



**PENDEKATAN METAANALISA: HUBUNGAN PERILAKU CERDIK DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI**

ARTIKEL

Oleh :

EZA NAGITA PRAMUDITA

010116A033

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

PENDEKATAN METAANALISA : HUBUNGAN PERILAKU CERDIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI”

*Eza Nagita Pramudita**Sukarno **Umi Aniroh

*Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

**Dosen S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah dengan Systolic Blood Pressure (SBP) lebih dari 130 mmHg atau tekanan darah dengan Diastolic Blood Pressure (DBp) lebih dari 80 mmHg. Tujuan penelitian ini yakni untuk mendapatkan gambaran hubungan perilaku CERDIK dengan kecemasan pada penderita hipertensi melalui analisis hasil penelitian terkait. Penelitian ini menggunakan desain *Deskriptif Korelasi*, dengan pendekatan meta analisis. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 1573 responden berdasarkan 5 artikel dan menggunakan tehnik *purposice sampling*. Uji statistic yang digunakan yakni uji rasio odds.

Hasil analisa beberapa jurnal menunjukkan *self-care behavior* yang diimplementasikan melalui perilaku CERDIK pada klien dengan hipertensi memiliki hubungan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Klien yang memiliki *self-care behavior* yang berupa perilaku CERDIK yang baik memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan penderita hipertensi mengaplikasikan perilaku CERDIK secara maksimal sehingga dapat membantu memajemen kecemasan pada penderita hipertensi tersebut.

ABSTRACT

. Hypertension is a blood pressure with a Systolic Blood Pressure (SBP) of more than 130 mmHg or a blood pressure with a Diastolic Blood Pressure (DBp) of more than 80 mmHg. The purpose of this study is to get a picture of the relationship between CERDIK behavior and anxiety in patients with hypertension through the analysis of related research results. This study uses a descriptive correlation design, with a meta-analysis approach. The sample in this study was 1573 respondents based on 5 articles and used purposive sampling technique. The statistical test used is the odds ratio test.

The results of the analysis of several journals show that self-care behavior implemented through CERDIK behavior in clients with hypertension has a relationship with anxiety levels in hypertensive patients. Clients who have self-care behavior in the form of CERDIK good behavior have a low level of anxiety. Based on this research, hypertension sufferers are expected to apply CERDIK behavior optimally so that it can help manage anxiety in those hypertensive patients

Keywords : Hypertension, CERDIK behavior, Anxiety

Bibliographies : 41 (2009-2019)

PENDAHULUAN

Kemajuan pengetahuan dan teknologi ilmu kesehatan mengakibatkan meningkatnya umur harapan hidup manusia, yang artinya jumlah orang pada lanjut usia akan bertambah dan ada kecenderungan akan meningkat dengan cepat (Lilik, 2011). Menurut WHO dalam (Reny, 2014) yang dikatakan usia lanjut tersebut dibagi kedalam tiga katagori yaitu usia lanjut 60-70 tahun, usia tua 75-89 tahun, dan usia sangat tua lebih dari 90 tahun.

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular, penyakit degenerative ini banyak terjadi dan mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktif seseorang. Hipertensi sering diberi gelar *The Sililent Killer* karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi.

Prevalensi dan jumlah penderita hipertensi semakin mengkhawatirkan. Menurut WHO, pada tahun 2012 sedikitnya 839 juta kaus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2015,

sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2013 mencapai sekitar 25,8%, bahkan menjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Prevalensi nasional hipertensi pada penduduk umur >18 tahun adalah sebesar 31,7% (berdasarkan pengukuran), prevalensi nasional hipertensi adalah 3,2% dari total jumlah penduduk dewasa (Triyanto, 2014).

Faktor pemicu hipertensi digolongkan kedalam dua golongan yaitu faktor yang tidak dapat di control, seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti, kegemukan (obesitas), gaya hidup, pola makan, aktivitas, kebiasaan merokok, serta alcohol da garam (Sustrany, 2014).

Stuart & Laraia (2005) yang dikutip dalam Donsu (2017) mengatakan bahwa faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego. Sedangkan menurut

Suliswati, et al., (2005) oleh Donsu (2017) menjelaskan bahwa ketegangan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan ansietas diantaranya adalah suatu tragedy yang membuat trauma baik krisis perkembangan maupun situasional seperti terjadinya bencana, konflik, emosional individu yang terselesaikan dengan baik serta mengalami konsep diri yang terganggu.

Kecemasan pada penderita hipertensi dapat di cegah dengan menggunakan program CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress) yaitu dengan cara cek kesehatan secara rutin yang bermanfaat untuk meningkatkan tentang kesehatan (Kemenkes, 2016).

Beberapa cek kesehatan yang paling umum dilakukan antara lain yaitu cek tekanan darah, cek kadar gula, cek lingkaran perut, cek kolesterol, dll. Semakin tepat informasi yang kita dapatkan tentang kesehatan kita, maka semakin bijaksana pula keputusan yang dapat kita lakukan.

Perilaku CERDIK yang ke dua melakukan olahraga minimal 2 atau 3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit, olahraga yang bisa dilakukan seperti jogging, bersepeda, senam aerobik, pergi ke tempat gym, berenang, dll. Beraktivitas dapat membantu mengurangi hormon adrenalin yang diproduksi tubuh dalam keadaan stress. Reaksi tubuh kita saat berolahraga menyerupai reaksi tubuh kita terhadap stress. Detak jantung semakin cepat belajar untuk menghadapi reaksi-reaksi tersebut dan kemudian akan bisa mengatasi serangan stress dengan baik. Detak jantung semakin cepat, tubuh kita berkeringat dan nafas menjadi berat. Tubuh kita belajar untuk menghadapi reaksi-reaksi tersebut dan kemudian akan bisa mengatasi serangan stress dengan baik (Depkes, 2009). Latihan fisik atau olahraga dapat menjaga tubuh tetap sehat, meningkatkan mobilitas, menghindari Penelitian membuktikan bahwa orang yang berolahraga memiliki faktor resiko

lebih rendah untuk menderita penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Orang yang beraktivitas rendah beresiko terkena hipertensi 30-50% dari pada yang aktif. Oleh karena itu, latihan fisik antara 30-45 menit sebanyak >3x/hari penting sebagai pencegahan primer dari hipertensi (Cortas, 2008, dalam Widyaningrum, 2012).

Perilaku CERDIK yang ketiga, *American Health Association* (AHA) merekomendasikan konsumsi garam rata-rata perhari kurang dari 1,5 gram. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebih dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Anggraeni *et, al.*, 2009).

Perilaku CERDIK yang ke empat, tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi tubuh kita. Saat kita terlelap tubuh akan beristirahat dan mempersiapkan kembali tenaga agar dapat beraktivitas dengan baik esok harinya. Saat kita tidur akan terjadi penurunan tekanan darah 10 sampai 20% dibandingkan dengan saat kita bangun. Dalam *The World Book Encyclopedia* dikatakan bahwa tidur dapat memulihkan energy tubuh, khususnya pada otak dan system saraf. Gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam tubuh manusia terjadi karena tidur yang tidak adekuat dalam kualitas tidur yang buruk.

Perilaku CERDIK yang ke lima, menurut *Health Harvard* (2014), mengelola stress merupakan cara yang bisa dilakukan untuk menekan darah tinggi. Ketika sering tegang dan gelisah, ini memungkinkan timbulnya stress, maka penting untuk kita bisa mengelolanya dengan baik. Cara yang bisa dilakukan dengan tidur yang cukup. Pelajari teknik relaksasi. Meditasi, relaksasi otot progresif, citra terpadu, latihan pernapasan dalam, dan yoga adalah teknik relaksasi yang ampuh dan penghilang stress. Lalu menjaga gaya hidup yang sehat, tidak merokok, olahraga teratur, dan diet yang mencakup buah-buahan, sayuran, biji-

bijian, protein tanpa lemak, dan lemak sehat akan membuat tekanan darah tinggi bisa dikontrol. Stress yang terlalu lama dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah sementara. Menghindari stress pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara relaksasi seperti relaksasi otot, yoga atau meditasi yang dapat mengontrol system saraf sehingga menurunkan tekanan darah yang tinggi (Hartono, 2009).

