motivasi dan kesadaran diri membantu individu untuk melakukan kontrol secara mandiri. Individu dengan kesadaran tinggi lebih disiplin menjalani terapi. Mereka juga lebih konsisten menerapkan gaya hidup sehat.

6. Faktor Demografis dan Klinis

Usia, jenis kelamin, lama sakit dan penyakit penyerta berpengaruh. Faktor tersebut menentukan keberhasilan kontrol tekanan darah pasien. Faktor ini juga memengaruhi tercapainya target tekanan darah.

2.3.5 Cara Pengukuran Perilaku Kontrol Tekanan Darah

Pengukuran perilaku kontrol tekanan darah dilakukan menggunakan kuesioner. Kuesioner dikembangkan dari konsep self-awareness. Kuesioner juga berdasarkan illness awareness. Metode ini digunakan pada penderita hipertensi. Kuesioner ini digunakan untuk menilai bagaimana penderita hipertensi memahami kondisi kesehatannya serta kemampuannya dalam mengontrol tekanan darah melalui perilaku sehari-hari (Sonia, F. S., Subiyanto, P., & Noviati, 2023).

Instrumen terdiri dari beberapa pernyataan yang mencerminkan dimensi. Perilaku kontrol tekanan darah mencakup pola hidup sehat. Pola ini diterapkan dengan mengurangi konsumsi garam. Aktivitas fisik juga ditingkatkan secara teratur. Berat badan ideal dijaga dengan konsisten. Kebiasaan merokok dihindari untuk menjaga kesehatan. Perubahan gaya hidup tersebut dapat membantu menurunkan risiko komplikasi hipertensi (Setyawan, A., & Wulandari, 2022)

Responden diminta memberikan jawaban menggunakan skala Likert 1–4, dengan kategori :

1. SL : selalu
2. SR : Sering
3. KD : Kadang-kadang
4. TP : Tidak pernah

Tabel 2. 2 Pernyataan Negative dan Positif

Pernyataan Positif	Nilai	Pernyataan Negatif	Nilai
TP (Tidak Pernah)	4	SL (Selalu)	1
KD (Kadang-Kadang)	3	SR (Sering)	2
SR (Sering)	2	KD (Kadang-Kadang)	3
SL (Selalu)	1	TP (Tidak Pernah)	4

Kemudian hasilnya diinterpretasikan dengan kriteria, yaitu :

1. 14-26 : Rendah
2. 27-38 : Sedang
3. 39-50 : Tinggi

Responden memilih jawaban sesuai kondisi masing masing. Pilihan tersebut mencerminkan persepsi pribadi responden. Skor dari seluruh item kemudian dijumlahkan untuk memperoleh nilai total Perilaku Kontrol. Skor tinggi menunjukkan kontrol hipertensi lebih baik. Perilaku pengelolaan penyakit juga semakin optimal. Hasil pengukuran selanjutnya dikategorikan menjadi Perilaku Kontrol rendah, sedang dan tinggi (Rudianto et al., 2025).

2.4 Penelitian Terkait

Tabel 2.3 Jurnal Penelitian Terkait Kesadaran Diri Dan Prilaku Kontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

No	Judul	Penulis	Instrumen	Hasil
1	Hubungan Antara Self Awareness Dengan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Tahun 2024(Ameliani, I., Sartika, I., & Rohmah, 2024)	Ameliani Sartika, Rohmah	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner	Terdapat hubungan antara kesadaran diri dengan kepatuhan kontrol pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Temanggung Jawa Tengah pada tahun 2024. Responden penelitian sebagian besar berusia 40 sampai 59 tahun. Responden laki laki mendominasi jumlah sampel penelitian. Banyak responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Kondisi ini menunjukkan faktor genetik berperan dalam penyakit tersebut. Tingkat kesadaran diri pasien hipertensi berada pada kategori cukup. Kondisi ini menggambarkan kemampuan pengelolaan diri yang sedang. Kepatuhan kontrol pasien tergolong kategori patuh. Hubungan

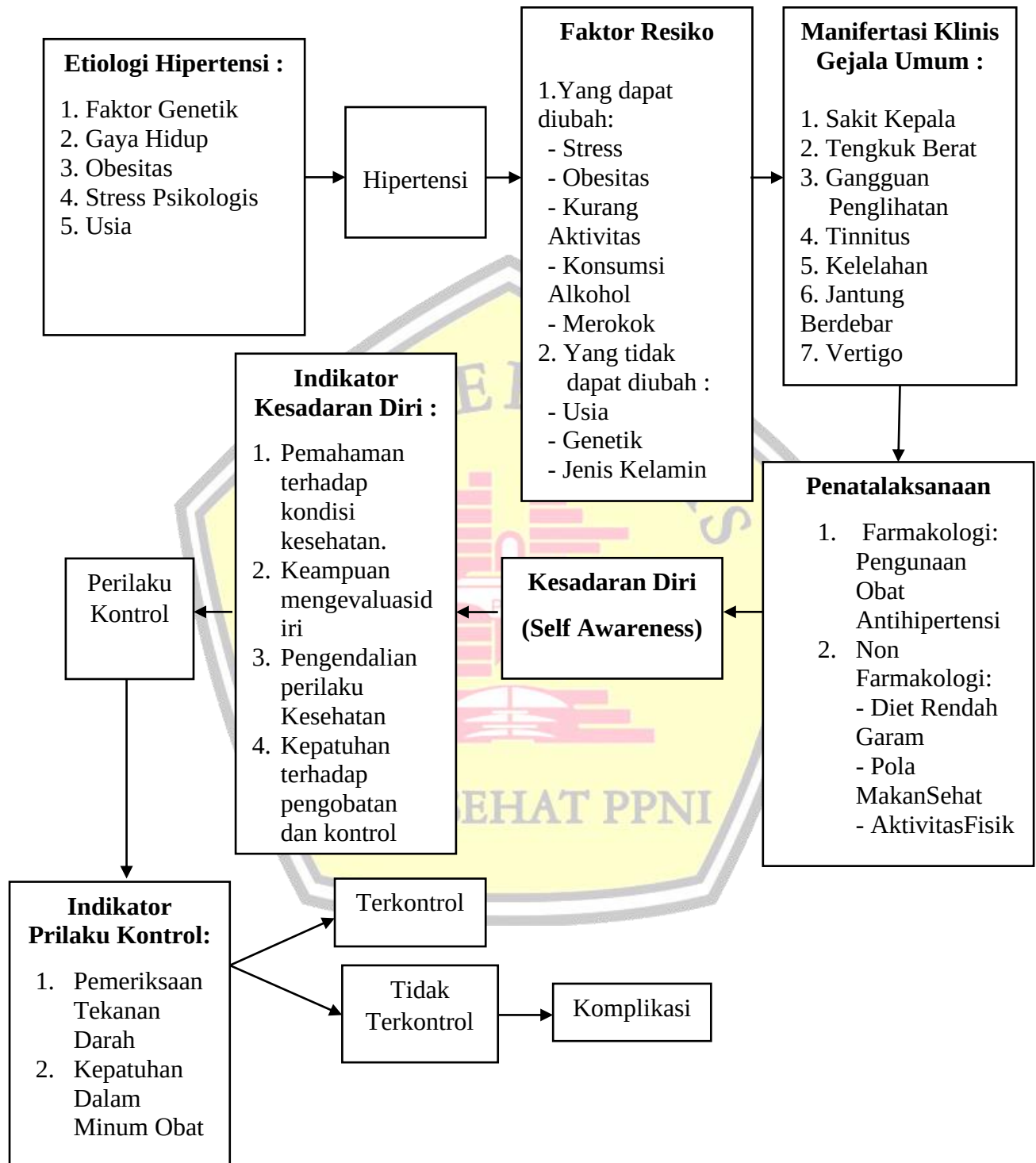
No	Judul	Penulis	Instrumen	Hasil
				keduanya bersifat positif dan searah. Kekuatan korelasi berada pada tingkat sedang.
2	Self-awareness of Hypertension Patients in Hypertension Disease Treatment (Andriyanto & Sajidin, 2024)	Arief Andriyanto, Muhammad Sajidin.	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner	Penelitian menunjukkan hubungan kesadaran diri dengan perawatan hipertensi signifikan. Hubungan tersebut memiliki kekuatan korelasi kuat sebesar 0,627. Arah hubungan bersifat searah antara variabel yang diteliti. Kesadaran diri rendah memengaruhi perawatan hipertensi pasien. Kondisi ini menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan yang dijalani. Dampaknya meningkatkan risiko komplikasi penyakit serius. Stroke menjadi salah satu komplikasi yang dapat terjadi.
3	Hubungan Self Awareness dan Cek Rutin Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke (Sapang et al.,	Fransiska Anita Ekawati Rahayu Sa'pang, Felisima Ganut, Sheilla Hattu, Sheryn.	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner	Terdapat hubungan antara kesadaran diri dan pemeriksaan tekanan darah rutin dengan kejadian stroke. Temuan ini mengarah pada

No	Judul	Penulis	Instrumen	Hasil
	2023)			pentingnya faktor perilaku dalam pengendalian hipertensi. Kesadaran diri yang baik mendukung kontrol tekanan darah yang lebih optimal. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan pendidikan kesehatan secara berkelanjutan. Keluarga juga berperan dalam mendampingi dan memotivasi pasien. Dukungan ini membantu meningkatkan kesadaran diri penderita hipertensi. Kondisi tersebut mendukung perilaku pengendalian hipertensi yang lebih baik. Upaya ini dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi stroke.
4	Effectiveness of telenursing in improving self-care and blood pressure control among adults with chronic hypertension: a quasiexperimental	Dursun Alper Yilmaz and Birhat Yakut	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner	Conclusion Telenursing is a feasible and effective digital health strategy to improve self-care and blood pressure control, supporting sustainable hypertension

No	Judul	Penulis	Instrumen	Hasil
	study in Türkiye(Dursun Alper Yilmaz and Birhat Yakut, 2025)			management in low-resource contexts.
5	Hubungan Efikasi Diri Dan Motivasi Pencegahan Komplikasi Dengan Derajat Hipertensi Di Kelurahan Sukoharjo (Novi Indah Aderita1, 2025)	Novi Indah Aderita, Surati Ningsih.	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner	Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri serta motivasi dalam pencegahan komplikasi dengan tingkat keparahan hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Sukoharjo.
6	Hubungan Self Management Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Di Fasilitas Kesehatan Pada Lansia Hipertensi (Sukmah Fitriani, Dian Wahyuni, 2025)	Sukmah Fitriani, Dian Wahyuni, Zikran	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner	pentingnya kemauan, keinginan, kesadaran diri lansia pentingnya berperilaku menjaga kesehatan khususnya dalam mengubah kebiasaan perilaku hidup sehat dan perlunya mengecek tekanan darah ke pelayanan kesehatan dasar secara berkala, sehingga manajemen diri yang baik dapat meningkatkan status kesehatan.
7	Effect of mindfulness-based meditation on blood pressure among adults with elevated	Imtiyaz Ali Mir a,b Anil T. John b,c, Syeda Humayra d , Qamer Iqbal	The data collection tool used in this research is a questionnaire	MBM interventions may serve as an early preventive and supportive measure for adults with elevated

