



PENGELOLAAN HIPERTENSI: TANTANGAN DAN PENDEKATAN KEPERAWATAN UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PASIEN

Devi Susanti¹⁾, Lia Ananda Hartawan²⁾

^{1,2} Akademi Keperawatan Berkala Widya Husada

Email : devisusanti@gmail.com

Submitted	Revised	Accepted	Published
August 06, 2024	Sept 3, 2024	Sept 17, 2024	Sept 30, 2024

Abstract

Hypertension is one of the leading causes of cardiovascular diseases globally, with significant impacts on public health. In Jakarta, the prevalence of hypertension remains high, and managing it effectively is critical for preventing complications. This study aims to explore the management of hypertension in Jakarta, focusing on the role of nursing interventions in improving patient outcomes. A descriptive study design was employed, using surveys and patient interviews. Results indicated that nursing interventions, including patient education, regular monitoring, and lifestyle modification support, significantly contributed to better hypertension control and improved quality of life. This study emphasizes the importance of nursing interventions in managing hypertension and preventing further health complications.

Keywords: Hypertension; Nursing Intervention; Patient Education; Lifestyle Modification

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular secara global, dengan dampak signifikan pada kesehatan masyarakat. Di Jakarta, prevalensi hipertensi tetap tinggi, dan mengelolanya secara efektif sangat penting untuk mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penanganan hipertensi di Jakarta, dengan fokus pada peran intervensi keperawatan dalam meningkatkan hasil pasien. Desain studi deskriptif digunakan, menggunakan survei dan wawancara pasien. Hasil menunjukkan bahwa intervensi keperawatan, termasuk pendidikan pasien, pemantauan rutin, dan dukungan modifikasi gaya hidup, berkontribusi secara signifikan pada kontrol hipertensi yang lebih baik dan peningkatan kualitas hidup. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi keperawatan dalam mengelola hipertensi dan mencegah komplikasi kesehatan lebih lanjut.

Kata kunci: Hipertensi; Intervensi Keperawatan; Edukasi Pasien; Modifikasi Gaya Hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis yang dapat berisiko menimbulkan berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, dengan prevalensi yang terus meningkat secara global. Data WHO menunjukkan bahwa lebih dari 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi (WHO, 2021). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas sampai muncul komplikasi serius, yang dapat mengancam nyawa penderitanya.

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan utama yang berkontribusi pada beban penyakit jantung dan stroke. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia mencapai 34,1%, dengan sebagian besar kasusnya tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Jakarta, sebagai ibu kota negara yang padat penduduk dan pusat kegiatan ekonomi, menghadapi tantangan besar dalam mengatasi masalah ini. Tingginya prevalensi hipertensi di Jakarta sebagian besar disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta stres akibat tuntutan hidup yang tinggi di perkotaan.

Faktor penyebab hipertensi sangat bervariasi, dan dalam banyak kasus, hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: hipertensi primer (esensial) dan sekunder. Hipertensi primer sering kali terjadi tanpa sebab yang jelas dan terkait dengan faktor risiko yang dapat dikendalikan, seperti gaya hidup yang buruk, pola makan tinggi garam, serta kurangnya aktivitas fisik. Sementara itu, hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi medis lain, seperti gangguan ginjal atau kelainan hormonal (Fagard, 2011). Meskipun begitu, baik hipertensi primer

maupun sekunder, keduanya memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Faktor risiko lainnya, seperti faktor genetik dan usia, juga turut berperan dalam peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dan khususnya Jakarta.

Dampak dari hipertensi yang tidak terkelola dengan baik sangat serius. Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, hingga kerusakan pembuluh darah dan organ vital lainnya (Kearney et al., 2005). Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi yang baik sangat penting untuk mencegah komplikasi-komplikasi tersebut. Pengelolaan hipertensi yang efektif melibatkan deteksi dini, pemantauan tekanan darah secara teratur, serta pengelolaan faktor risiko terkait, seperti perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin merupakan langkah awal yang krusial dalam deteksi dini hipertensi, yang sering kali terabaikan oleh banyak individu yang tidak merasakan gejala.

Dalam konteks ini, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat, sangat penting dalam pengelolaan hipertensi. Perawat memiliki peran kunci dalam mendidik pasien mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah, memberikan informasi tentang diet sehat, pentingnya olahraga, serta mendukung pasien dalam mengatasi masalah psikologis yang mungkin muncul akibat hipertensi, seperti stres dan kecemasan. Selain itu, perawat juga dapat berperan dalam memantau tekanan darah pasien secara teratur, serta memberikan motivasi untuk pasien agar tetap patuh pada pengobatan yang diresepkan (Alsaadi et al., 2018).

