

Self-Control dan Self-Care Behaviour pada Penderita Hipertensi

Diana Rachmania^{1*}, Andika Siswoaribowo², Puput Novitasari³

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, widiana1925@gmail.com, 085645442850

²Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, siswoari@gmail.com, 085648272973

³Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, puputnovi1211@gmail.com, 082230838883

Abstrak

Penyakit kronis menyebabkan penderita hipertensi merasa malas untuk melakukan *self-care behavior*, ini terjadi karena ketidakberdayaan dan rasa putus asa sehingga membuat penderita hipertensi tidak mampu mengontrol dirinya. Pada setiap individu di dalam dirinya terdapat *self-control* untuk memusatkan pada proses dalam mengendalikan perilaku individu menjalani kehidupan yang lebih sehat. Tujuan penelitian mengetahui hubungan *self-control* dengan *self-care behavior* pada penderita hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 64 responden dengan populasi 76 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner SCS untuk *self-control* dan HPB-SCP untuk *self-care behavior*. Hasil penelitian menunjukkan setengah responden (50%) memiliki *self-control* yang tinggi. Sedangkan hampir setengah responden (43,8%) memiliki *self-care behavior* yang baik. Analisis data uji spearman's rank *p-value* $0,000 < 0,05$ menunjukkan ada hubungan *self-control* dengan *self-care behavior* pada penderita hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan dengan kategori keeratatan hubungan kuat ($r = 0,809$). Artinya koefisien korelasi bernilai positif, hubungan kedua variabel searah. Semakin tinggi *self-control* maka semakin baik *self-care behavior* pada penderita hipertensi. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki penderita hipertensi akan memberikan pengaruh yang berbeda pada *self-care behavior*. Sebaiknya penderita hipertensi meningkatkan *self-control* untuk menahan godaan seperti makanan yang tidak sehat maupun malas dalam berolahraga. Penderita hipertensi diharapkan untuk disiplin minum obat agar tekanan darahnya tetap normal.

Kata kunci: *Self-Control, Self-Care Behavior, Hipertensi.*

Abstract

*Chronic disease causes hypertension sufferers to feel lazy to do self-care behavior, this happens because of helplessness and a sense of hopelessness that makes hypertension sufferers unable to control themselves. In each individual there is self-control to focus on the process of controlling individual behavior to lead a healthier life. The design of this study was a correlation with a cross-sectional approach, with a purposive sampling technique, obtained a sample of 64 respondents with a population of 76 respondents. The instruments used in this study were the SCS questionnaire for self-control and the HPB-SCP for self-care behavior. The results showed that half of the respondents (50%) had high self-control. Meanwhile, almost half of the respondents (43.8%) have good self-care behavior. Analysis of spearman's rank test data *p-value* $0.000 < 0.05$ showed that there was a relationship between self-control and self-care behavior in hypertension sufferers in Malasan Village, Durenan District, with a strong relationship category ($r = 0.809$). This means that the correlation coefficient was positive, the relationship between the two variables was unidirectional. The higher the self-control, the better the self-care behavior in people with hypertension. With the self-control ability possessed by hypertension sufferers, it will have a different effect on self-care behavior. People with hypertension should increase self-control to resist temptations such as unhealthy food or lazy to exercise. It is hoped that people with hypertension will be disciplined in taking medication so that their blood pressure remains normal.*

Keywords: *Self Control, Self Care Behaviour, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg atau tekanan diastolik diatas 90 mmHg (1). Perawatandiri merupakan faktor utama yang

dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah (2). Penderita hipertensi umumnya merasa malas untuk melakukan *self care behavior*, ini terjadi karena ketidakberdayaan penderita dalam menghadapi situasi (3). Pada awal terdiagnosis penyakit hipertensi biasanya

penderita akan melakukan perawatan diri sesuai anjuran dokter, akan tetapi lama kelamaan mereka akan bosan dengan rutinitas pola hidup sehat. Jika penderita hipertensi tidak memiliki *self control* yang kuat dalam menahan godaan, maka akan berdampak buruk bagi penderita hipertensi .

Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa masih rendahnya perawatan diri penderita hipertensi yang ditunjukkan dengan data 32,3% tidak rutin minum obat, 13,3 % tidak minum obat, 31,3% tidak rutin ke fasilitas layanan kesehatan. Proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8% (4)

Pada penderita penyakit kronis sering mengalami ketidakberdayaan yang diakibatkan oleh beberapa situasi dimana penderita berpikir bahwa mereka tidak mempunyai kontrol menghadapi godaan seperti makan, malas beraktifitas dan putus asa dalam berobat (5). Padahal upaya mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan agar tekanan darah tinggi tidak kambuh dengan menjalani pola hidup sehat perlu diterapkan.