Perilaku CERDIK yang keenam, merokok meningkatkan resiko komplikasi pada penderita hipertensi seperti penyakit jantung dan stroke.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Hubungan Perilaku CERDIK Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi”. Tujuan penelitian ini yakni untuk mendapatkan gambaran hubungan perilaku

CERDIK dengan kecemasan pada penderita hipertensi melalui analisis hasil penelitian terkait.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Deskriptif Korelasi*, dengan pendekatan meta analisis. Dilihat dari prosesnya meta analisis merupakan suatu studi observasional retrospektif, dalam artian peneliti membuat rekapitulasi data tanpa melakukan manipulasi eksperimental.

Meta analisis memungkinkan adanya pengkombinasian hasil-hasil yang beragam dan -penemuan beragam studi serupa. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 1573 responden berdasarkan 5 artikel dan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yakni 3 artikel internasional dan 2 artikel nasional.

Isi artikel. Memaparkan isi dari artikel yang ditelaah

a. Artikel pertama	The Association Between Self-Efficacy and Hypertension Self-Care Activities Among African American Adult. Penerbit National institute of health (NIH). J Community Health.; 37(1): 15–24. doi:10.1007/s10900-011-9410-6. 2012. Penulis artikel Jan Warren-Findlow, Rachel B. Seymour, dan Larissa R. Brunner Huber. Tujuan penelitian untuk meneliti hubungan antara efikasi diri untuk mengelola hipertensi dan enam perilaku perawatan diri hipertensi yang ditentukan secara klinis
b. Artikel kedua	The association of family social support, depression, anxiety and self-efficacy with specific hypertension self-care behaviours in Chinese local community. Penerbit Journal of Human Hypertension Journal of Human Hypertension (2015) 29, 198–203. Penulis artikel HH Hu ¹ , G Li ² and T Arao ³ . Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial keluarga, depresi, kecemasan dan efikasi diri terhadap perilaku perawatan diri tertentu
c. Artikel ketiga	Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Pasien Hipertensi Terhadap Perawatan Dirinya Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017. Penerbit Jurnal Keperawatan Volume 14, No. 1, Maret 2018, (Hal. 1-10). Penulis artikel Elvi Oktarinaa, Hayatunnupus Haqiqib, Esi Afriantia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman yang mendalam tentang pengalaman pasien hipertensi dalam melaksanakan perawatan dirinya yang terdiri dari kepatuhan terhadap pengobatan, penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan ideal, diet rendah garam, olahraga, pembatasan konsumsi alkohol dan berhenti merokok.

d. Artikel keempat	Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. Penerbit Jurnal ilmu kesehatan Vol. 5 no. 1 juni 2017. Penulis artikel Annaas Budi Setyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda.
e. Artikel kelima	Gambaran Emosi Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu. Penerbit <i>Jurnal e-Biomedik (eBm. Volume 6, Nomor 1. 2018</i> . Penulis artikel Richard K. Kati, Hendri Opod, dan Cicilia Pali. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran emosi dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Bahu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relevansi Metode

Menjelaskan keterkaitan metode (desain penelitian, intervensi yang dilakukan jika penelitian ekaperimental) pada masing-masing artikel dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Identifikasi kelebihan dan kekurangan metode pada masing-masing artikel:

1. Artikel pertama	Artikel pertama yang berjudul “The Association Between Self-Efficacy and Hypertension Self- Care Activities Among African American Adults ”. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan Regresi logistik untuk observasi berkorelasi digunakan untuk memodelkan hubungan antara efikasi diri dan kepatuhan terhadap perilaku perawatan diri hipertensi. Karena hasil perilaku perawatan diri hipertensi tidak jarang terjadi, metode koreksi rasio peluang digunakan untuk memberikan ukuran rasio prevalensi (PR) yang lebih dapat diandalkan.
2. Artikel kedua	Artikel penelitian yang berjudul “The association of family social support, depression, anxiety and self-efficacy with specific hypertension self-care behaviours in Chinese local community”. Penelitian ini menggunakan desain analitik dimana setiap perilaku perawatan diri dianalisis secara terpisah dengan model regresi logistic
3. Artikel ketiga	Artikel penelitian yang berjudul “Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Pasien Hipertensi Terhadap Perawatan Dirinya Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017”. Penelitian ini menggunakan desain Studi kualitatif fenomenologis melalui wawancara mendalam
4. Artikel keempat	Artikel penelitian ini berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda”. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>kuantitatif</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi <i>Spearman Ranks</i>
5. Artikel kelima	Artikel penelitian ini berjudul “Gambaran Emosi Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu”. Penelitian ini menggunakan desain. Jenis penelitian ialah deskriptif dengan desain potong lintang dengan metode data analisis.

Relevansi Hasil

Menjelaskan keterkaitan hasil penelitian pada masing-masing artikel dengan tujuan penelitian yang ditetapkan. Perlu dilakukan identifikasi kelebihan dan kekurangan dari hasil penelitian pada masing-masing artikel.

1. Artikel pertama	<p>Lebih dari setengah (59%) peserta melaporkan memiliki efikasi diri yang baik untuk mengelola hipertensi mereka. Efikasi diri yang baik secara statistik terkait secara signifikan dengan peningkatan prevalensi kepatuhan terhadap pengobatan (PR = 1.23, 95% CI: 1.08, 1.32), makan makanan rendah garam (PR = 1.64, 95% CI: 1.07-2.20), melibatkan dalam aktivitas fisik (PR = 1,27,95% CI: 1,08–1,39), tidak merokok (PR = 1,10, 95% CI: 1,01–1,15), dan mempraktikkan teknik manajemen berat badan (PR = 1,63, 95% CI: 1,30–1,87).</p> <p>Kemampuan melakukan manajemen perawatan diri tidak terlepas dari banyak faktor. Faktor-faktor antara lain, yaitu usia, pengalaman, pendidikan, status social ekonomi, keluarga, bahwa semakin meningkatnya usia maka terjadinya penurunan manajemen perawatan diri karena kondisi fisik psikososial sehingga aktivitas manajemen dirinya pun menurun. sedangkan faktor lain seperti pendidikan dan pengalaman sangat berpengaruh sekali dalam proses manajemen perawatan diri, proses yang melibatkan individu sehingga dapat mengelola kesehatan mereka dengan mengadopsi keterampilan dan perilaku untuk mencegah penyakit, merawat penyakit dan memulihkan kesehatan. Dengan membangun kepercayaan diri penderita terhadap kemampuannya (efikasi diri) dalam mempengaruhi hasil yang mereka targetkan sepertinya merupakan jalan positif lain yang dapat mendorong manajemen diri yang sukses pada pasien dengan penyakit hipertensi yang dialaminya berupa kepatuhan minum obat termasuk cek kesehatan (Cek kesehatan), makan makanan rendah garam (Diet), aktivitas fisik (Rajin olahraga), tidak merokok (Enyah asap rokok), dan manajemen berat badan (Diet, Istirahat).</p>
2. Artikel kedua	<p>Skor rata-rata dari dukungan sosial keluarga yang dirasakan untuk pengobatan hipertensi adalah 20,91 (maksimum 60). Anak-anak dewasa diidentifikasi sebagai sumber dukungan utama. Sekitar 22,3% dan 15,4% peserta melaporkan gejala kecemasan dan depresi. Peserta memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup positif dalam melakukan perawatan diri ($42,1 \pm 13,3$ dari 60). Setelah menyesuaikan variabel demografis dan kesehatan, peningkatan 10 unit dalam dukungan sosial keluarga meningkatkan rasio odds (OR) minum obat sebesar 1,39 (interval kepercayaan 95% (CI) 1,03–1,87) dan meningkatkan OR untuk mengukur tekanan darah (BP) secara teratur sebesar 1,33 (95% CI 1,02–1,74). Depresi dan kecemasan tidak terkait dengan perilaku perawatan diri apa pun. Peningkatan efikasi diri A10 unit meningkatkan OR yang disesuaikan untuk melakukan latihan fisik menjadi 1,25 (95% CI 1,04–1,49). Dukungan sosial keluarga berhubungan positif dengan kepatuhan pengobatan dan pengukuran TD yang teratur. Strategi untuk meningkatkan dukungan sosial keluarga harus dikembangkan untuk pengendalian hipertensi pada perilaku perawatan diri meliputi</p>

	<p>kontrol obat, cek tekanan darah (Cek kesehatan), aktifitas fisik (Rajin olahraga), berhenti minum alcohol, tidak merokok (Enyah asap rokok), diet rendah garam (Diet). dan juga harus adanya program untuk menurunkan tingkat kecemasan dan kelola stress (Kelola stress), karena berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan stress memiliki hubungan dengan tingkat tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dengan p_value 0,001</p>
<p>3. Artikel ketiga</p>	<p>Dari hasil analisa data ditemukan delapan tema utama yaitu : (1) respon terhadap penyakit tekanan darah tinggi yang diderita. Hasil penelitian didapatkan partisipan mengetahui tentang hipertensi dengan baik, dibuktikan dengan partisipan dapat menyebutkan dan mengenali gejala yang dirasakan apabila mengalami hipertensi. (2) pengalam pertama hipertensi Perawatan darah tinggi memang harus tetap dilakukan meskipun kondisi pasien sedang sehat, sehingga tekanan darah tetap bisa di kontrol (3) melakukan kontrol tekanan darah (cek kesehatan). Melakukan kontrol merupakan hal yang dilakukan partisipan untuk memantau tekanan darah partisipan. Pada hal ini teridentifikasi partisipan kontrol karena ada olahraga yang selalu diadakan oleh pihak puskesmas setiap hari senin dan kamis sehingga membuat partisipan ingin ke puskesmas untuk melakukan kontrol (4) mengatasi dengan obat partisipan telah mengetahui tentang penggunaan obat dan dosis obat yang diminum (5) menjaga kesehatan tubuh. Sehingga perlu bagi pasien hipertensi menjaga berat badan. Selain itu aktivitas fisik (Rajin berolahraga) yang dilakukan partisipan adalah melakukan senam diadakan di puskesmas, (6) perubahan pola makan (Diet) Pola makan partisipan saat ini sangat dibatasi sekali mengkonsumsi lemak, hal tersebut dilakukan partisipan untuk menurunkan tekanan darah. Sehingga partisipan cenderung memakan makanan yang tinggi serat dan vitamin. (7) tidak merokok dan minum alcohol (Enyah asap rokok), Dalam penelitian didapatkan tidak ada partisipan yang merokok secara aktif dan meminum alkohol. Karena bagi partisipan meminum alkohol adalah sesuatu yang merugikan dan tidak bermanfaat (8) dukungan keluarga hubungan antara dukungan sosial keluarga dan hipertensi. Jadi dukungan sosial dari keluarga dirasakan sebagai penyemangat untuk selalu melakukan pengobatan, perubahan dalam mengkonsumsi makanan..</p>
<p>4. Artikel keempat</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil nilai signifikansi p-value sebesar $p=0,000 < 0,05$ Berdasarkan tingkat stress didapatkan nilai $p=0,000 < 0,05$ berarti menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara variabel tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda dan dengan uji korelasi <i>Spearman ranks</i> didapatkan nilai $r=0,895$ yang berarti kekuatan korelasi antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi sangat kuat. Stres mempercepat produksi senyawa berbahaya dalam tubuh, meningkatkan kecepatan denyut jantung dan kebutuhan akan suplai darah, dan tidak lama kemudian meningkatkan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah selama stres merupakan respon yang</p>