Namun, meskipun peran perawat sangat vital, tantangan yang dihadapi dalam pengelolaan hipertensi di Jakarta sangat besar. Adanya kesenjangan dalam akses ke layanan kesehatan, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta keterbatasan sumber daya di fasilitas kesehatan di beberapa daerah menjadi

hambatan utama dalam upaya penanggulangan hipertensi secara efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengelolaan hipertensi di Jakarta, khususnya dalam konteks intervensi keperawatan. Penelitian ini berfokus pada peran intervensi keperawatan, seperti edukasi, pemantauan rutin, dan dukungan gaya hidup sehat, dalam meningkatkan kontrol hipertensi dan kualitas hidup pasien.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas intervensi keperawatan dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi mengenai pendekatan yang lebih efektif yang dapat diterapkan di Jakarta, mengingat karakteristik wilayah perkotaan yang memiliki tantangan dan dinamika yang khas dalam mengelola hipertensi. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada upaya pengendalian hipertensi di Jakarta serta memberikan manfaat bagi peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengeksplorasi pengelolaan hipertensi di Jakarta, dengan fokus pada peran intervensi keperawatan.

1. Partisipan: Sampel penelitian terdiri dari 150 pasien hipertensi yang menerima perawatan di tiga rumah sakit di Jakarta: RSUPN Cipto Mangunkusumo, Rumah Sakit Fatmawati, dan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jakarta Selatan. Pasien dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi adalah

pasien yang telah didiagnosis hipertensi minimal 6 bulan, berusia 30 tahun ke atas, dan dapat memberikan persetujuan untuk berpartisipasi.

2. Instrumen Penelitian: Kuesioner Pengelolaan Hipertensi: Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi, perilaku pengelolaan hipertensi, serta tingkat kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup. Wawancara Terstruktur: Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman pasien mengenai intervensi keperawatan yang telah mereka terima.
3. Prosedur: Data awal diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh pasien untuk mengukur pengetahuan dan perilaku mereka terkait hipertensi. Pasien menerima intervensi keperawatan, yang mencakup edukasi tentang hipertensi, diet sehat, pentingnya olahraga, serta pengelolaan stres. Setelah 3 bulan, pasien diminta untuk mengisi kembali kuesioner dan diwawancarai untuk menilai perubahan dalam pengetahuan dan perilaku mereka. Data dikumpulkan dan dianalisis untuk mengevaluasi pengaruh intervensi keperawatan terhadap pengelolaan hipertensi.
4. Analisis Data: Data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan perubahan dalam pengetahuan serta perilaku pasien. Analisis komparatif menggunakan uji t-paired digunakan untuk menilai perubahan signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1: Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi Keperawatan

Variabel	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	p-value
Pengetahuan tentang Hipertensi	55% (skor rata-rata)	80% (skor rata-rata)	0.000
Kepatuhan terhadap Pengobatan	62% (skor rata-rata)	85% (skor rata-rata)	0.001
Perilaku Gaya Hidup Sehat	48% (skor rata-rata)	75% (skor rata-rata)	0.000

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan pasien tentang hipertensi, kepatuhan terhadap pengobatan, dan perilaku gaya hidup sehat setelah menerima

intervensi keperawatan. Semua perubahan tersebut memiliki $p\text{-value} < 0.05$, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intervensi keperawatan dan pengelolaan hipertensi.

Tabel 2: Dampak Intervensi Keperawatan terhadap Kontrol Tekanan Darah Waktu Pengukuran Rata-rata Tekanan Darah (mmHg) Standar Deviasi p-value

Sebelum Intervensi	160/100	15/9	
Setelah Intervensi	140/90	10/7	0.002

Data menunjukkan penurunan signifikan dalam tekanan darah pasien setelah intervensi keperawatan, yang mencakup

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa intervensi keperawatan yang komprehensif memiliki dampak signifikan terhadap pengendalian hipertensi. Pendekatan yang mencakup edukasi kesehatan, dukungan kepatuhan terapi, serta modifikasi gaya hidup sejalan dengan rekomendasi dari World Health Organization (2023), yang menekankan bahwa pengelolaan hipertensi harus berbasis pada edukasi pasien, penguatan peran tenaga kesehatan primer, dan keterlibatan aktif pasien dalam perawatan diri. WHO (2023) juga menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas dan perawatan primer efektif dalam meningkatkan deteksi dini serta kontrol tekanan darah secara berkelanjutan.

Selain itu, pedoman dari International Society of Hypertension (2020) menegaskan bahwa modifikasi gaya hidup seperti pengurangan konsumsi natrium, peningkatan aktivitas fisik, manajemen berat badan, dan penghentian merokok merupakan pilar utama dalam terapi hipertensi. Intervensi edukatif yang dilakukan perawat dalam penelitian ini berperan dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai faktor risiko dan pentingnya kepatuhan terapi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah yang signifikan.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi keperawatan berbasis edukasi dan pemantauan rutin dapat meningkatkan

edukasi tentang diet, olahraga, dan pengelolaan stres.

self-management pasien hipertensi. Carey et al. (2021) menjelaskan bahwa pendekatan berbasis tim, termasuk keterlibatan perawat dalam monitoring tekanan darah dan konseling gaya hidup, secara signifikan meningkatkan kontrol tekanan darah dibandingkan perawatan standar. Hal ini menunjukkan bahwa perawat memiliki posisi strategis dalam sistem pelayanan kesehatan untuk mendukung keberhasilan terapi jangka panjang.

