

Kajian *Self-Care Management* Hipertensi dengan Pendekatan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial

Hypertension Self-Care Management Through Self-Efficacy And Social Support Approach: Literature Review

¹Angga Wilandika, ²Salami

^{1,2}Program Studi Keperawatan, STIKes 'Aisyiyah Bandung
wiland.angga@gmail.com

Abstrak

Hipertensi yang dikenal sebagai *the silent killer*, merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang harus diwaspadai dan mendapat penanganan serius. Penderita penyakit ini tidak merasakan gejala sehingga baru berobat setelah mengalami keluhan dan komplikasi yang mematikan. Penderita hipertensi membutuhkan pengelolaan diri (*self-care mangement*) yang berkelanjutan dan sepanjang hidup penderitanya. *Self-care management* hipertensi dapat dilaksanakan secara konsisten dengan menguatkan efikasi diri pengelolaan dan dukungan sosial dalam membantu pengelolaan penyakitnya. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi pendekatan efikasi diri dalam pengelolaan penyakit dan dukungan yang diberikan dalam upaya meningkatkan *self-care management* hipertensi. Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Penelusuran *database* menggunakan kata kunci pencarian "*self-care management*", "*hypertension*", "*self-efficacy*", "*social support*" dan "*hypertension management*". Hasil kajian menemukan bahwa pengelolaan penyakit pada penderita hipertensi sangat kompleks. Pengelolaan hipertensi memerlukan kemampuan diri yang baik dalam mengelola penyakitnya, yang meliputi pengelolaan diet, aktivitas dan olah raga, pengontrolan tekanan darah dan pengelolaan obat. Kemampuan pengelolaan diri yang baik dapat dipertahankan dan bahkan ditingkatnya dengan meningkatkan keyakinan diri dalam mengelola penyakit. Selain itu dukungan yang diberikan dalam upaya pengelolaan penyakit baik dari keluarga maupun petugas kesehatan dapat memperbesar tingkat keberhasilan dalam *self-care management* hipertensi.

Kata kunci: dukungan sosial, efikasi diri, hipertensi, *self-care management*

Abstract

Hypertension, known as the silent killer, is one type of non-communicable disease that must be watched out for and get serious treatment. Patients with this disease do not feel symptoms so they only seek treatment after experiencing deadly complaints and complications. Hypertension sufferers need continuous self-care management and throughout the life of the sufferer. Hypertension self-care management can be carried out consistently by strengthening management self-efficacy and social support in helping manage the disease. This article aims was to identify approaches to self-efficacy in disease management and support provided in an effort to improve hypertension self-care management. The method used was the literature review. Database were searched using keyword term "self-care management", "hypertension", "self-efficacy", "social support" and "hypertension management". The results of the study was found that the management of disease in patients with hypertension is very complex. Management of

hypertension requires good self-ability in managing the disease, which includes the management of diet, activity and exercise, blood pressure control and drug management. Good self-management ability can be maintained and even increased by increasing self-efficacy in managing disease. In addition, the support provided in efforts to manage diseases from both families and health workers can increase the success rate in hypertension self-care management.

Keywords: *hypertension, self-care management, self-efficacy, social support*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang harus diwaspadai dan mendapat penanganan serius. Secara global, hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak hampai 9,4 juta orang setiap tahunnya. Sementara itu, di Asia Tenggara, hipertensi merupakan faktor risiko angka kematian yang mencapai 1,5 juta orang setiap tahunnya. Penduduk di wilayah Asia Tenggara dengan usia 25 tahun ke atas sebanyak 36% diperkirakan mengidap hipertensi (*World Health Organization*, 2013).

Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2018), jumlah penderita hipertensi meningkat sebesar 8,3% dibanding tahun 2013 yaitu dari 25,8 persen menjadi 34,1%. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit hipertensi sulit untuk dikendalikan, terlebih lagi penyakit hipertensi diketahui kadang tidak menunjukkan gejala apapun. Sehingga kebanyakan penderita hipertensi seolah-olah mengabaikannya dan baru akan mencari pengobatan ketika penyakit tersebut sudah parah. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengembangkan strategi penanganan hipertensi yang berasal dari diri pen deritanya sendiri terutama untuk pencegahan perburukan dari penyakitnya.

Strategi penanganan hipertensi yang berasal dari penderitanya, atau dengan kata lain *self-care management* diketahui efektif dalam menurunkan tingkat tekanan darah (Yldiz & Erci, 2016). Tekanan darah yang normal dapat menurunkan

risiko terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi, baik komplikasi berupa gejala fisik, perubahan psikologis, sosial dan ekonomi. Perjalanan penyakit dan pengelolaan penyakit merupakan proses yang kompleks bagi penderita dan keluarga. Penderita diharuskan mampu melakukan pengelolaan diet yang baik, berolahraga secara teratur, pengontrolan tekanan darah dan minum obat yang diresepkan, menghindari rokok dan alkohol.

Walaupun, Feldman (2015) mengungkapkan bahwa penanganan hipertensi bagi penderitanya sebenarnya sederhana seperti pemantauan tekanan darah dan konsumsi obat antihipertensi secara teratur. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan baik jika penderita memiliki kemampuan manajemen penyakit yang baik pula. Di sisi lain, kemampuan penderita mengelola penyakit tergantung dari efikasi diri yang dimilikinya dan dukungan sosial yang diberikan. Dengan demikian, hal ini perlu dikaji agar intervensi kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan lebih tepat sesuai kebutuhan penderita dan keluarga.

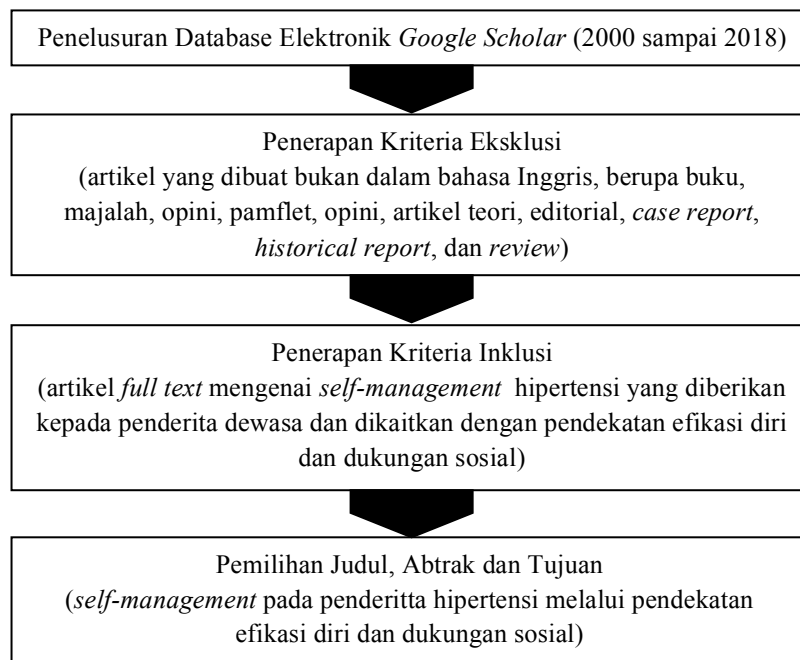
METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah *literature review* dari beberapa penelitian original. Kajian ini bertujuan bertujuan untuk mengidentifikasi pendekatan efikasi diri dalam pengelolaan penyakit dan dukungan yang diberikan dalam upaya meningkatkan *self-care management* hipertensi. Pencarian literatur yang

dipublikasikan dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi berbagai penelitian yang melaporkan tentang protokol atau manajemen *self-care* pada penderita hipertensi melalui pendekatan efikasi diri. Artikel diperoleh dengan penelusuran *Google Scholar* dan *Proquest*

Nursing And Allied Health Source (Januari 2000 – November 2018) dengan menggunakan kata kunci pencarian “*self-care management*”, “*hypertension*”, “*self-efficacy*”, “*social support*” dan “*hypertension management*”.

HASIL



Hasil penelusuran artikel melalui penelusuran *Google Scholar* dengan kata kunci yang telah ditentukan sebanyak 54 artikel. Penelusuran artikel dilakukan pertama-kali dengan menerapkan kriteria eksklusi yaitu artikel yang dibuat bukan dalam bahasa Inggris, berupa buku, majalah, opini, pamflet, opini, artikel teori, editorial, case report, historical report, dan review. Hasil penelusuran artikel dengan menerapkan kriteria eksklusi menemukan sebanyak 34 artikel. Selanjutnya melalui penerapan kriteria inklusi yaitu artikel *full text* mengenai *self-management* hipertensi yang diberikan kepada penderita dewasa dan dikaitkan dengan pendekatan efikasi diri dan dukungan sosial, diperoleh 10 artikel untuk dilakukan review. Gambar 1

menunjukkan diagram alir dari proses penelusuran.

PEMBAHASAN

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia, sehingga setiap diagnosis hipertensi, harus bersifat spesifik usia. Pada umumnya, tekanan yang dianggap optimal adalah kurang dari 120 mmHg untuk tekanan sistolik dan 80 mmHg untuk tekanan diastolik (Corwin, 2009). Penyakit hipertensi merupakan penyumbang utama terhadap terjadinya penyakit jantung, peningkatan risiko

penyakit ginjal kronis, stroke, dan diabetes mellitus.

Penyakit kronis yang diderita menyebabkan penderitanya mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikososial dan ekonomi. Pengelolaan penyakit atau *self-care management* yang baik disamping menurunkan resiko komplikasi terhadap organ lain seperti jantung, pembuluh darah dan ginjal juga berdampak terhadap peningkatan kualitas hidup dan penurunan biaya kesehatan.

Berdasarkan perspektif ilmu keperawatan, konsep *self care* pertama kali di kembangkan oleh Dorothea E. Orem. Filosofi dari teori ini mengungkapkan bahwa perawatan diri sendiri dibutuhkan oleh setiap manusia, baik laki-laki, perempuan dan anak-anak. Hal ini berarti individu diharapkan mampu memberikan perawatan sendiri. Individu diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola gejala, pengobatan, konsekuensi fisik dan psikososial, serta perubahan gaya hidup yang melekat dengan penyakit kronis seperti hipertensi. Perubahan gaya hidup merupakan aspek penting dalam pengelolaan hipertensi. Perubahan gaya hidup tersebut meliputi upaya pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktifitas fisik, kebiasaan merokok, mengendalikan berat badan dan alkohol (James *et al.*, 2014).

Buruknya kepatuhan dalam pengobatan menjadi faktor utama yang berkontribusi dalam tidak terkontrolnya rata-rata tekanan darah pada seorang penderita hipertensi (Thorpe Jr *et al.*, 2014). Kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor tersebut meliputi faktor sosiodemografi yaitu umur, gender, status marital, pekerjaan, status ekonomi, dan lamanya menderita penyakit. Faktor lainnya adalah pengetahuan, komorbiditas penyakit, dukungan sosial dan keyakinan atau efikasi diri. Penatalaksanaan

hipertensi tidak terlepas dari efikasi diri penderita dalam kemampuan untuk tetap konsisten dan berkelanjutan menjalani pengobatan hipertensi.

Efikasi diri atau keyakinan individu dalam kemampuannya untuk berpartisipasi pada perilaku pengobatan hipertensi menentukan ketercapaian tujuan pengobatan hipertensi. Keyakinan atau efikasi diri yang kuat akan mengarahkan penderita hipertensi untuk memulai dan memperhatikan berbagai perilaku yang direkomendasikan dalam mengontrol tekanan darahnya untuk tetap dalam rentang normal.

Pada pasien dengan penyakit kronis, seperti hipertensi, penilaian efikasi diri yang positif ditemukan secara konsisten menentukan kepatuhan terhadap berbagai perilaku terkait kesehatan termasuk diet, aktivitas olahraga, *self-management behavior*, dan kepatuhan terhadap terapi pengobatan (Johnson *et al.*, 2006; Schoenthaler, Ogedegbe, & Allegrante, 2009). Kepatuhan terhadap terapi pengobatan yang tepat pada hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dan menurunkan dampak buruk serta komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi.

Penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik, yang mana ditunjukkan melalui perilaku pengobatannya yang teratur, diet yang terjaga dan aktivitas fisik yang mendukung pengendalian penyakit. Hal ini didukung oleh penelitian Warren-Findlow, Seymour, and Huber (2012) menemukan bahwa individu dengan efikasi diri yang baik secara statistik meningkatkan peluang untuk mematuhi rejimen pengobatan dengan menggunakan teknik diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan menggunakan strategi manajemen berat badan yang ideal.

Faktor lain yang berhubungan dengan keberhasilan pengelolaan penyakit adalah dukungan sosial. Menurut Russell *and* Taylor (2009) dukungan sosial adalah bantuan atau pertolongan yang didapatkan dari interaksinya dengan orang lain. Review yang dilakukan oleh (Scheurer, Choudhry, Swanton, Matlin, & Shrank, 2012) melaporkan bahwa berdasarkan tipenya, dukungan sosial yang berhubungan dengan kepatuhan pengobatan ada tiga jenis, pertama yaitu dukungan secara struktural misalnya dukungan dari pasangan, dukungan emosional misalnya mendengarkan dan pemberian informasi serta dukungan yang ketiga adalah dukungan praktis. Dukungan praktis merupakan dukungan yang paling erat yang berhubungan dengan kepatuhan pengobatan. Adapun bentuk dukungan praktis yang diharapkan oleh penderita adalah pembayaran biaya pengobatan, pengambilan resep, pembacaan label obat, pengisian kotak obat, transportasi dan bantuan fisik.

Dukungan sosial merupakan proses yang kompleks dan dinamis yang melibatkan individu dan jaringan sosial mereka dalam memenuhi kebutuhan mereka, menyediakan dan melengkapi sumber daya yang mereka miliki. Utami *and* Raudatussalamah (2017) dalam penelitiannya melaporkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian Osamor (2015) yang melaporkan bahwa dukungan terbesar pasien hipertensi didapatkan dari keluarga dan teman. Dukungan sosial tersebut secara signifikan berhubungan erat dengan usia, tingkat pendidikan, status perkawinan dan agama. Tetapi tidak berhubungan dengan gender.

SIMPULAN DAN SARAN

Self-care management pada penderita hipertensi merupakan kemampuan diri penderita untuk dapat melakukan

penanganan penyakit secara mandiri. Pengelolaan hipertensi memerlukan kemampuan diri yang baik dalam mengelola penyakitnya, yaitu meliputi pengelolaan diet, aktivitas dan olah raga, pengontrolan tekanan darah dan pengelolaan obat. Kemampuan *self-care management* yang efektif dapat dilakukan dengan berbasis kepada efikasi diri dalam mengelola penyakit. Selain itu dukungan yang diberikan dalam upaya pengelolaan penyakit baik dari keluarga maupun petugas kesehatan dapat memperbesar tingkat keberhasilan dalam *self-care management* hipertensi. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu mengkaji lebih dalam mengenai kaitan atau hubungan *self-care management* dengan efikasi diri dan dukungan sosial pada penderita hipertensi.

PEMBIAYAAN

Penelitian ini dibiayai oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (Kemenristekdikti RI) Tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Aditya Media.
- Feldman, R. (2015). Self Care-Based Management of Hypertension: A Work In Progress. *SelfCare Journal*.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., . . . Ogedegbe, O. (2014). 2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*, *311*(5), 507-520.
- Johnson, M. O., Chesney, M. A., Goldstein, R. B., Remien, R. H.,

- Catz, S., Gore-Felton, C., . . . Morin, S. F. (2006). Positive provider interactions, adherence self-efficacy, and adherence to antiretroviral medications among HIV-infected adults: A mediation model. *AIDS Patient Care & STDs*, 20(4), 258-268.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Osamor, P. E. (2015). Social support and management of hypertension in south-west Nigeria: cardiovascular topic. *Cardiovascular journal of Africa*, 26(1), 29-33.
- Russell, D., & Taylor, J. (2009). Living alone and depressive symptoms: the influence of gender, physical disability, and social support among Hispanic and non-Hispanic older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(1), 95-104.
- Scheurer, D., Choudhry, N., Swanton, K. A., Matlin, O., & Shrank, W. (2012). Association between different types of social support and medication adherence. *The American journal of managed care*, 18(12), e461-467.
- Schoenthaler, A., Ogedegbe, G., & Allegrante, J. P. (2009). Self-efficacy mediates the relationship between depressive symptoms and medication adherence among hypertensive African Americans. *Health Education & Behavior*, 36(1), 127-137.
- Thorpe Jr, R. J., Bowie, J. V., Smolen, J. R., Bell, C. N., Jenkins Jr, M. L., Jackson, J., & LaVeist, T. A. (2014). Racial disparities in hypertension awareness and management: Are there differences among African Americans and Whites living in similar social and healthcare resource environments? *Ethnicity & disease*, 24(3), 269.
- Utami, R. S., & Raudatussalamah, R. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 91-98.
- Warren-Findlow, J., Seymour, R. B., & Huber, L. R. B. (2012). The association between self-efficacy and hypertension self-care activities among African American adults. *Journal of community health*, 37(1), 15-24.
- World Health Organization. (2013). *Global and Regional Overview: High Blood Pressure*.
- Yldiz, E., & Erci, B. (2016). Effect of Self-Care Model on Blood Pressure Levels and Self-Care Agency in Patients with Hypertension. *International Journal of Health Science*, 4, 69-75.