Self-control merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (6). Individu yang tidak memiliki *self control* yang tinggi dan cenderung rendah, individu ini akan mengalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakannya sehingga dapat menyebabkan perilaku menyimpang Pada setiap individu di

dalam dirinya terdapat *self-control* untuk memusatkan pada proses pengontrolan diri dalam mengendalikan perilaku individu menjalani kehidupan yang lebih baik (2)

Self control terdapat beberapa aspek yaitu 1) *Self Discipline*, 2) *Deliberate/Non-impulsive*, 3) *Healthy habits*, 4) *Work ethic*, 5) *Reliability* (7). Dengan *self control* yang tinggi permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik, serta individu dapat konsisten melakukan perawatan diri, menahan godaan ataupun ajakan teman-teman untuk makan-makanan yang tidak sehat, dan patuh minum obat sesuai anjuran dokter, serta individu tidak melakukan hal-hal yang dapat menimbulkan resiko peningkatan tekanan darah.

Diperlukan perilaku kesehatan yang adekuat, yang dapat disebut sebagai *self-care behaviour* dalam mengelola penyakit hipertensi. *Self-care behaviour* merupakan salah satu komponen mencapai keberhasilan pengobatan pasien hipertensi (4). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Manangkot dan Suindrayasa (2020) tentang “Gambaran *self-care behaviour* pada pasien Hipertensi”, menunjukkan bahwa sebagian besar responden hipertensi adalah perempuan (55,7%), berusia rata-rata 62,33 tahun, dan memiliki rerata skor *self-care behaviour* sebesar 20,30. Menurut penelitian tersebut, hal yang perlu tetap dipertahankan untuk memperoleh *self care behaviour* yang baik antara lain melakukan pembinaan kesehatan dengan melibatkan petugas di pelayanan kesehatan, pasien, serta

keluarga untuk bersama-sama aktif dalam mengembangkan manajemen kesehatan diri untuk pasien demi terwujudnya *self care behaviour* pasien yang adekuat dan peningkatan kualitas hidup pasien (8). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self Control* Dengan *Self Care Behavior* Pada Penderita Hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dimana pengumpulan data kuesioner dilakukan dalam suatu waktu (*point time approach*). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive Sampling* dan sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, usia 40-60 tahun, menderita penyakit hipertensi selama lebih dari 1 tahun, dan kriteria eksklusinya adalah memiliki komplikasi penyakit yang lain selain hipertensi. Didapatkan sampel sebanyak 64 penderita responden dengan total populasi sebanyak 76 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah *Self Control* dan *Self Care Behavior*. Instrumen untuk mengukur tiap variable berupa kuesioner. Analisis uji statistik dalam mengolah data hasil penelitian menggunakan uji *Spearman rho* dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penyajian karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan,

pekerjaan, status pernikahan, sumber informasi tentang hipertensi, riwayat hipertensi, dukungan keluarga, kesulitan mengontrol emosi, keyakinan mengatasi tekanan darah, motivasi mengatasi tekanan darah, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Data Umum Responden

No	Karakteristik Responde	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	29	45,3
	Laki-laki	35	54,7
2	Usia		
	45-50 tahun	23	35,9
	51-55 tahun	17	26,6
	56-60 tahun	24	37,5
3	Pendidikan		
	SD	1	1,6
	SMP	21	32,8
	SMA/SMK	17	26,6
	Perguruan Tinggi/PT	25	39,1
4	Pekerjaan		
	Ibu rumah tangga	10	15,6
	Buruh	16	25,0
	Petani	14	21,9
	PNS	17	26,6
	Wiraswasta	7	10,9
5	Status perkawinan		
	Belum menikah	8	12,5
	Menikah	44	68,8
	Janda/Duda	12	18,8
6	Sumber informasi hipertensi		
	Menonton TV	25	39,1
	Sosial media	27	42,2
	Fasilitas kesehatan	12	18,8
7	Riwayat Hipertensi		
	≥1 tahun-2tahun	7	10,9
	>2 tahun-5 tahun	16	25,0
	>5 tahun-10 tahun	21	32,8
	>10 tahun	20	31,3
8	Dukungan keluarga		
	Ya	49	76,6
	Tidak	15	23,4