	<p>fisiologis. Syaraf jantung simpatis diaktifkan oleh stres, dan ini dampaknya lebih masuk akal untuk menurunkan tekanan darah melalui modifikasi perilaku (Kelola stress).</p> <p>Berdasarkan data dari variabel kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia Klinik Islamic Center Samarinda didapatkan nilai p dari variabel tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi yaitu $p=0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan data tabel 8 didapatkan nilai $r= 0,930$ yang memiliki hasil sangat kuat. Hasil tersebut diperoleh dengan menggunakan korelasi <i>Spearman ranks</i> yang menunjukkan korelasi yang positif yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi kejadian hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda. Kecemasan mengakibatkan system saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respons rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang, mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medulla adrenal mensekresi epinefrin, yang menyebabkan vasokonstriksi (Smeltzer dan Bare, 2008).</p>
<p>5. Artikel kelima</p>	<p>Terdapat 78 responden dalam penelitian ini terdiri dari 49 orang (62,8%) perempuan dan 29 orang (37,2%) laki-laki. Gambaran emosi yang didapatkan ialah sebanyak 4 responden (5,1%) memiliki afek negatif yang dominan sedangkan 74 responden (94,9%) memiliki afek positif yang dominan. Gambaran tingkat kecemasan yang didapatkan ialah kecemasan ringan sebanyak 23 orang (29,5%), kecemasan berat 21 orang (26,9%), kecemasan sedang 20 orang (25,6%), tidak ada kecemasan sebanyak 10 orang (12,8%), dan kecemasan berat sekali sebanyak 4 orang (5,1%).</p> <p>Kecemasan berat banyak ditemukan pada penelitian ini. Hanya selisih 2 orang dengan kecemasan ringan yang berarti masih banyak pasien hipertensi yang mengalami kecemasan berat. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengu-rangan nyata pada pandangan konseptual. Pandangan konseptual adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Pasien menjadi fokus pada sumber kecemasan yang dia rasakan dan tidak berpikir lagi tentang hal lain seperti melakukan aktivitas sehari-hari. Semua perilaku yang muncul kemudian bertujuan untuk mengurangi kecemasan. Pasien tidak lagi berfokus untuk rutin minum obat hipertensi dan menjalani pola hidup sehat. Fokusnya yang seharusnya untuk menjaga tekanan darah dan hidup sehat menjadi terganggu. Hal buruk dapat dilakukan pasien seperti minum obat penenang berlebihan hanya untuk mengurangi kecemasan. Perlu adanya pendampingan dari orang-orang terdekat serta tenaga medis untuk mengurangi tingkat kecemasan dari pasien ini. Bila perlu, dapat diberikan obat anti-depresan, psikoterapi untuk mengurangi kecemasan pada pasien, pantau keadaan pasien, dan terapi simtomatik.</p>

Pernyataan Hasil

Self-care behavior hypertension atau manajemen perawatan diri hipertensi dengan perilaku CERDIK penderita hipertensi tidak terlepas dari banyak faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain, yaitu usia, pengalaman, pendidikan, status social ekonomi, keluarga (1,2,3). Sedangkan factor lain seperti pendidikan dan pengalaman sangat berpengaruh sekali dalam proses manajemen perawatan diri, hal ini sesuai dengan penelitian pada artikel pertama dan kedua (1,2) mengatakan manajemen perawatan diri adalah proses yang melibatkan individu sehingga dapat mengelola kesehatan mereka dengan mengadopsi keterampilan dan perilaku untuk mencegah penyakit, merawat penyakit dan memulihkan kesehatan. Perawatan diri melibatkan kemampuan individu untuk merawat dirinya sendiri dan kegiatan untuk mencapai, mempertahankan, atau mempromosikan kesehatan secara optimal. Sedangkan keluarga (1,2,3) merupakan faktor predisposisi yang mendukung pelaksanaan manajemen perawatan diri seseorang, peranan keluarga dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan setiap anggota keluarga serta dalam menjamin keberhasilan dalam manajemen perawatan diri keluarga amat penting sekali, karena keluarga memang punya arti dan kedudukan tersendiri dalam masalah kesehatan. Kesehatan keluarga dapat tergambar dari kemampuan keluarga memberikan bantuan kepada anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan perawatan diri dan kemampuan keluarga memenuhi fungsi keluarga serta mencapai tugas perkembangan yang sesuai dengan tingkat perkembangan keluarga.

Dukungan keluarga dikaitkan dengan perilaku perawatan diri yang lebih baik berdasarkan penelitian pada artikel 1, 2, 3, 4 dan 5. Penelitian lain juga menemukan bahwa intervensi keluarga memperbaiki *self-care behavior* pada klien dengan hipertensi. Beberapa jenis dukungan sosial dilibatkan dalam

memfasilitasi perawatan diri dan memperbaiki penggunaan sumber daya kesehatan. Dukungan ini termasuk emosional (perasaan yang nyaman, nilai dan perilaku pasien), penghargaan (mempromosikan pemahaman tentang peristiwa yang penuh tekanan), dan dukungan informasi (memberi saran dan informasi), serta instrumental (bantuan keuangan atau barang dan layanan praktis lainnya) (penelitian 4 dan 5).

Selain dukungan keluarga, stres juga dapat meningkatkan resiko hipertensi dengan mempercepat produksi senyawa berbahaya dalam tubuh, meningkatkan kecepatan denyut jantung dan kebutuhan akan suplai darah, dan tidak lama kemudian meningkatkan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah selama stres merupakan respon yang fisiologis. Syaraf jantung simpatis diaktifkan oleh stres, dan ini dampaknya lebih masuk akal untuk menurunkan tekanan darah melalui modifikasi perilaku (2,4,5). Begitu pula dengan Kecemasan mengakibatkan system saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respons rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang, mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medulla adrenal mensekresi epinefrin, yang menyebabkan vasokonstriksi (2,4,5).

Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa pasien yang mematuhi perawatan mandiri berupa melakukan perilaku CERDIK klien Hipertensi sangat erat kaitannya dengan persepsi mereka tentang penyakit dan perawatannya. Persepsi penyakit adalah konsep utama dari pengaturan diri terhadap sehat dan sakit. Berdasarkan konsep tersebut seseorang memiliki kepercayaan pribadi tentang penyakit mereka, yang sebagian besar dapat menentukan respons seseorang terhadap kondisi mereka. Persepsi penyakit meliputi persepsi yang dirasakan yang dikaitkan dengan kondisi seseorang, keyakinan terhadap lama penyakit yang diderita, konsekuensinya, kemampuan yang

dirasakan untuk mengendalikan kondisi dan sejauh mana pengobatan efektif dalam mengendalikan kondisi sakitnya, pemahaman tentang kondisinya, respon emosional dan kekhawatiran mengenai kondisinya, dan keyakinan tentang kemungkinan penyebab kondisi tersebut berdasarkan artikel 4 dan 5. Persepsi diri dapat memainkan peran penting dalam perilaku manajemen diri penderita Hipertensi.

Berdasarkan penelitian pada artikel-artikel tersebut yang terkait, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya perilaku CERDIK berupa Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet, Istirahat, dan Kelola stress (*Self care behavior/* manajemen perawatan diri hipertensi) berhubungan erat dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan, apabila penderita melakukan perilaku CERDIK dengan baik maka tekanan darahnya mampu terkontrol sehingga kecemasan terkait persepsi diri terhadap hipertensi yang dialami menjadi berkurang (1,2,3,4,5).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yakni *Self care behavior* berupa perilaku CERDIK(Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet, Istirahat yang cukup, Kelola stress) memiliki hubungan erat dengan tingkat kecemasan yang dialami penderita hipertensi karena dengan pelaksanaan perilaku CERDIK dapat meningkatkan persepsi diri dan efikasi diri positif sehingga kecemasan yang terjadi pada penderita hipertensi terkait penyakitnya menjadi berkurang (1,2,3,4,5). Saran Diharapkan penderita hipertensi mengaplikasikan perilaku CERDIK secara maksimal sehingga dapat mengontrol tekanan darahnya dan membantu manajemen kecemasan yang dialami terkait penyakitnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adientya dan Handayani, (2012) .Stres pada Kejadian Sroke. Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. *Jurnal Nursing Studies*, volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 183-188.
- Agung, Farhan, Rachmansyah, dan Widiyanto. (2013). Sistem Deteksi Asap Rokok Pada Ruang Bebas Asap Rokok Dengan Keluaran Suara. *Jurnal Teknik Komputer*.
- AHA (*American Heart Association*). *Cardiovascular Disease :A Costly Burden For America Projections Through 2035*. The American Heart Association Office of Federal Advocacy : Washington DC; (2017).
- Ardiansyah, M. (2012).*Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Arfian.(2013). Hubungan tingkat kecemasan terhadap Kualitas Hidup Para Lanjut Usia. Skripsi: Universitas Indonesia. Jakarta.
- Armilawaty, Amalia dan Amiruddin. (2017). *Hipertensi dan faktor resikonya dalam kajian epidemiologi*. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS: Makassar.
- Azkha, Nizwardi. (2013). Studi efektivitas Penerapan Kebijakan Perda Kota tentang Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dalam Upaya Menurunkan Perokok Aktif di Sumatera Barat Tahun 2013. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Andalas. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, Volume 02.
- Dalimartha, Setiawan. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Penebar Plus : Jakarta
- Depkes RI (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. [serialonline].

- Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes, (2018). *Profil Kesehatan Indonesia* tahun 2018. Jakarta.
- Donsu, J, D, T. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. Cetakan I.
- Fikriana, Riza. (2018). *Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gaffar, (2012). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bank Mandiri (persero) Tbk Kantor Wilayah X Makassar. *Skripsi*. Makassar. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Hasanuddin.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022.
- Hakim, Lukman. (2012). Internalisasi Nilai-nilai Agama Islam dalam Pembentukan Sikap dan Perilaku Siswa Kota Tasikmalaya. Hakim, Lukman. 2012. PAI STH Galunggung Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, Vol.10 No.1.
- Hawari, Dadang (2013). *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : FK UI.
- Herbert Benson, dkk, (2012), *Menurunkan Tekanan Darah*, Gramedia, Jakarta.
- International Menopause Society. (2013). *Mencegah Kanker dengan Pola Hidup Sehat*. [serialonline].
- Ip Suiroaka. *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika; (2012).
- Irianto Koes. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabet.
- Kementerian Kesehatan RI. *Cek Kesehatan Secara Rutin*. [serialonline]. <http://www.promkes.depkes.go.id/dl/lf/CERDIK/2.%20Cek%20Kesehatan%20Secara%20Rutin285x285mm.pdf> [25 September 2016].
- Kementerian Kesehatan RI. *Diet Seimbang*. [serialonline]. <http://www.promkes.depkes.go.id/dl/lf/Cerdik/5.%20Diet%20Seimbang425x285mm.pdf> [25 september 2016].
- Kementerian Kesehatan RI. *Enyah Asap Rokok*. [serialonline]. <http://www.promkes.depkes.go.id/dl/lf/CERDIK/3.%20Enyahkan%20Asap%20Rokok285x285mm.pdf> [25 september 2016].
- Kementerian Kesehatan RI. *Istirahat Cukup*. [serialonline]. <http://www.promkes.depkes.go.id/dl/lf/Cerdik/6.%20Istirahat%20Cukup285x285mm.pdf> [25 september 2016].
- Kowalski, Robert. (2010). *Terapi Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Notoatmodjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Panjaitan, Sri Hotnauli. (2013). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purnama Kecamatan Pontianak Selatan Kota Pontianak. *Skripsi*. Pontianak. Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura.
- Potter, P.A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan* (ed.7 vol.2). Jakarta: Salemba Medika.
- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, edisi 8. Jakarta : EGC.

- St. Louis: Mosby Year Book.
- Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. St Louis: Mosby
- Stuart, G.W., and Sundenen, S.J. (2013). *Buku saku keperawatan jiwa*.6
- Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung : Alfabet.
- Suiraoaka, (2012), *Penyakit Degeneratif*, Nuha Medika, Yogyakarta, 104.
- Sutanto.(2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Triyanto E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Videbeck, S L. (2008).*Buku Ajar Keperawatan Jiwa*.Jakarta :EGC.