

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEMAMPUAN PERAWATAN DIRI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS II DENPASAR BARAT

Shanti Tresna Catur Cahyani*¹, Ni Kadek Ayu Suarningsih¹, Nyoman Agus Jagat Raya¹, Desak Made Widyantari¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: shantitresna.36@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia khususnya di Kota Denpasar. Perawatan diri yang efektif dan dukungan sosial yang kuat memainkan peran penting dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan kemampuan perawatan diri di antara pasien dengan hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Penelitian ini menggunakan metodologi korelasional kuantitatif dengan desain potong lintang. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari 55 responden menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dukungan sosial diukur menggunakan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) sedangkan data kemampuan perawatan diri diukur menggunakan kuesioner *Exercise of Self-Care Agency Scale*. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar pasien dengan hipertensi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tinggi (96,4%) dan menunjukkan kemampuan perawatan diri yang sangat baik (87,3%). Temuan dari uji statistik Pearson Product Moment menunjukkan hubungan yang signifikan (nilai $p = 0,000$), dengan korelasi yang sangat kuat diamati dalam penelitian ini ($r = 0,570$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri pada pasien hipertensi. Partisipasi keluarga, teman, dan orang-orang terdekat perlu dipertimbangkan dalam penanganan hipertensi.

Kata kunci: dukungan sosial, hipertensi, kemampuan perawatan diri

ABSTRACT

Hypertension is a persistent condition that is increasingly common in Indonesia, particularly in Denpasar City. Effective self-care and robust social support play a vital role in the management of hypertension. This research seeks to explore the connection between social support and self-care capabilities among patients with hypertension at UPTD Puskesmas II West Denpasar. This research employs a quantitative correlational methodology utilizing a cross-sectional design. The sample for this study comprised 55 respondents, selected through a convenience sampling technique. Data on social support were assessed utilizing the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) questionnaire, whereas self-care ability data were evaluated through the *Exercise of Self-Care Agency Scale* questionnaire. The findings of this study reveal that a significant proportion of patients with hypertension exhibit high levels of social support (96,4%) and demonstrate excellent self-care capabilities (87,3%). The findings from the Pearson Product Moment statistical test indicated a significant relationship ($p\text{-value} = 0,000$), with a notably strong correlation observed in this study ($r = 0,570$). The findings of this study demonstrate that social support plays a significant role in enhancing self-care capabilities among patients with hypertension. The participation of family, friends, and close individuals should be taken into account in the management of hypertension.

Keywords: hypertension, self-care agency, social support

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang secara signifikan dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan penyebab utama penyakit ini, yang mengakibatkan berbagai komplikasi. Praktik perawatan diri yang tidak memadai dapat mengakibatkan komplikasi terkait penyakit. Praktik perawatan diri yang tidak memadai dapat menyebabkan berbagai masalah dan penurunan kualitas hidup. Sebagaimana dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2023, lebih dari 30% populasi dewasa di dunia terkena hipertensi. Pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia pada individu berusia 18 tahun ke atas tercatat sebesar 25,8%, yang meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan, 2018). Pada tahun 2022, Provinsi Bali menempati peringkat 10 besar nasional untuk prevalensi hipertensi, dengan total 9,57%. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Bali 2022, perkiraan populasi individu berusia 15 tahun ke atas dengan hipertensi di Bali adalah 562.519. Kota Denpasar melaporkan prevalensi hipertensi yang signifikan, dengan total 100.569 individu yang terdampak. Sebagai ibu kota Provinsi Bali, Kota Denpasar patut mendapat perhatian cermat dalam menangani kasus hipertensi.

Kota Denpasar memimpin dalam prevalensi hipertensi, dengan 32.034 individu di Kecamatan Denpasar Barat, diikuti oleh 30.254 di Kecamatan Denpasar Utara, 20.285 di Kecamatan Denpasar Selatan, dan 17.643 di Kecamatan Denpasar Timur. Di Kecamatan Denpasar Barat, terdapat 32.034 individu yang terdampak hipertensi. Dari jumlah tersebut, 29.192 dilayani oleh Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas II, sementara 2.842 sisanya berada di bawah yurisdiksi Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas I, sebagaimana dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Denpasar pada tahun 2023.

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg, berdasarkan dua pengukuran yang dilakukan dengan selang waktu lima menit,

yang memastikan bahwa individu tersebut telah cukup istirahat. Dampak psikologis yang dialami oleh individu dengan hipertensi seringkali membuat mereka merasa hidup mereka tidak memiliki tujuan karena sifat kronis dari kondisi tersebut. (Fitria & Prameswari, 2021). Tekanan darah tinggi yang berkepanjangan dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke, jika tidak diidentifikasi sejak dini dan ditangani dengan tepat (Vermita, Maharani, & Persada, 2023).

Angka hipertensi yang tidak terkontrol diakibatkan dari kurangnya perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi seperti pengobatan, mengatur pola makan, dan melakukan aktivitas fisik (Muslimah, Tharida, & Dezreza, 2023). Teori *self-care* (perawatan diri) menurut Dorothea E. Orem menitikberatkan pada setiap individu memiliki tanggung jawab dalam pemenuhan *self-care* dirinya sendiri dan memiliki usaha dalam menentukan keputusan untuk kesehatannya. Teori keperawatan *self-care* menurut Orem dikenal dengan *self-care deficit nursing theory* (SCDNT), teori ini dibagi menjadi 3 perspektif teoritis yaitu perawatan diri, teori defisit perawatan, dan teori sistem keperawatan. Kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi secara langsung berhubungan dengan dukungan sosial misalnya dengan keluarga dan dapat memfasilitasi proses perawatan diri seperti menawarkan bimbingan, bantuan emosional, dan dukungan praktis yang secara tidak langsung dapat meningkatkan proses perawatan diri dalam mematuhi rejimen pengobatan (Annisa, Surjoputro, & Widjanarko, 2024). Dukungan sosial mengacu pada penerimaan atau bantuan yang diberikan melalui nasihat, motivasi, dan bimbingan untuk mengatasi tantangan hidup, yang diberikan oleh orang-orang terdekat hipertensi (Khomsatun & Sari, 2021). Dukungan ini menumbuhkan rasa berharga, kepedulian, dan bantuan dalam mengelola penyakit seseorang (Fajar Noorrahman, 2023).

Dampak dukungan sosial sangat

memiliki peran penting dalam perawatan hipertensi dalam mengontrol kepatuhan yang optimal. Dengan adanya dukungan sosial akan menjadikan individu lebih mendapatkan perhatian dan pengawasan sehingga bisa mencegah terjadinya komplikasi. Adanya dukungan sosial akan membantu penderita hipertensi untuk mengembangkan perilaku perawatan diri yang positif seperti melakukan diet rendah garam dan lemak, melakukan aktivitas, membatasi konsumsi alkohol, tidak merokok, kontrol secara rutin, dan mengatasi stres (Kusuma, Yunita, Studi, & Hafshawaty, 2023).

Penelitian Idu, Suyen, Ndorang, Ahmad dan Flores (2022) menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang masih kurang melakukan kemampuan perawatan diri yaitu sebanyak (56,7%) dari 64 responden. Pada penelitian tersebut kemampuan perawatan diri dalam mengkonsumsi obat, diet rendah garam, dan rutinitas melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin masih jarang dilakukan. Penelitian Rachmania, Siswoaribowo, dan Novitasari (2022) menunjukkan hampir setengah responden dari 64 responden penderita hipertensi merasa malas untuk melakukan perawatan diri, hal ini terjadi karena ketidakberdayaan dan rasa putus asa sehingga membuat individu yang menderita hipertensi tidak mampu mengontrol dirinya. Selain itu, penelitian Parlar, Kilic, dan Demirel (2021) juga menyatakan bahwa pasien hipertensi masih memiliki perawatan diri yang rendah yang dipengaruhi oleh dukungan sosial meliputi teman, keluarga, dan orang terdekat dan berkaitan dengan beberapa faktor lain seperti status perkawinan, status kerja, serta status pendapatan. Pada penelitian tersebut terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara kemampuan perawatan diri dan dukungan sosial sehingga tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki efek yang positif pada kemampuan dalam

perawatan diri.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat pada tanggal 28 November 2024 di poli umum dari dua penderita hipertensi. Kedua penderita hipertensi yang diwawancarai menyatakan bahwa kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun orang terdekat dan tidak melakukan perawatan diri dengan baik. Kondisi tersebut berdampak negatif terhadap pengelolaan tekanan darah dan kualitas hidup bagi penderita hipertensi, sehingga perlu dilakukan kajian lebih mendalam. Dukungan sosial berhubungan secara signifikan terhadap perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi. Adanya dukungan sosial dapat membantu penderita hipertensi untuk mengembangkan perilaku perawatan diri yang positif. Hal ini mencegah terjadinya komplikasi yang bisa terjadi pada penderita hipertensi dan memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas perawatan diri secara mandiri. Oleh karena itu, peneliti ingin mengevaluasi aktivitas perawatan diri pada penderita hipertensi, karena terbatasnya jumlah penelitian yang meneliti hubungan dukungan sosial terhadap kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi menunjukkan perlunya dilakukan penelitian. Urgensi penelitian hubungan dukungan sosial dengan kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi terletak pada pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalani perawatan diri, yang pada akhirnya dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun tenaga kesehatan, dapat memotivasi pasien untuk menjaga pola makan sehat, berolahraga teratur, minum obat secara teratur, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dua variabel yaitu dukungan sosial sebagai

variabel bebas (independen) dan kemampuan perawatan diri sebagai variabel terikat (dependen) pada penderita hipertensi. Sampel penelitian ini dipilih secara acak melalui menggunakan teknik *convenience*

sampling. Variabel penelitian meliputi dukungan sosial sebagai variabel bebas dan keterampilan merawat diri sebagai variabel terikat.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan dari responden yang mengisi kuesioner yang disebar oleh peneliti di UPTD Puskesmas II, Denpasar Barat. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 55 orang pasien. Sampel memenuhi kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi yang berusia >18 tahun dan penderita hipertensi yang mampu berkomunikasi secara verbal dan tulis dengan baik.

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian yang dirancang sebagai kuesioner yang dimodifikasi berdasarkan penelitian sebelumnya. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Data Demografis, Skala Multidimensi Dukungan Sosial yang Dirasakan (MSPSS), dan kuesioner Skala Agensi Perawatan Diri Latihan. Penelitian ini menggunakan dua alat: instrumen dukungan sosial dan instrumen kemampuan perawatan diri. Kuesioner Skala Multidimensi Dukungan

Sosial yang Dirasakan (MSPSS) digunakan untuk menilai dukungan sosial di antara individu dengan hipertensi, menunjukkan validitas dengan nilai *r* tabel sebesar 0,206 dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,830. Kuesioner Skala Agensi Perawatan Diri Latihan digunakan untuk menilai kemampuan perawatan diri pada individu dengan hipertensi, menunjukkan validitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,992.

Penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov karena ukuran sampel melebihi 50 dan distribusi data normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji Pearson Product Moment dengan tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$) dan tingkat keyakinan 95% serta margin kesalahan yang dapat diterima sebesar 5%. Apabila hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (nilai-*p*) kurang dari 0,05, disimpulkan terdapat hubungan antar variabel. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor 3006/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi (n=55)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	43,6
Perempuan	31	56,4
Total	55	100,0
Usia		
Remaja akhir (18-25)	4	7,3
Dewasa awal (26-35)	15	27,3
Dewasa akhir (36-45)	8	14,5
Lansia awal (46-55)	15	27,3
Lansia akhir (56-65)	7	12,7
Manula >65	6	10,9
Total	55	100,0
Tingkat Pendidikan		
SD	2	3,6
SMP	2	3,6
SMA	25	45,5
Perguruan Tinggi	26	47,3
Total	55	100,0
Lama Menderita Hipertensi		
1-5 tahun	36	65,5
6-10 tahun	14	25,5
>10 tahun	5	9,0
Total	55	100,0
Tempat Tinggal		

Sendiri	6	10,9
Keluarga	31	56,4
Teman	1	1,8
Pasangan	16	29,1
Lainnya	1	1,8
Total	55	100,0

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa data karakteristik responden dari 55 penderita hipertensi yang terlibat dalam penelitian ini. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 31 orang (56,4%). Kategori usia pada responden yang terbanyak yaitu berada pada kelompok usia dewasa awal (26-35 tahun) dan kelompok usia lansia awal (46-

55) masing-masing sebanyak 15 orang (27,3%). Mayoritas tingkat pendidikan responden yaitu perguruan tinggi dengan jumlah 26 orang (47,3%), kategori lama menderita hipertensi terbanyak yaitu pada kategori 1-5 tahun dengan jumlah 36 orang (65,5%), dan mayoritas responden bertempat tinggal dengan keluarganya sebanyak 31 orang (56,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Responden Penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat (n=55)

Kategori Dukungan Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Social Support</i> Sedang (36-59)	2	3,6
<i>Social Support</i> Tinggi (60-84)	53	96,4
Total	55	100,0

Berdasarkan tabel tersebut mengenai frekuensi dukungan sosial responden penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat menunjukkan bahwa mayoritas

responden penelitian memiliki tingkat dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 53 pasien (96,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Perawatan Diri Responden Penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat (n=55)

Kategori Kemampuan Perawatan Diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik (105-139)	7	12,7
Sangat Baik (140-175)	48	87,3
Total	55	100,0

Berdasarkan tabel tersebut mengenai frekuensi kemampuan perawatan diri responden penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat menunjukkan bahwa

mayoritas responden penelitian memiliki kategori kemampuan perawatan diri sangat baik yaitu sebanyak 48 pasien (87,3%).

Tabel 4. Uji Normalitas Variabel Penelitian dengan Uji *Kolmogorov Smirnov*

Variabel	Nilai Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Dukungan Sosial	0,992*	Terdistribusi normal
Kemampuan Perawatan Diri	0,992*	

Berdasarkan tabel tersebut, variabel dukungan sosial dan kemampuan perawatan diri dengan nilai 0,000 sehingga *p-value* > 0,05, yang berarti kedua data terdistribusi

normal. Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan maka uji korelasi yang digunakan yaitu uji *Pearson Product Moment*.

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kemampuan Perawatan Diri pada Penderita

Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat (n=55)

Variabel	<i>r</i>	<i>p-value</i>
Dukungan Sosial Kemampuan Perawatan Diri	0,570	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik parametrik yang disajikan pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi cukup kuat antara dukungan sosial dengan kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat, yang dimana hasil uji yang didapatkan yaitu $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,570$. Arah

korelasi pada penelitian ini didapatkan arah korelasi positif yang dimana menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi begitu juga sebaliknya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Peningkatan ini dipengaruhi oleh berbagai perubahan faktor fisiologis yang terjadi secara alami pada tubuh seseorang, seperti meningkatnya kekakuan dinding pembuluh darah dan bertambahnya perifer, yang keduanya saling berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah (Astuti & Kurniawati, 2021). Studi yang dilakukan oleh Siregar, Situmorang, dan Lumbantoruan (2023) sejalan dengan temuan ini yang dimana dijelaskan bahwa tren peningkatan kasus hipertensi pada kelompok usia produktif berkaitan erat dengan gaya hidup sedentari yang semakin umur serta pola makan yang tinggi kandungan natrium, seperti mengkonsumsi makanan olahan dan cepat saji yang ramai di kalangan usia muda.

Selain usia, adanya perbedaan fisiologis dan hormonal antara laki-laki dan perempuan. Salah satu faktor utama adalah penurunan hormon estrogen yang terjadi pada perempuan pasca menopause. Hormon estrogen memiliki efek protektif terhadap sistem kardiovaskular sehingga ketika produksinya menurun, risiko pada perempuan untuk mengalami peningkatan pada tekanan darah menjadi lebih tinggi (Purwaningrum, 2022). Tidak hanya pada perubahan hormonal saja, faktor psikososial juga dapat mempengaruhi khususnya pada perempuan. Perempuan yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja cenderung akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi,

yang dimana ketika stres meningkat akan menyebabkan tekanan darah meningkat juga. Kondisi tersebut, jika berlangsung secara berulang-ulang dapat memicu respons fisiologis tubuh yang berakhir mengalami hipertensi (Wulandari & Hidayah, 2020). Oleh karena itu, perhatian terhadap faktor gender dalam strategi pencegahan dan pengelolaan penyakit hipertensi menjadi hal yang penting.

Tingkat pendidikan yang tinggi umumnya dianggap berkorelasi positif dengan peningkatan kesadaran dan pengetahuan individu mengenai pentingnya dalam menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit termasuk hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh kemampuan individu berpendidikan tinggi dalam mengakses informasi kesehatan, memahami risiko penyakit, serta belajar untuk mengatur pola hidup sehat melalui kebiasaan mengatur pola makan, berolahraga secara teratur dan melakukan pemeriksaan kesehatan yang rutin. Hal ini sejalan dengan penelitian Ariga (2022) menyatakan bahwa meskipun tingkat pendidikan tinggi berhubungan positif dengan pengetahuan kesehatan, namun penerapan gaya hidup sehat tetap dipengaruhi oleh faktor lain seperti pekerjaan, stres, dan kebiasaan merokok.

Sebagian besar pasien berada pada tahap awal diagnosis dan masih dalam proses adaptasi terhadap pengobatan serta perubahan gaya hidup. Pada fase ini, penderita hipertensi umumnya menghadapi tantangan besar dalam membentuk

kebiasaan baru yang lebih sehat dan dalam menjaga kepatuhan terhadap terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Hal ini sejalan penelitian Handayani (2022) yang menyatakan bahwa pasien yang baru saja terdiagnosis hipertensi cenderung mengalami ketidakpatuhan terhadap pengobatan karena masih dalam tahap penyesuaian, baik secara fisik maupun mental. Keberadaan anggota keluarga memainkan peran penting dalam mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit hipertensi, terutama dalam hal perawatan diri, kepatuhan minum obat, serta kontrol tekanan darah secara rutin. Keluarga dapat menjadi sistem pendukung utama yang memberikan motivasi, membantu mengingatkan jadwal minum obat, dan memastikan pasien menjalani kontrol kesehatan secara berkala. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Prasetyo (2023) yang menyatakan bahwa pasien hipertensi yang tinggal bersama keluarga memiliki tingkat kepatuhan pengobatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal sendiri. Oleh karena itu, pendekatan berbasis keluarga dalam perawatan hipertensi sangat diperlukan, karena tidak hanya memberikan dukungan praktis, tetapi juga menciptakan lingkungan emosional yang positif bagi penderita hipertensi untuk menjalani pengobatan jangka panjang.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh anggota keluarga atau teman dekat (Tristanto, 2020). Evaluasi dukungan sosial dapat ditentukan oleh tingkat interaksi sosial yang terjalin dalam suatu hubungan dengan lingkungan sekitar. Dukungan sosial mencakup rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, dan pemberian bantuan atau informasi dari individu atau kelompok (Karina, 2021). Peningkatan dukungan sosial berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, yang menunjukkan bahwa emosi positif dapat memfasilitasi kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan (Okonji, 2022).

Dukungan sosial memainkan peran penting bagi individu dengan hipertensi, karena menumbuhkan rasa kepedulian dan

mendorong kepatuhan terhadap protokol pengobatan (Prihatin, Fatmawati & Suprayitna, 2020). Dukungan sosial mencakup bantuan emosional dan informasi bagi individu yang menghadapi tantangan. Dukungan sosial berperan sebagai elemen psikososial yang signifikan dalam konteks hipertensi. Dukungan sosial berkontribusi terhadap kesehatan dengan mengurangi respon fisik selama periode stres mental. Dukungan sosial yang tidak memadai dapat menyebabkan peningkatan reaktivitas aksis HPA, hormon yang bertanggung jawab untuk mengelola stres dan respons emosional. Peningkatan aksis HPA dapat menstimulasi sekresi kortisol adrenal, yang berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dukungan sosial yang meningkat dapat mengurangi reaktivitas kortisol ketika menghadapi stresor (Tiwi, 2022).

Hal ini konsisten dengan hasil penelitian dari Jackson Heart Study, yang menunjukkan bahwa peningkatan tingkat dukungan sosial fungsional berkorelasi dengan penurunan risiko hipertensi (Zhang, 2020). Menurut peneliti Aswar dan Munaing (2020), individu yang menerima dukungan sosial cenderung menumbuhkan rasa harga diri dan perasaan positif tentang diri mereka sendiri, yang selanjutnya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaini, Utomo, dan Woferst (2022). Peningkatan dukungan sosial bagi pasien hipertensi meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mencapai pemulihan finansial dan berkontribusi positif terhadap proses penyembuhan mereka.

Gambaran dukungan sosial pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat memperlihatkan situasi yang sangat positif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan keluarga sangat penting untuk dipertahankan dan ditingkatkan, terutama dalam kerangka promosi kesehatan dan pengendalian penyakit tidak menular di tingkat primer. Upaya edukasi yang menyasar keluarga pasien juga menjadi strategi penting agar dukungan sosial dapat terus dimaksimalkan

dan disesuaikan dengan kebutuhan pasien.

Keterampilan perawatan diri mengacu pada kemampuan klien hipertensi untuk mengelola kesehatan mereka secara mandiri di rumah tanpa memerlukan dokter atau perawat (Salami, 2021). Akibatnya, praktik perawatan diri yang efektif dapat dipertahankan secara efektif (Brokalaki, 2023). Praktik perawatan diri yang tidak memadai dapat menyebabkan berbagai masalah dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Strategi pemeliharaan meliputi meminimalkan asupan garam dan kafein, membatasi konsumsi alkohol, berolahraga secara teratur, mengelola berat badan secara efektif, mengendalikan tingkat stres, dan mengikuti rejimen pengobatan yang diresepkan (Sihotang, Utama, Aprilatutini & Yustista 2021).

Tingginya tingkat kemampuan perawatan diri kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan, frekuensi interaksi dengan tenaga kesehatan, dan dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Penelitian oleh Permatasari dan Wicaksana (2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan oleh petugas Puskesmas memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan perawatan diri pada pasien hipertensi. Hal ini mendukung keberhasilan program promotif dan preventif yang diterapkan di fasilitas layanan kesehatan primer.

Menerapkan modifikasi gaya hidup, termasuk peningkatan aktivitas fisik, penurunan konsumsi garam, dan kepatuhan ketat terhadap pengobatan hipertensi, telah terbukti sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan komplikasi terkait (Kurnia, 2021). Manfaat perawatan diri bagi individu dengan hipertensi meliputi peningkatan pemahaman dan kemahiran dalam mengelola kondisi mereka, serta kemampuan untuk secara progresif mengubah perilaku mereka demi pengelolaan yang lebih baik. Meskipun demikian, program ini membutuhkan motivasi dan dukungan dari semua pihak, terutama dari anggota keluarga dan orang-orang yang dipercaya (Tursina, 2022).

Usia individu dapat memengaruhi

praktik perawatan diri pada pasien hipertensi. Hubungan antara usia dan kemampuan perawatan diri sangatlah kompleks; akibatnya, individu dengan kematangan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan keterampilan perawatan diri yang lebih baik (Tursina, Nastini & Sya'id, 2022). Pendidikan memainkan peran penting dalam meningkatkan perawatan diri pada pasien hipertensi. Studi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen diri pasien hipertensi (Immanuela, Noveyani & Meikalynda, 2023). Sebuah studi terbaru yang dilakukan oleh Maryati (2023) menunjukkan bahwa menerapkan perilaku perawatan diri yang positif meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pasien dianjurkan untuk secara rutin mengunjungi Posyandu/Posbindu untuk pemantauan tekanan darah, yang penting dalam mencegah komplikasi dan meminimalkan morbiditas dan mortalitas terkait hipertensi. Meningkatkan manajemen perawatan diri bagi pasien hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Sagala & Sinaga, 2023).

Keadaan ini tentu menjadi indikator positif bagi UPTD Puskesmas II Denpasar Barat, karena menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan pendekatan pelayanan yang telah dilakukan sejauh ini cukup efektif dalam memberdayakan pasien untuk mengambil peran aktif dalam perawatan dirinya sendiri. Namun demikian, tetap diperlukan upaya pemantauan berkala serta penguatan edukasi, terutama untuk menjaga konsistensi perilaku perawatan diri dalam jangka panjang, serta menjangkau pasien yang mungkin berada pada risiko penurunan kemampuan tersebut akibat faktor usia, komorbiditas, atau keterbatasan sosial-ekonomi. Dengan demikian, gambaran kemampuan perawatan diri pasien hipertensi di wilayah ini dapat dikategorikan sangat baik secara umum. Hal ini memberi peluang besar untuk mengembangkan program manajemen penyakit kronis berbasis komunitas yang lebih partisipatif dan berorientasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis gambaran dukungan sosial menunjukkan bahwa rata-rata skor dukungan sosial pada responden adalah 68,87 dengan nilai minimum 58 dan maksimum 83. Mayoritas responden (83,6%) berada dalam kategori dukungan sosial tinggi. Hasil analisis gambaran kemampuan perawatan diri menunjukkan bahwa rata-rata skor kemampuan perawatan diri pada responden adalah 149,44 dengan skor minimum 121 dan maksimum 169. Sebagian

besar responden (87,3%) memiliki kemampuan perawatan diri dalam kategori sangat baik sehingga adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = 0,570$. Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pasien, maka semakin baik pula kemampuan perawatan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak dukungan sosial dan keluarga terhadap kepatuhan pengobatan hipertensi pada pasien hipertensi: Literature review. *Jurnal Ners*. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.21773>
- Astuti, W., & Kurniawati, R. (2021). Peran usia dalam kejadian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 45–52. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i1.1042>
- Brokalaki, H., Chatziefstratiou, A. A., Fotos, N. V., Giakoumidakis, K., & Chatzistamatiou, E. (2023). The Development and Validation of the “Hippocratic Hypertension Self-Care Scale.” *Healthcare (Switzerland)*, 11(18), 1–10. <https://doi.org/10.3390/healthcare11182579>
- Fajar Noorrahman, M., Sairin, M., & Janati, J. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus Sebagai Mahasiswa Pendatang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751–1756. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.886>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47984>
- Immanuela, J. F., Noveyani, A. E., & Meikalynda, A. (2023). Epidemiologi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *SEHAT RAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), 148–159. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1509>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Islam, L. F. N., Rizky Wulandari, S. S. T., Fis, M., Imania, D. R., & Fis, M. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia: Metode Narrative Review.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khomsatun, U., & Sari, I. W. W. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Perilaku Manajemen Diri pada Klien Hipertensi di Puskesmas Pandak I Bantul DI. Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(3), 179–190.
- Kusuma, C., Yunita, R., Studi, S. P., & Hafshawaty, S. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kepatuhan kontrol pada lansia yang mengalami hipertensi. *Health Research Journal*, 1(2), 2986–5522. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17808>
- Mahyuvi, T., Prasetyo, J., Puspitasari, Y., Amar, M., & Kristiya, D. (2023). Penyuluhan: Meningkatkan Perilaku Penanganan Hipertensi di Masyarakat: Education: Improving Hypertension Management Behavior in the Community. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 117–124.
- Maryati, H., Khoiri, A. N., Praningsih, S., & Guindan, K. R. C. (2023). Hubungan Perilaku Perawatan Diri Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang: Relationship Between Self-Care Behavior And Quality of Life Of Hypertension Patients In Rejoagung Village, Ploso District Jombang District. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 477–484.
- Muslimah, K., Tharida, M., & Dezreza, N. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kuta Alam. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 447. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2837>
- Okonji, E. F., Wyk, B. V., Hughes, G. D., & Mukumbang, F. C. (2022). Psychosocial support programme improves adherence and health systems experiences for adolescents on antiretroviral therapy in Mpumalanga Province, South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15468.

- Parlar, S. K., Kilic, N., & Demirel, C. (2021). The correlation between social support and self-care agency in elderly patients with hypertension. *Journal of Education and Research in Nursing*, 18(2), 240–247. <https://doi.org/10.5152/jern.2021.91979>
- Prasetyo, R., Nugroho, H., & Putri, M. E. (2023). Dukungan keluarga dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat perkotaan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 19(1), 12–19. <https://doi.org/10.15294/jkk.v19i1.43051>
- Prihatin, K., Fatmawati, B. R., & Suprayitna, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 7-16.
- Rachmania, D., Siswoaribowo, A., & Novitasari, P. (2022, November). Self Control dan Self Care Behaviour pada Penderita Hipertensi. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 1, No. 2, pp. 378-388).
- Sagala, L. M. B., & Sinaga, N. D. (2023). Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup Klien Hipertensi Masa Pandemi Covid 19 di Kota Medan. 7, 15883–15890.
- Salami. (2021). Perilaku Self Care Management Klien Hipertensi: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 87–99. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.261>
- Sihotang, R., Utama, T. A., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184–202. <https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.13935>
- Siregar, D. A., Situmorang, J. A., & Lumbantoruan, E. (2023). Peningkatan hipertensi usia produktif akibat gaya hidup tidak sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jikm.19.2.123-130>
- Tiwi, A. H., Dewi, P., & Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kembaran I Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 4(2), 71–80. <https://doi.org/10.33088/jkr.v4i2.814>
- Tristanto, A. (2020). Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (dkjps) dalam pelayanan sosial lanjut usia pada masa pandemi Covid-19. *Sosio Informa*, 6(2), 205-222.
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi:- *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1).
- Warlenda, S. V., Maharani, R., & Persada, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia Produktif (18-64 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kotapekanbaru. *JHMHS: Journal of Hospital Management and Health Science*, 4(1), 14-23.
- WHO. (2023). Hypertension. https://www.who.int/healthtopics/hypertension#tab=tab_1
- Zaini, M., Utomo, W., & Woferst, R. (2022). Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian scientific health journal Dukungan Sosial Pada Pasien Stroke M . Zaini , Wasisto Utomo , Rismadefi Woferst Fakultas Keperawatan Universitas Riau email : m.zaini0509@student.unri.ac.id Jurnal Kesehatan Ilmiah In. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1).