Berdasarkan hasil tabel menunjukan sebagian besar responden (54,7%) berjenis

kelamin laki-laki. Hampir setengah responden (37,5%) berumur 56-60 tahun. Hampir setengah responden (39,1%) berpendidikan terakhir perguruan tinggi/PT. Hampir setengah responden (26,6%) bekerja sebagai PNS. Sebagian besar responden (68,8%) status perkawinan menikah. Hampir setengah responden (42,2%) mengetahui informasi tentang hipertensi melalui sosial media internet. Hampir setengah responden (32,8%) memiliki riwayat hipertensi >5 tahun- 10 tahun. Hampir keseluruhan responden (76,6%) mendapatkan dukungan keluarga. Sebagian besar responden (53,1%) kesulitan dalam mengontrol emosi. Sebagian besar responden (65,6%) memiliki keyakinan bisa mengatasi tekanan darah. Sebagian besar responden (64,1%) memiliki motivasi mengatasi tekanan darah. Hampir setengah responden (43,8%) memiliki tekanan darah sistolik ≥ 60 mmHg. Sebagian besar responden (68,8%) memiliki tekanan darah diastolik < 90 mmHg.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self Control* di Desa Malasan Kecamatan Durenan tahun 2022

Kategori <i>Self Control</i>	n	%
Tinggi	32	50,0
Cukup	7	10,9
Rendah	25	39,1
Total	64	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui setengah responden (50%) memiliki *self control* yang tinggi. Hampir setengah responden (39,1 % memiliki *self control* rendah. Sebagian kecil responden (10,9%) memiliki self control cukup. *Self control* adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri kearah yang lebih baik ketika di hadapkan dengan godaan-godaan (7). Godaan pola hidup yang tidak sehat

bisa bersumber dari makanan, malas beraktifitas maupun putus asa untuk berobat. Pada penderita penyakit kronis seperti hipertensi sering mengalami ketidakberdayaan yang diakibatkan oleh beberapa situasi dimana penderita berpikir bahwa mereka tidak mempunyai kontrol diri sehingga sulit dalam mempertahankan kesehatannya (5). *Self control* untuk mencegah kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku- perilaku (impulsif). Kontrol diri sebagai susunan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif. (2017).

Self control memiliki 5 aspek yaitu *self discipline, deliberate/non impulsive, healthy habits, work ethic, reliability* (7). Berdasarkan hasil penelitian pada aspek *self discipline* terdapat setengah responden dengan kedisiplinan diri yang tinggi sedangkan hampir setengah responden memiliki kedisiplinan diri yang rendah. Dari data penelitian menunjukkan terdapat setengah responden mampu menjaga berat badannya, setengah responden tidak terlena dengan ajakan temanya untuk merokok, dan setengah reponden tidak mudah berubah pikiran dalam berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat. Sedangkan hampir setengah responden memiliki disiplin diri yang rendah karena hampir setengah responden tidak rutin dalam memantau tekanan darahnya dan masih merokok.

Pada aspek *deliberate/non impulsif* hampir setengah responden dengan kemampuan menahan tindakan impulsif yang tinggi sedangkan hampir setengah responden juga memiliki kemampuan menahan tindakan impulsif yang rendah. Dari data penelitian menunjukkan

hampir setengah responden merasa putus asa, hampir setengah responden seringkali merasa stress dirumah, dan hampir setengah responden mudah terbawa oleh perasaan sehingga gampang tersinggung. Pada aspek *healthy habits* hampir setengah responden dengan pola hidup sehat yang tinggi sedangkan hampir setengah responden juga memiliki pola hidup sehat yang rendah. Dari data penelitian menunjukkan hampir setengah responden terlibat dalam latihan-latihan kesehatan, hampir setengah responden makan- makanan yang bergizi/sehat dan hampir setengah responden tidak mengonsumsi minuman keras. Pada aspek *work ethic* hampir setengah responden dengan etika kerja yang tinggi sedangkan hampir setengah responden juga memiliki etika kerja yang rendah. Dari data penelitian menunjukkan hampir setengah responden memanjakan diri seperti liburan untuk menenangkan pikiran, hampir setengah responden rutin minum obat dan hampir setengah responden tidak begadang setiap malam.

Pada aspek *reliability* hampir setengah responden dengan kemampuan kehandalan yang tinggi sedangkan hampir setengah responden juga memiliki kehandalan yang rendah. Dari data penelitian menunjukkan terdapat hampir setengah responden cek rutin kesehatan ke pelayanan kesehatan, dan hampir setengah responden olahraga teratur.

Faktor yang mempengaruhi *self control* yaitu faktor internal yaitu kontrol emosi sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan dari lingkungan keluarga maupun teman sebaya (9). Berdasarkan hasil dari distribusi hubungan silang antara kesulitan mengontrol emosi dengan *self control* menunjukkan hampir setengah responden yang mampu mengontrol

emosinya memiliki *self control* tinggi sedangkan hampir setengah responden tidak mampu mengontrol emosinya memiliki *self control* yang rendah. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila seseorang memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi (6). Emosi adalah kompleks dan dinamis, bisa berguna atau malah sebaliknya merusak, kontrol emosi berguna dalam menerapkan strategi efektif dalam mempertahankan diri agar seseorang tidak melakukan perilaku menyimpang, kontrol emosi akan berperan besar dalam kontrol dalam diri seseorang (10)

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas menurut peneliti *self control* merupakan kunci sukses mereka dalam menghadapi godaan yang dapat berpengaruh buruk bagi kesehatannya. Menurut peneliti penderita yang memiliki *self control* yang rendah lebih mengutamakan keinginan tanpa melihat dampak buruk kedepannya yang dapat ditimbulkan. Hampir setengah responden penderita hipertensi yang merasa bosan menjalani dietnya apalagi mereka tidak enak hati jika diajak teman merokok maupun makan makanan siap saji di warung. Sebagian besar responden memang masih produktif dalam bekerja sehingga kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik seperti olahraga sehingga penyakit hipertensi mereka rentan kambuh. Apalagi faktor dari lingkungan tempat kerja maupun rumah yang tidak mendukung, banyaknya godaan seperti makanan yang praktis membuat mereka tergiur tanpa peduli dengan komposisi bahan didalamnya membuat penyakit hipertensi rentan kambuh. Bahkan responden laki-laki sulit untuk mengontrol dirinya untuk tidak merokok maupun minum alkohol. Penderita hipertensi merasa putus asa dengan

kondisinya sehingga membuat mereka tidak peduli dengan kesehatannya bahkan mereka malas berobat karena baginya minum obat tidak akan membuat penyakitnya sembuh.

Kontrol diri selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan faktor lingkungan. Dimana jika lingkungan masyarakat maupun keluarga memiliki kebiasaan menjaga pola hidup sehat maka keseharian penderita hipertensi juga akan mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan kebiasaan buruk agar tekanan darahnya tetap terkontrol. Sebagian keluarga akan memberikan dorongan positif kepada penderita hipertensi agar penderita mempunyai semangat. Dengan begitu meskipun penderita merasa malas mereka akan mempertimbangkan untuk mematuhiinya sehingga penderita akan rutin minum obat. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri sebagai faktor internal memberi pengaruh besar terhadap perilaku penderita hipertensi. Tinggi dan rendahnya kontrol diri seseorang akan memberi respon yang berbeda

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self Care Behaviour* Pada Penderita Hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan tahun 2022

Kategori <i>Self Care Behaviour</i>	n	%
Baik	28	43,8
Cukup	9	14,1
Kurang	27	42,2
Total	64	100

Berdasarkan tabel 3. Diketahui menunjukkan hampir setengah responden (43,8%) memiliki *self care behavior* yang baik.

Self care behavior merupakan upaya untuk mempertahankan kesehatan atau gaya hidup sehat, perilaku yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan secara mandiri (11). Pada *self care behavior* individu akan berusaha

berpikiran untuk dirinya sendiri dalam menemukan dan melaksanakan pengobatan untuk memelihara kesehatan dan kesejahteraan. Hal tersebut merupakan bagian yang natural dari manusia. Orem percaya bahwa manusia memiliki kemampuan dalam merawat dirinya sendiri (*self care*) dan perawat harus fokus terhadap dampak kemampuan tersebut (12)

Self care behavior memiliki 10 aspek yaitu *physical activity, low sodium, low fat diet, restricting alcohol consumption, non smoking, self monitoring of Blood Pressure, medication taking, weight control, stress reduction, regular doctor visit* (13). Berdasarkan hasil penelitian pada aspek *physical activity* hampir setengah responden memiliki perilaku aktifitas fisik yang baik sedangkan hampir setengah responden juga memiliki aktifitas fisik yang kurang. Pada aspek *low sodium* hampir setengah responden melakukan diet rendah garam yang baik sedangkan hampir setengah responden kurang melakukan diet rendah garam. Dari data penelitian menunjukkan hampir setengah responden selalu menghindari makanan yang memiliki kadar garam tinggi misalnya makanan kalengan, mie instan dengan mengonsumsi makanan yang memiliki kadar garam rendah misalnya sup buatan sendiri, sayur-sayuran, hampir setengah responden selalu membatasi penggunaan bumbu tinggi garam misalnya kecap, penyedap rasa, dan hampir setengah responden selalu mengonsumsi garam kurang dari 1 sendok teh perhari (6 gram). Pada aspek *low fat diet* hampir setengah responden melakukan diet rendah lemak yang baik sedangkan hampir setengah responden kurang melakukan diet rendah lemak. Dari data penelitian menunjukkan hampir setengah responden selalu mengurangi makanan yang

tinggilemak jenuh (misalnya daging merah, kulit ayam, kuning telur) dan lemak trans (misalnya roti goreng, keripik, biskuit), hampir setengah responden selalu memasak dengan cara memanggang dan merebus daripada menggoreng, dan hampir setengah responden selalu makan 5 atau lebih porsi buah dan sayuran setiap hari.

Pada aspek *restricting alcohol consumption* terdapat hampir setengah responden tidak pernah mengonsumsi alkohol. Namun masih terdapat hampir setengah responden yang kadang-kadang masih mengonsumsi minuman tersebut. Pada aspek *non smoking* hampir setengah responden tidak merokok dan hampir setengah responden selalu merokok. Pada aspek *self monitoring of blood pressure* hampir setengah responden selalu cek tekanan darah sedangkan hampir setengah responden kadang-kadang cek tekanan darahnya. Pada aspek *medication taking* hampir setengah responden yang memantau tekanan darahnya dengan baik sedangkan hampir setengah responden kurang rutin minum obat. Dari hasil penelitian hampir setengah responden tidak pernah lupa mengonsumsi obat tekanan darah, dan hampir setengah responden tidak pernah lupa membeli obat kembali jika habis.

Pada aspek *weight control* hampir setengah responden bisa menjaga berat badan dengan baik sedangkan hampir setengah responden juga kurang menjaga berat badan. Dari data penelitian didapatkan hampir setengah responden selalu menjaga berat badannya dengan diet sedangkan hampir setengah responden tidak pernah menjaga berat badannya. Pada aspek *stress reduction* hampir setengah responden memiliki manajemen stress yang baik dan hampir setengah

responden memiliki manajemen stress yang kurang. Dari data penelitian terdapat hampir setengah responden dapat selalu mengatasi situasi yang menyebabkan tingkat stres tinggi seperti berdebat, dan hampir setengah responden selalu melakukan kegiatan yang dapat menurunkan stres dengan terapi nafas dalam dan meditasi. Pada aspek *regular doctor visit* terdapat hampir setengah responden selalu mengunjungi dokter secara teratur jika kambuh sedangkan hampir setengah responden kadang-kadang melakukan kunjungan ke dokter jika kambuh.

Self care behavior dipengaruhi oleh *health literacy*, *self efficacy*, motivasi dan dukungan keluarga (14). Dari data penelitian di dapatkan hasil dari distribusi hubungan silang antara sumber informasi tentang hipertensi dengan *self care behavior* menunjukkan hampir setengah responden membaca informasi hipertensi lewat sosial media internet memiliki *self care behavior* yang baik sedangkan hampir setengah responden memperoleh informasi dari televisi memiliki *self care behavior* kurang. Informasi dibutuhkan untuk menambah pengetahuan, dimana pengetahuan memiliki pengaruh terhadap *self care behavior* seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai upaya untuk membentuk rasa percaya diri dalam memunculkan sebuah perilaku yang dilakukan sehari-hari dalam mewujudkan perilaku sehat (15).

Di dapatkan hasil dari data distribusi hubungan silang motivasi mengatasi tekanan darah dengan *self care behavior* menunjukkan hampir setengah responden mendapatkan motivasi memiliki *self care behavior* yang baik sedangkan hampir setengah responden tidak mendapatkan motivasi memiliki *self care*

behavior yang kurang. Menurut peneliti responden dengan *self care behavior* kategori tinggi dan sedang menandakan responden sudah memiliki kesadaran jika *self care behavior* adalah kebutuhan penting agar hipertensi tidak kambuh lagi. Penyebab hipertensi karena pola hidup yang kurang sehat, seperti merokok (16). Hampir setengah responden malas dan bosan untuk melakukan *self care behavior* membuat mereka tidak peduli dengan kesehatannya. Hasil penelitian pada responden dengan *self care behavior* kategori rendah rata-rata tidak patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi dan tidak patuh dalam melakukan diet rendah garam. *Self care behavior* merupakan indikator keberhasilan setiap individu. Jika *self care behavior* baik maka dengan sendirinya kekambuhan hipertensi akan dapat dikontrol.

Tabel 4. Analisis Hubungan *Self Control* Dengan *Self Care Behaviour* Pada Penderita Hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan tahun 2022

Self Control	Self Care Behaviour					
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	27	42,2	2	3,1	3	4,7
Cukup	0	0.0	7	10.9	0	0.0
Rendah	1	1,6	0	0,0	24	37,5
Total	28	43,8	9	14,1	27	42,2
Uji Spearman Rank	P value = 0,000 < α = 0,05 r = 0,809					

Berdasarkan Tabel 4. Hasil uji *Spearman's rank* didapatkan ρ - *value* $0,000 < 0,05$ artinya ada hubungan *self control* dengan *self care behaviour* pada penderita hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan di tahun 2022. Keeratan hubungan penelitian ini yaitu 0,809 yang artinya terdapat keeratan hubungan sangat kuat, dimana semakin tinggi *self control* penderita hipertensi maka semakin baik *self care*

behaviour.

Adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self control* dengan *self care behavior* menunjukkan bahwa pasien dengan *self control* yang baik cenderung lebih mampu mematuhi aturan pengobatan. Pasien dengan kontrol diri yang baik akan secara sadar mengarahkan perilakunya menuju manfaat jangka panjang yaitu perilaku yang mendukung untuk kesembuhan. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kemampuan pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah merupakan indikator penting untuk mempertahankan kualitas hidupnya. Maka kontrol diri sangat diperlukan agar terbentuk tindakan ataupun perilaku positif yang berlangsung lama sebab *self control* yang terdapat dalam diri individu mampu untuk mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya, dan dapat mengatur stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi (9). Penderita hipertensi yang memiliki *self control* yang tinggi akan mempertimbangkan apa yang sesuai dengan dirinya.

Hampir setengah responden penderita hipertensi merasa malas untuk melakukan *self care behavior*, ini terjadi karena ketidakberdayaan dan rasa putus asa sehingga membuat mereka tidak mampu mengontrol dirinya. Penyakit yang berlangsung lama membuat penderita bosan dalam menerapkan pola hidup sehat, mereka tidak mampu untuk menahan godaan misalnya makanan yang mengandung tinggi garam dan lemak sulit untuk dihindari.

Pada awal terdiagnosis penyakit hipertensi biasanya penderita akan melakukan perawatan diri sesuai anjuran dokter, akan tetapi lama kelamaan mereka akan merasa bosan dengan rutinitas pola hidup sehat. Jika penderita hipertensi tidak memiliki *self control* yang kuat dalam menahan godaan, maka akan berdampak buruk bagi penderita hipertensi (9)

Penderita hipertensi melakukan aktifitas sehari-hari seperti sibuk bekerja sehingga mereka kurang dapat mengoptimalkan perawatan untuk mempertahankan kesehatan, oleh sebab itu untuk menangani masalah kesehatan harus dilakukan tindakan untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Dengan adanya kontrol diri yang baik dari penderita akan semakin meningkatkan *self care behavior* seperti melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga, diet rendah lemak serta garam, tidak mengonsumsi alkohol ataupun merokok, monitor tekanan darah, kontrol berat badan, manajemen stres, rutin konsumsi obat dan mengunjungi fasilitas kesehatan jika penyakit kambuh.

Dari hasil penelitian pada penderita hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan adalah sebagian responden pada kriteria tinggi dengan *self care behavior* baik. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa individu yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi maka individu akan memiliki perilaku hidup sehat. Jika penderita hipertensi tidak memiliki *self control* yang kuat dalam menahan godaan, maka akan berdampak buruk bagi penderita hipertensi.

Penderita hipertensi melakukan aktifitas sehari-hari seperti sibuk bekerja sehingga mereka kurang dapat mengoptimalkan perawatan untuk mempertahankan kesehatan,

Oleh sebab itu untuk menangani masalah kesehatan harus dilakukan tindakan untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Didalam diri individu terdapat *self control* untuk memusatkan pada proses pengontrolan diri dalam mengendalikan perilaku, dengan kemampuan kemampuan dirinya mengatur stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi (6). Dengan adanya kontrol diri yang baik dari penderita akan semakin meningkatkan *self care behavior* seperti melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga, diet rendah lemak serta garam, tidak mengonsumsi alkohol ataupun merokok, monitor tekanan darah, kontrol berat badan, manajemen stres, rutin konsumsi obat dan mengunjungi fasilitas kesehatan jika penyakit kambuh.

Dari hasil penelitian pada penderita hipertensi di Desa Malasan Kecamatan Durenan adalah sebagian responden pada kriteria tinggi dengan *self care behavior* baik. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa individu yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi maka individu akan memiliki perilaku perawatan diri yang baik dalam mengendalikan tekanan darahnya. Mereka mampu menjaga kesehatan sesuai dengan anjuran dokter untuk menerapkan pola hidup sehat. Perawatan diri dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga atau orang terdekat selalu mendukung dan mengingatkan pentingnya Kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Self control berhubungan dengan *self care behavior* di Desa Malasan Kecamatan Durenan dengan besar hubungan 0,809 termasuk dalam tingkat hubungan yang sangat kuat. Dan arah

hubungan positif, semakin tinggi *self control* maka semakin baik *self care behavior* pada penderita hipertensi.

Responden sebaiknya tetap menilai dirinya dengan meningkatkan kualitas kontrol diri terutama pada aspek *self discipline* perlu untuk tetap dipertahankan agar senantiasa menjalani *self care behavior* yang dianjurkan oleh dokter. Dengan menjalani *self care behavior* dapat mengendalikan peningkatan tekanan darah, terhindar dari ancaman komplikasi sehingga memiliki kualitas hidup yang tinggi serta dapat mencapai derajat kesehatan yang baik

DAFTAR PUSTAKA

1. Pikir BS, Dkk. Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press; 2015.
2. Logue AW, Forzano L. Self Control and Impulsiveness in Children and Adults of Food Preferences. *J Exp Anal Behav.* 2016;64.
3. Manuntung A. Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Pasien Hipertensi. *Mutiara Med J Kedokt dan Kesehat.* 2015;15(1):42–53.
4. Fahkurnia W, Rosid FN. Gambaran Selfcare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2017.
5. Nurmalika A. Hubungan antara self control dengan kecemasan pasien gagal ginjal kronik di Yayasan Ginjal Diatras Indonesia. 2012;
6. Aviyah E dkk. Religuitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja. *Pers J Psikol Indones.* 2014;3(2):126–36.
7. Chapple CL. Self-control, peer relations, and delinquency. *Justice Q.* 2005;22(1):89–106.
8. Manangkot MV, Suindrayasa IM. Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. *Community Publ Nurs.* 2020;8(4):410–5.
9. Setiawan FHP, Mulyati L. HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN SELF CONTROL DENGAN KEPATUHAN PENGOBATAN ARV PADA PASIEN HIV DI RSUD 45 KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2019. In: *National Nursing Conference.* 2020.
10. Amiril FAR. Hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan stress kerja pada guru SLB di Kota Malang. Universitas Negeri Malang; 2013.
11. Romadhon WA, Haryanto J, Makhfudli M, Hadisuyatmana S. Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *J Penelit Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal Heal Res Forikes Voice).* 2020;11(4):394–7.
12. Alligood MR, Fawcett J. The theory of the art of nursing and the practice of human care quality. *Visions J Rogerian Nurs Sci.* 2017;23(1):4–13.
13. Kauric-Klein Z, Peters RM, Yarandi HN. Self-efficacy and blood pressure self-care behaviors in patients on chronic hemodialysis. *West J Nurs Res.* 2017;39(7):886–905.
14. Salami S, Dewi IP, Sajodin S.

-
- Implementasi Fungsi Keluarga Dan self care behavior Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagra Lama Bandung. J Keperawatan'Aisyiyah. 2017;4(2):79–85.
15. Kustantya N, Anwar MS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. J Keperawatan. 2013;4(1).
 16. Manangkot MV, Suindrayasa IM. Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. Coping Community Publ Nurs. 2020;8(4):410.