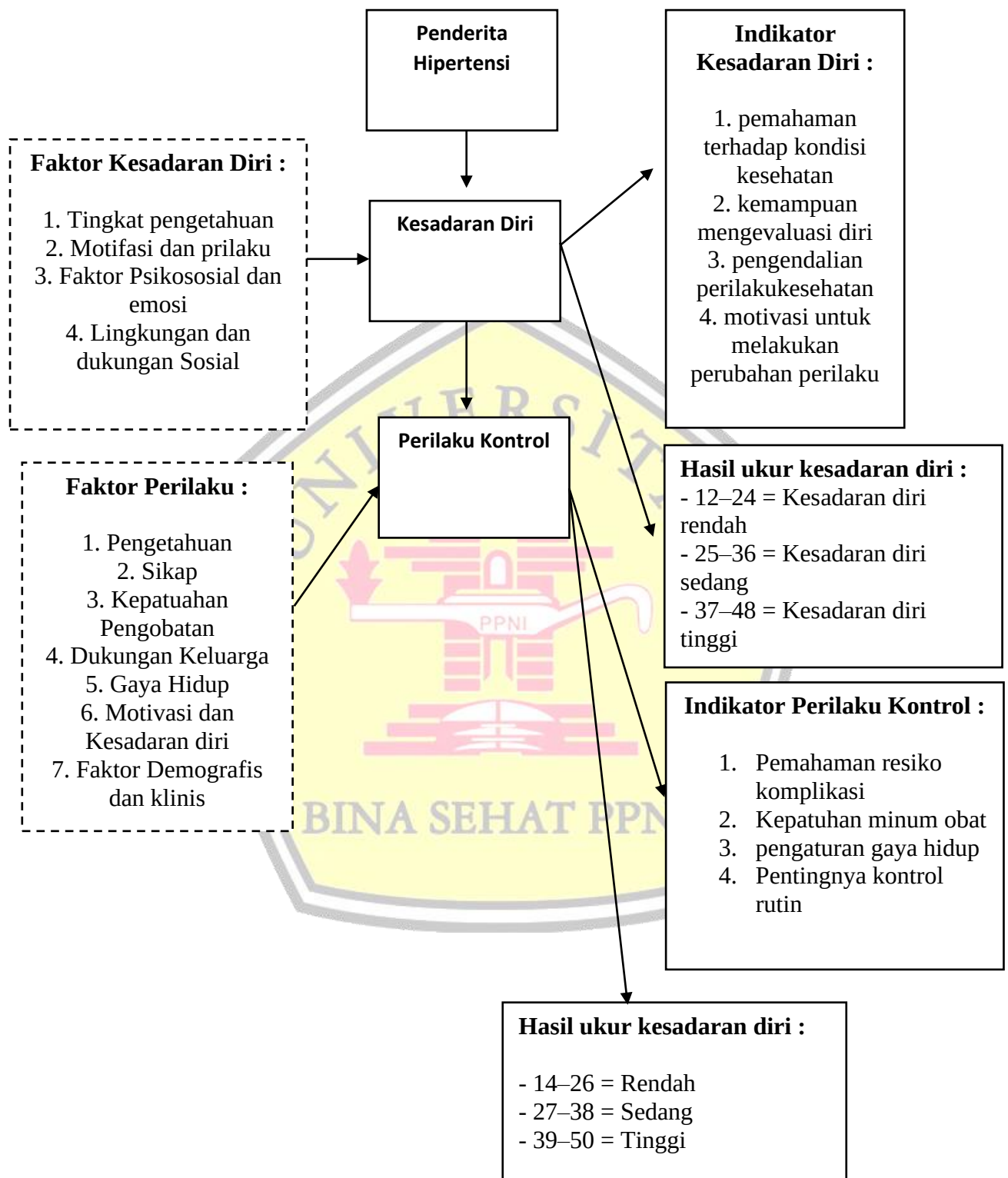
No	Judul	Penulis	Instrumen	Hasil
	blood pressure and hypertension: A systematic review of randomized controlled trials	Khan e Teng Fung Chong a Hanani Abdul Manan d		BP or hypertension. However, more robust and rigorous trials with a larger, homogeneous sample and long-term follow-up are necessary to quantify the magnitude of this intervention. Moreover, the methodological issues may affect the overall quality and reliability of MBM interventions; hence, future studies must also address the risk of bias due to inadequate blinding and high attrition through treatment concealment and personalized engagement measures.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Kesadaran Diri dengan Perilaku Kontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

2.6 Kerangka Konsep



Keterangan :

 = Diteliti

 = Tidak diteliti

 = Alur Penelitian

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Kesadaran Diri dengan Perilaku Kontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara dalam penelitian. Dugaan ini dibuat berdasarkan teori yang ada. Hipotesis juga dapat disusun dari data sebelumnya. Hipotesis digunakan untuk diuji dalam proses penelitian. Sifatnya masih berupa praduga yang belum pasti benar. Kebenarannya harus dibuktikan melalui data penelitian yang dikumpulkan. (Wikipedia bahasa Indonesia, 2026)

Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan antara kesadaran diri dengan perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas ngronggot.