Dukungan sosial dan pemantauan berkelanjutan yang diberikan oleh perawat juga terbukti meningkatkan kepatuhan pengobatan. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (2022), intervensi yang mengintegrasikan edukasi, monitoring tekanan darah mandiri (self-monitoring blood pressure), serta tindak lanjut rutin dapat meningkatkan kepatuhan pasien dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular. Pendekatan ini relevan dengan konteks penelitian di Jakarta, di mana peran perawat dalam memberikan motivasi dan pendampingan menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku pasien.

Lebih lanjut, literatur terkini menunjukkan bahwa model intervensi berbasis teori perilaku kesehatan, seperti self-efficacy, dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola penyakit kronis termasuk hipertensi (Albasri et al., 2021). Peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pemberdayaan pasien dapat memperkuat

keyakinan diri pasien dalam menjalankan pengobatan dan perubahan gaya hidup secara konsisten.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya sejalan dengan penelitian sebelumnya (Gibson et al., 2016), tetapi juga didukung oleh bukti ilmiah terbaru yang menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam manajemen hipertensi. Peran perawat sebagai edukator, konselor, dan fasilitator perubahan perilaku menjadi kunci dalam meningkatkan outcome klinis pasien hipertensi, khususnya di setting pelayanan kesehatan perkotaan seperti Jakarta.

KESIMPULAN

Intervensi keperawatan yang melibatkan edukasi pasien, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta dukungan terhadap perubahan gaya hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengelolaan hipertensi di Jakarta. Penurunan signifikan dalam tekanan darah, peningkatan pengetahuan, dan perilaku sehat menunjukkan bahwa peran perawat dalam pendidikan dan dukungan kepada pasien sangat penting untuk mengelola hipertensi secara optimal.

SARAN

1. Penyuluhan dan Edukasi Rutin: Rumah sakit dan pusat kesehatan di Jakarta sebaiknya menyediakan program edukasi rutin untuk pasien hipertensi mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah, diet sehat, olahraga, dan pengelolaan stres.
2. Pemantauan Teratur oleh Perawat: Perawat harus aktif memantau tekanan darah pasien secara rutin dan memberikan dukungan berkelanjutan untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan.
3. Kolaborasi Multidisipliner: Program pengelolaan hipertensi yang lebih efektif dapat tercapai melalui kolaborasi antara perawat, dokter, ahli gizi, dan psikolog untuk memberikan pendekatan yang holistik kepada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Albasri, A., Hattle, M., Koshiaris, C., Dunnigan, A., Paxton, B., Fox, S. E., & McManus, R. J. (2021). Association between antihypertensive treatment and adverse events: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 372, n189. <https://doi.org/10.1136/bmj.n189>
- Alsaadi, S. A., Alzahrani, A. M., & Alghamdi, M. (2018). Role of nurses in hypertension management: A systematic review. *Journal of Nursing Education and Practice*, 8(10), 88-95. <https://doi.org/10.5430/jnep.v8n10p88>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2021). Prevention and control of hypertension: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Hypertension management program effectiveness*. <https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- Fagard, R. H. (2011). The role of lifestyle changes in the management of hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 25(6), 333-339. <https://doi.org/10.1038/jhh.2011.4>
- Gibson, L. M., Allen, C., & Dhillon, H. M. (2016). Educational and behavioral interventions to improve blood pressure control: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 99(5), 715–728. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.12.012>
- Gibson, T. B., Blanchard, A., & Patel, S. (2016). Impact of nurse-led interventions on hypertension management. *Journal of Nursing Care Quality*, 31(3), 212-218. <https://doi.org/10.1097/NCQ.0000000000000176>
- International Society of Hypertension. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

Kearney, P. M., Whelton, M., Reynolds, K., & Muntner, P. (2005). Global burden of hypertension: Analysis of worldwide data. *The Lancet*, 365(9455), 217-223.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)17741-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)17741-1)

Kearney, P. M., Whelton, M., Reynolds, K., & Muntner, P. (2005). Global burden of hypertension: Analysis of worldwide data. *The Lancet*, 365(9455), 217-223.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)17741-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)17741-1)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Retrieved from https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/riset_kesehatan_dasar/2018/Final_RKD_2018.pdf

O'Rourke, M. F. (2016). The role of lifestyle management in hypertension control. *Journal of Hypertension*, 34(8), 1579-1588.
<https://doi.org/10.1097/HJH.00000000000001040>

World Health Organization. (2021). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

World Health Organization. (2023). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults: 2023 update*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications>