

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Hipertensi

##### 2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah terus menerus hingga melewati batas normal, peningkatan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik nya sebesar 90mmHg peningkatan hipertensi dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan risiko terkenanya gagal jantung, stroke, gagal ginjal (Larasati, 2021). Salah satu penyebab munculnya hipertensi terjadi karena dimana ginjal tidak mampu untuk membuang kelebihan sodium (Dhrik & Prasetya, 2019). Sebagian masyarakat menyebut hipertensi yaitu *The Silent Killer* dikarenakan penderita yang mengidap hipertensi biasanya tidak mengalami keluhan/gejala, banyaknya masyarakat yang mengetahui mengidap hipertensi pada saat terjadinya komplikasi (Susanti et al., 2022)

##### 2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi juga dibagi berdasarkan gejala, yaitu :

1. Hipertensi Benigna yaitu merupakan suatu keadaan yang tidak menimbulkan sesuatu, tekanan darah sistolik dan diastolik belum ada peningkatan. Pada penderita benigna sendiri belum mengalami kerusakan pada bagian organ.
2. Hipertensi Maligna yaitu merupakan suatu keadaan dimana kondisi seorang pasien hipertensi nya sudah akut dan bersifat, hipertensi maligna sendiri dapat memicu kerusakan pada organ tubuh (Perdani & Berawi, 2021). Selain itu, klasifikasi hipertensi juga bisa berdasarkan bentuk nya yaitu :

Terdapat 2 bentuk yang pertama yaitu Hipertensi Sistolik, selanjutnya ada Hipertensi Diastolik :

1. Hipertensi Sistolik yaitu merupakan suatu peningkatan kondisi tekanan darah yang melebihi rata-rata, untuk tipe hipertensi sistolik ini sering dialami oleh masyarakat yang sudah berumur lanjut (lansia) (InaKii et al., 2021).
2. Hipertensi Diastolik yaitu merupakan suatu keadaan dimana fase darah akan menuju kembali ke jantung, untuk tipe hipertensi diastolik ini dialami oleh masyarakat muda (Fakhriadi et al., 2022).

Berikut ini klasifikasi hipertensi menurut ESC/ESH dalam Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia tahun (2019)

**Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi**

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (TDS)	Tekanan Darah Diastolik (TDD)
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal tinggi	130-139	85-89
Hipertensi drajat 1	140-159	90-99
Hipertensi drajat 2	160-179	100-109
Hipertensi drajat 3	≥180	≥110
Hipertensi sistolik tersolasi	≥140	<90

*Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI, 2019)*

### 2.1.3 Faktor Risiko Hipertensi

Penyebab terjadinya hipertensi terdapat dua faktor penyebab yaitu faktor tidak dapat dikontrol dan dapat di kontrol.

#### 1. Faktor yang tidak dapat di kontrol

##### a) Umur

Seiring bertambahnya usia individu diatas umur 40 tahun cenderung mengalami hipertensi disebabkan oleh adanya penurunan proses degeneratif yaitu suatu penurunan kelenturan area dinding pembuluh darah (Fatma ekasari, 2021).

##### b) Jenis kelamin

Terjadinya hipertensi lebih banyak dialami oleh kaum wanita dan dialami oleh wanita berusia 55 tahun dikarenakan wanita mengalami suatu perubahan hormon yang mengakibatkan menjadi masa menopause dan biasanya pada saat menopause mengalami peningkatan berat badan (Fatma ekasari, 2021).

##### c) Keturunan (Genetik)

Faktor keturunan sangat berpengaruh besar terhadap risiko hipertensi, apabila dalam satu di keluarga memiliki riwayat hipertensi maka dipasti kita juga akan berisiko mengidap hipertensi (Fatma ekasari, 2021).

#### 2. Faktor yang dapat di kontrol

##### a) Obesitas

Orang yang mengalami obesitas akan meningkatkan risiko terkena hipertensi sebesar 1,6 kali, pada orang yang obesitas juga mempengaruhi tingkat curah jantung dan volume darah sirkulasi. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya Indeks Masa Tubuh (IMT) maka lemak yang ada dialam tubuh semakin bertambah

dan hal ini tidak hanya menjadi obesitas saja tetapi terkena kolesterol (Gardeesna Sari & Saftarina, 2021).

b) Mengonsumsi alkohol

Mengonsumsi alkohol dapat menyebabkan berbagai komplikasi terutama mengalami hipertensi tidak hanya itu saja tetapi berkaitan dengan gagal jantung, stroke dan yang terakhir yaitu kanker (Fatma ekasari, 2021)

c) Kurangnya aktivitas fisik

Masyarakat yang kurang beraktivitas cenderung memiliki tingkat frekuensi denyut jantung lebih meningkat, dan apabila masyarakat yang kurang menjalani aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan juga dapat memiliki risiko obesitas (Fatma ekasari, 2021).

d) Natrium

Mengonsumsi garam yang lebih dapat terkena hipertensi, garam memiliki sifat menahan cairan, itu menjadi salah satu penyebab jumlah volume darah bertambah (K. P. A. Nugroho et al., 2019).

e) Merokok

Merokok akut dapat menyebabkan peningkatan detak jantung yang meningkat dan mengakibatkan perokok akut menjadi terkena hipertensi diakibatkan karena ada zat yang terkandung di dalam tembakau. Di dalam tembakau terdapat zat nikotin yang dapat merangsang salah satu organ bagian saraf otot sehingga dapat memaksa jantung untuk bekerja lebih berat selain itu terdapat karbon monoksida menyebabkan jumlah masuknya oksigen ke dalam aliran darah dan menyebabkan peredaran darah menjaral lebih cepat juga memiliki efek pengecilan pembuluh darah (Umbas et al., 2019).

### 2.1.4 Etiologi Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

#### 1. Hipertensi Primer (esensial)

Hipertensi Primer atau yang biasa disebut (*asintomatik*) sendiri penyebab utamanya sampai saat ini belum jelas, tetapi penyebab terjadinya bisa disebabkan oleh *coartacion aorta* atau bisa dikatakan (penyempitan pembuluh darah besar) hipertensi jenis ini juga bisa disebabkan oleh genetik, usia. Faktor pola hidup juga bisa mempengaruhi seperti merokok, obesitas, kurangnya memenuhi aktivitas fisik, dan yang terakhir berkonsumsi alkohol (Perdani & Berawi, 2021).

#### 2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder merupakan penyebabnya bisa terjadi karena pembuluh darah ginjal, kurangnya penghasilan hormon vaskuler dan endokrin, kelainan kelenjar tiroid (Darmawan et al., 2019). Masyarakat yang menderita hipertensi sekunder dapat disembuhkan apabila orang tersebut dapat mengatasinya (Pradono et al., 2020)

### 2.1.5 Patofisiologi Hipertensi

Patofisiologi hipertensi bersifat kompleks dalam artian memicu banyaknya terjadi penyakit-penyakit yang muncul, mekanisme munculnya hipertensi berawal letaknya pembuluh darah di bagian atas medula oblongata. Tubuh setiap manusia memiliki pencegahan terjadinya perubahan tekanan darah secara akut. Sebelum terjadinya hipertensi diawali terbentuknya angiotensin 1 dan angiotensin 2, angiotensin sendiri salah satu hormon yang memiliki peran mengatur tekanan darah letaknya angiotensin 1 itu di daerah paru-paru perannya sendiri yaitu salah satu yang dapat mengatur perubahan tekanan darah bisa tinggi bisa rendah. Sedangkan Angiotension II memiliki peran

menimbulkan vasokonstriksi fase ini terjadi dimana saat keadaan penurunan tekanan darah (Marhabatsar & Sijid, 2021). Vasokonstriksi berakibat pada keadaan di mana terjadi turunnya aliran darah ke ginjal dan mengakibatkan lepasnya hormon, ginjal sendiri merupakan salah satu organ yang berpartisipasi dalam terjadinya tekanan darah tinggi (Pradono et al., 2020)

### **2.1.6 Manifestasi Klinis Hipertensi**

Penderita tekanan darah tinggi umumnya tidak akan merasakan yang namanya gejala hipertensi, tetapi mereka baru menyadarinya bahwa terkena hipertensi pada saat terjadinya komplikasi. Gejala lain yang dirasakan oleh penderita hipertensi biasanya sakit kepala, mudah terpancing emosi, telinga terasa melengking, mudah capek, mata terasa kunang-kunang, dan warna kulit terlihat pucat (Aprilyadi et al., 2021).

### **2.1.7 Komplikasi Hipertensi**

Komplikasi hipertensi bisa terjadi apabila mengalami kerusakan organ arteri yang ada di dalam tubuh disebabkan oleh peningkatan tekanan darah tinggi dengan jangka waktu yang cukup lama, organ-organ yang paling sering mengalami komplikasi yaitu organ jantung, otak, ginjal dan mata. Apabila organ tersebut mengalami komplikasi maka akan terjadi gagal jantung, penyakit ginjal, dan mengalami kebutaan (Kharisma, 2022). Komplikasi hipertensi yang paling parah yaitu *chronic heart failure (CHF)* dan apabila pasien hipertensi tersebut memiliki penyakit diabetes melitus akan memperparah terjadinya komplikasi (Reichenbach et al., 2019).

## **2.2 Self-Management**

### **2.2.1 Definisi Self-Management**

*Self-management* merupakan suatu aktivitas seorang individu yang dapat mengontrol tanda gejala, dapat melakukan pengobatan dan dapat melakukan manajemen kesehatan secara berkelanjutan, perubahan gaya hidup terhadap penyakit yang terjadi pada dirinya (Miranti et al., 2023). Perawatan sendiri berhubungan dengan tugas-tugas seseorang individu dalam meningkatkan kepercayaan diri (Kurnia, 2021). Perawatan diri sendiri mempunyai dua teknik pendekatan yaitu modifikasi gaya hidup sehat dan farmakologis, seseorang yang mengalami penyakit tertentu perlu menjaga perawatan dirinya sendiri (Reichenbach et al., 2019).

*Self-management* diri dapat dilakukan secara terus menerus sampai hasil yang terbaik dilakukan, perawatan diri merupakan suatu acuan individu untuk mengurangi rasa stress dan depresi yang dialami oleh pasien, dengan melakukan *self-management* dapat meningkatkan suatu kepercayaan diri. *Self-management* sendiri berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang individu, faktor terpenting seseorang individu harus memahami bahwa diri dia mempunyai kapasitas untuk melakukan perubahan perilaku (Kurnia, 2021).

### **2.2.2 Tujuan Self-Management**

*Self-management* bertujuan supaya seseorang individu dapat mengoptimalkan kondisi kesehatan dan dapat mempertahankan kehidupan yang sehat, serta dapat mencegah terjadinya tanda dan gejala hipertensi yang muncul dan dapat mencegah terjadinya komplikasi hipertensi (Milwati & Pitoyo, 2021). Diharapkan individu tersebut dapat meminimalisir gangguan yang timbul seperti mudah emosi, memantau kondisi perubahan

sikap serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Kurnia, 2021). Selain itu masyarakat penderita hipertensi perlu melakukan pengendalian diri agar dapat menjaga perilaku efektif seperti rajin mengonsumsi obat yang di resepkan, mengikuti diet dan olahraga yang dianjurkan, serta dapat menjaga pola makan yang sehat. (Farnalia & Putra, 2021). Menurut (Sulistiyoningtyas & Khusnul Dwihestie, 2022) tujuan dari *self-management* sendiri di harapkan seorang individu dapat meningkatkan koping, niat, kepatuhan diet dan dapat mengambil suatu tingkat pengetahuan positif sehingga individu tersebut dapat mengubah sikap dan dapat mengubah gaya hidup sehat agar dapat menjalani tujuan yang utama yaitu pengobatan yang berhasil.

### 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Management* Pada Hipertensi

Menurut (Reichenbach et al., 2019) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap perawatan diri antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, *knowledge*, sosial ekonomi, pola hidup.

#### a. Usia

Bertambahnya usia akan mempengaruhi proses pola pikir seseorang, di usia lanjut kemampuan kognitif bisa menurun dan hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku manajemen diri, apabila sudah dikatakan lanjut usia organ tubuh mengalami perubahan dan salah satunya akan berubah yaitu ke elastisitas dinding arteri dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Kurnia & Nataria, 2021)

#### b. Jenis Kelamin

Pasien perempuan lebih memperhatikan perawatan diri yang baik karena perempuan mempunyai banyak pengetahuan dibandingkan dengan laki-laki, akibat dari *self-management* yang buruk bisa menyebabkan kadar estrogennya rendah.



c. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu proses perubahan sikap dan tingkah laku seorang manusia, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka ia akan banyak menerima sebuah informasi. Tingkat pendidikan sendiri ada hubungannya juga dengan kesadaran seorang individu terhadap sesuatu tindakan, karena itu masyarakat yang mengalami hipertensi apabila ia memiliki tingkat pendidikan yang tinggi maka ia sadar pentingnya mengubah gaya hidup yang sehat (Khasanah et al., 2019).

d. *Knowledge*

Pengetahuan merupakan sebuah rasa percaya diri yang dimiliki oleh seorang individu, rasa percaya diri itu timbul dari diri sendiri sehingga dapat dikatakan bahwa pentingnya wawasan pengetahuan untuk membuat diri seseorang memiliki sebuah motivasi. Biasanya seorang individu memiliki motivasi dan rasa percaya diri pada saat mereka mengetahui apa saja manfaat yang akan didapatkan dalam sebuah usaha yang ia jalani (Su'ud et al., 2020).

e. Sosial Ekonomi

Penghasilan yang dimiliki oleh seorang individu sangat mempengaruhi kepada manajemen diri, karena individu yang berpenghasilan rendah tidak mampu untuk membeli makanan sehat dan membeli obat-obatan secara teratur maka dari itu penyebabnya individu tersebut tidak dapat melakukan *self-management* hipertensi.

f. Pola Hidup

Masyarakat yang memiliki gaya hidup yang normal sangat berpengaruh terhadap perawatan diri dan dapat menunjukkan kesehatan dan keberhasilan gaya hidup.

#### 2.2.4 *Self-Management* Pada Pasien Hipertensi

*Self-management* pada pasien hipertensi menurut (Dewi et al., 2022) dapat dilakukan melalui 2 cara yaitu dengan menerapkan non farmakologis dan farmakologis cara farmakologis bisa dilaksanakan dengan mengonsumsi obat-obatan yang dapat mencegah anti hipertensi, dengan menerapkan dua cara tersebut dapat memodifikasi cara gaya hidup yang sehat. Menurut (D. T. Wahyudi, 2020) terdapat perilaku non farmakologis yang dapat dilakukan demi menjalankan *self-management* pada pasien hipertensi yaitu :

a. Kepatuhan Minum Obat

Masyarakat yang mengalami hipertensi diwajibkan untuk meminum obat anti hipertensi yang teratur sesuai dengan dosis yang telah diberikan oleh dokter, hal tersebut apabila pasien patuh minum obat anti hipertensi akan mewujudkan kesembuhan yang cepat dan tidak akan mengalami komplikasi (Khomsatun & Sari, 2022).

b. Diet

Kepatuhan diet merupakan suatu keadaan di mana seorang individu yang mengalami hipertensi dianjurkan untuk taat dalam aturan untuk tidak mengonsumsi larangan yang dianjurkan (Sulistyoningtyas & Khusnul Dwihestie, 2022). Masyarakat yang mengalami hipertensi dapat membatasi penggunaan kadar garam dan lemak yang tinggi, apabila kepatuhan diet itu berhasil dijalankan maka terhindar dari hipertensi (Oktaviani.J, 2018).

c. Aktivitas Fisik

Masyarakat yang mengalami hipertensi dianjurkan untuk melaksanakan aktivitas fisik yang rutin berupa berolahraga, berjalan kaki, yoga dan lain-lain dalam seminggu minimal dapat berolahraga selama 150 menit dengan rutin.

Melaksanakan olahraga setiap minggunya dapat melancarkan aliran darah pada otot (Nurarifah & Damayanti, 2022). Masyarakat yang rajin melaksanakan aktivitas fisik lebih rendah berisiko terkena hipertensi (Utami & Hudiawati, 2020).

d. Merokok

Merokok dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yang diakibatkan terdapat kandungan zat kimia yang ada di tembakau, sehingga lapisan yang ada di dinding arteri mengalami kerusakan. Apabila zat kimia sudah ada di arteri dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga kerja jantung lebih cepat (Khomsatun & Sari, 2022).

e. Manajemen Berat Badan

Mengontrol berat badan sangat perlu diperhatikan oleh individu yang mengalami hipertensi, diperlukannya modifikasi gaya hidup sehat agar terhindar dari obesitas individu yang mengalami obesitas dapat menerapkan pola makan dengan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) (Yulanda & Lisiswanti, 2017).

f. Konsumsi Alkohol

Mengonsumsi alkohol merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi dikarenakan efek setelah meminum alkohol pada manusia yaitu vasodilatasi yang dimaksud pelebaran pembuluh darah sehingga menyebabkan saraf simpatis meningkat kinerja otot jantung, maka dari itu penderita hipertensi dilarang mengonsumsi alkohol (Bernard et al., 2021).

g. Kontrol Tekanan Darah

Masyarakat yang mengalami hipertensi diwajibkan untuk rajin mengontrol ke pelayanan kesehatan agar tidak memicu kerusakan organ dan mengalami

terjadinya komplikasi, dianjurkan untuk sesuai jadwal yang ditetapkan agar hipertensinya dapat terkontrol (Gavrilova et al., 2019).

#### h. Kontrol Stress

Seseorang yang mengalami stres dapat mengakibatkan terjadinya aktivitas reaksi tubuh dari saraf simpatik yang dapat memicu peningkatan kerja jantung bila stres itu dibiarkan akan mengakibatkan terjadinya hipertensi (E. Sari et al., 2023)

### 2.2.5 Teori-Teori *Self-Management*

Menurut (Boger, 2014) menyatakan bahwa terdapat 3 teori yang mempengaruhi keberhasilan pada *self-management* yaitu :

#### a. Model Perawat Kronik (*The Chronic Care Model*)

Terdapat 4 point yang mempengaruhi keberhasilan pada kualitas *self-management* yang dimiliki seseorang antara lain dukungan *self-management*, *delivery system design*, dukungan keputusan dan keberhasilan terhadap sistem informasi klinis.

#### b. *Perceived Control*

Menurut (Bar, 2022) seseorang dapat menentukan keadaan dan perilaku sendiri yang dapat menentukan keadaan internal dan keberhasilan diri mereka menjadi salah satu keberhasilan dalam *self-management* dikarenakan dengan cara itu pasien dapat mencapai tujuan yang telah diharapkan.

#### c. *Locus Of Control*

*Locus of control* dibagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal, untuk *locus of control* internal sendiri merupakan seorang individu yang percaya bahwa hasil dalam keberhasilan dari *self-management* yang dinilai sebagai konsekuensi langsung dari tindakan pribadi sedangkan *locus of control* eksternal menandakan bahwa keyakinan

hasil dari perilaku orang lain yang dipengaruhi oleh nasib, keberuntungan atau kesempatan

Oram mengembangkan teori *self care management* yang berhubungan menjadi 3 teori yaitu (Nency, 2022) :

- a. Teori *Self-management* : tujuan dilakukan *self-management* yaitu seorang individu paham maksud tujuan dalam melakukan pencapaian untuk membantu memelihara suatu kehidupan yang sehat.
- b. Teori Defisit Perawatan Diri : bertujuan untuk mengukur sejauh mana individu tersebut dapat melakukan perawatan diri, salah satunya yang diberikan oleh tenaga perawat.
- c. Teori *Nursing System* : tujuan dilakukan *self-management* yaitu perawat dapat berkomunikasi saling bertukarnya informasi oleh pasien dan keluarga untuk mencapai tujuan yang akan dituju.

### **2.2.6 Penilaian *Self Management***

Pengukuran *self-management* dengan menggunakan pengukuran kuesioner *The Hypertension Self-Care Activity Level Affect (H-SCALE)* yaitu untuk mengukur/penilaian aktivitas perawatan diri yang direkomendasikan pada pasien dengan hipertensi, keunggulan dari kuesioner H-SACEL sendiri yaitu untuk mengetahui sejauh mana aktivitas fisik yang dimiliki oleh pasien hipertensi. Kuesioner H-SCALE dibikin menggunakan bahasa Inggris oleh (Warren-Findlow et al., 2013). Kuesioner H-SCALE dikembangkan oleh (Huda et al., 2015) dalam versi Bahasa Indonesia dan sudah di uji validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 29 item pertanyaan yang berisi mengenai aktivitas perawatan diri pada pasien hipertensi, kuesioner H-SCALE diterjemahkan oleh penerjemah profesional yang kompeten dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia.

Kesioneer H-SCALE yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia setelah itu di verifikasi oleh 3 ahli spesial keperawatan medikal kardiologi, medikal hipertensi, keperawatan komunitas

### 2.2.7 Proses Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Menurut (Puswati et al., 2021) menyatakan bahwa self-management meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), pengenalan diri (*stimulasi control*), evaluasi diri (*self evaluation*), penghargaan kepada diri sendiri (*self reward*).

a. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Merupakan suatu proses individu yang mengamati dan mencatat segala sesuatu yang berhubungan pada dirinya sendiri, ini berpengaruh terhadap dirinya sendiri untuk menilai sosial dan pengalaman yang pernah didapatkan untuk mencapai sebuah keberhasilan yang akan didapatkan.

b. Pengenalan Diri (*Stimulasi Control*)

Pengenalan diri merupakan sebuah teknik untuk memodifikasi lingkungan terhadap tingkah laku yang dimiliki individu sebelumnya, kondisi lingkungan sangat berpengaruh terhadap pola pikir yang di milik oleh pasien tersebut.

c. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Evaluasi diri merupakan proses individu dalam membandingkan tindakan sesuai dengan kriteria standar yang sudah ditetapkan, individu tersebut dapat mengevaluasi setiap perubahan yang dialaminya.

d. Penghargaan Kepada Diri Sendiri (*Self Reward*)

Penguatan diri merupakan suatu proses perubahan individu dalam mengubah *setting* dan *antecedent* dalam kemampuan kognitif agar memiliki perubahan terhadap perilakunya untuk mencapai sebuah keberhasilan yang ingin dicapai.

## 2.3 Konsep *Knowledge Of Self Care Management*

### 2.3.1 Definisi *Knowledge Of Self Care Management*

*Knowledge Of Self Care Management* merupakan suatu hasil seseorang terhadap keingintahuan dan hal ini terjadi pada saat setelah seorang individu telah melihat suatu objek, agar seseorang dapat melihat suatu objek dapat dilakukan dengan penglihatan, indra penglihat, penciuman (Darsini et al., 2019).

*Knowledge of self care management* juga merupakan suatu domain terpenting yang ada di dalam individu, tidak hanya itu *knowledge of self care management* merupakan suatu pengetahuan diri tentang bagaimana cara menjaga dan merawat hipertensi (Ozoemena et al., 2019). Tingkat pengetahuan di dalam suatu kognitif mempunyai 6 tingkatan yang bervariasi (Darsini et al., 2019).

### 2.3.2 Tingkat-Tingkat *Knowledge Of Self Care Management*

Menurut (Darsini et al., 2019) terdapat 6 tingkat-tingkat pengetahuan kognitif sebagai berikut

a. Tahu (*Know*)

Definisi dari kata tahu yaitu sebuah usaha untuk mengingat ulang kembali sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya. Oleh karena itu kata tahu dapat diubah menjadi kata kerja yang bertujuan untuk mendeskripsikan sesuatu yang sudah ia pelajari (Mohamed et al., 2021).

b. Memahami (*Compression*)

Definisi dari kata memahami yaitu sesuatu kemampuan seorang individu untuk menjelaskan sebuah objek yang sudah ia pahami. Apabila seorang individu tersebut

telah paham dalam objek yang dituju maka ia dapat menjelaskan secara lengkap dan jelas (Mohamed et al., 2021).

c. Aplikasi (*Apply*)

Definisi dari kata mengaplikasi yaitu sesuatu prosedur kemampuan yang dimiliki seorang individu yang dapat menyelesaikan suatu masalah yang sudah dipelajari (Mohamed et al., 2021).

d. Menganalisis (*Analysis*)

Definisi dari kata menganalisis yaitu suatu usaha untuk menyelesaikan suatu objek yang bertujuan untuk dibagikan ke komponen-komponen terkecil, dan struktur tiap komponennya harus ada keterkaitan antara satu dengan yang lainnya (Mohamed et al., 2021).

e. Sintesis (*Synthetic*)

Definisi dari kata sintesis yaitu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyusun sebuah unsur-unsur di dalam suatu formulasi yang baru baik sebuah formulasi yang berhubungan dan formulasi yang telah ada (Mohamed et al., 2021).

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Definisi dari kata evaluasi yaitu kemampuan seseorang individu untuk menilai sesuatu objek yang sudah dievaluasi. Penilaian tersebut bisa berdasarkan kriteria-kriteria yang sudah ditentukan (Mohamed et al., 2021).

### **2.3.3 Domain *Knowledge Of Self Care Management***

Sumber pengetahuan bermakna sebagai keadaan di mana seseorang individu yang memiliki keingintahuan terhadap sesuatu agar mendapatkan sebuah informasi, sumber pengetahuan sendiri didapatkan oleh seseorang dari berbagai faktor seperti luasnya



kepatuhan meminum obat, manajemen berat badan, aktivitas fisik, mengonsumsi alkohol, merokok, diet rendah garam (Warren-Findlow et al., 2013).

#### **2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Knowledge Of Self Care Management***

Terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu sebagai berikut (Warren-Findlow et al., 2013) :

a. Kepatuhan Meminum Obat

Menurut (Ihwatun et al., 2020) kepatuhan meminum obat sangat mempengaruhi keberhasilan terhadap hipertensi, banyaknya masyarakat yang masih menyepelekan untuk minum obat anti hipertensi, padahal salah satu kunci keberhasilan yaitu agar hipertensi tidak kambuh dan menyebabkan komplikasi yaitu rajin mematuhi pengobatan yang telah di anjurkan oleh dokter.

b. Manajemen Berat Badan

Penderita hipertensi perlu memiliki pengetahuan tentang berat bada karena, penurunan berat badan sangat penting untuk penderita hipertensi, apabila penderita hipertensi mengalami obesitas sangat fatal sekali, karena semakin besar berat badan yang dimiliki oleh individu maka semakin banyak juga darah yang di butuh kan untuk di suplai ke oksigen dan nutrisi lainnya. Obesitas juga dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan yang ada di dalam jaringan tubuh sehingga mempengaruhi kinerja jantung harus memompa darah lebih cepat ke seluruh tubuh dan akan mengakibatkan darah tinggi (Triandini, 2022).

c. Aktivitas Fisik

Gaya hidup berupa aktivitas fisik dapat mengurangi terjadinya hipertensi, apabila individu kurang melakukan aktivitas fisik diperkirakan akan mengalami peningkatan berat badan/obesitas, individu yang kurang melakukan olahraga

cenderung mengalami frekuensi denyut jantung yang meningkat. Individu yang rajin melakukan olahraga dipastikan peredaran darah yang dimilikinya lancar, setiap harinya masyarakat yang mengalami hipertensi dapat melakukan latihan fisik selama 30-40 menit dipastikan akan mengalami penurunan hipertensi yang dimilikinya (Mayasari et al., 2019).

d. Mengonsumsi Alkohol

Mengonsumsi alkohol lebih dari 30g etanol dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi, karena salah satu kandungan yang dimiliki oleh alkohol sama dengan karbondioksida dan dapat meningkatkan keasaman pada darah sehingga mengakibatkan darah menjadi kental (Mayasari et al., 2019).

e. Merokok

Penderita hipertensi perlu mengetahui penggunaan merokok dapat mempengaruhi terkena hipertensi karena salah satu kandungannya yaitu nikotin dari kandungan tersebut dapat mengurangi jumlah oksigen yang ada di dalam darah. Apabila individu tersebut sudah akut menggunakan rokok dapat disebabkan mengalami terjadinya kerusakan pada area jantung (Indriani et al., 2021).

f. Diet Rendah Garam

Penderita hipertensi sangat sensitif terhadap natrium, masyarakat yang memiliki hipertensi yang mengonsumsi natrium berlebihan akan mengalami peningkatan pada tekanan darah tinggi, oleh karena itulah penggunaan asupan natrium dianjurkan hanya 2 gram perhari. Pengaturan pola makan yang dilakukan penderita hipertensi dapat mengurangi tingkat keparahan hipertensi, disarankan masyarakat melakukan perubahan pola makan bisa menggunakan banyak memakan sayur dan buah-buahan, atau bisa menggunakan makanan yang direbus.

Natrium yang dimiliki individu memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan cairan yang ada di dalam tubuh (Mayasari et al., 2019).

### **2.3.5 Penilaian *Knowledge Of Self Care Management***

Pengukuran *knowledge* dengan menggunakan pengukuran kuesioner *the knowledge of self-care management of hypertension* yaitu untuk mengukur pengetahuan partisipan yang mengenai semua perilaku perawatan diri yang dapat mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi serta mengukur sejauh mana individu tersebut melakukan pengetahuan perilaku perawatan diri. Keunggulan dari kuesioner dapat mengukur pengetahuan dan perilaku perawatan diri terkait perilaku yang diperlukan untuk pengendalian tekanan darah. Kuesioner *the knowledge of self-care management of hypertension* dibikin menggunakan bahasa Inggris oleh (Peters & Templin, 2008) dan dikembangkan oleh (Huda et al., 2015) dalam versi Bahasa Indonesia dan sudah diuji validitasnya dan reliabilitasnya yang terdiri dari 11 item pertanyaan, kuesioner ini diterjemahkan menggunakan penerjemah profesional yang kompeten dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia .

### **2.4 Hubungan *Knowledge Of Self Care Management* Dengan *Self-Management* Pada Pasien Hipertensi**

Menurut penjelasan dari (Sakinah et al., 2020) *knowledge of self care management* berhubungan dengan *self-management* karena seorang penderita hipertensi yang memiliki *knowledge of self care management* yang baik dapat mengubah gaya hidup menjadi hidup sehat karena *knowledge of self care management* yang baik dapat menimbulkan rasa keyakinan terhadap keberhasilan pengobatan hipertensi, dengan cara itu penderita hipertensi memiliki sebuah pengetahuan yang mengenai cara menjaga dan merawat hipertensi. Suatu keadaan yang mempengaruhi *knowledge of self care management* yaitu kepatuhan mengonsumsi garam, aktivitas fisik, pemantauan berat badan, rajin mengonsumsi buah

dan sayuran. Individu yang mengalami hipertensi dapat meningkatkan *knowledge of self care management* berupa program edukasi harus ditingkatkan mengoptimalkan pengetahuan dan keyakinan diri terhadap efektivitas terapi yang sedang dijalani, dengan pemberian edukasi tersebut dapat mengefektifkan pencegahan terjadinya suatu komplikasi, individu yang mempunyai *knowledge of self care management* yang tinggi maka akan menjamin keberhasilan terhadap pengontrolan tekanan darah tinggi, pengobatan, perbaikan gaya hidup menjadi sehat, dan komplikasi, jika pasien tersebut paham penyakit yang dideritanya maka pasien tersebut semakin menjaga pola hidup sehatnya dengan teratur minum obat (Sintyawati, 2021). Dengan pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat akan membuat individu tersebut memiliki penilaian dan keputusan tentang tindakan yang akan mereka ambil, keputusan tersebut tercermin dalam perilaku perawatan diri, individu yang memiliki pengetahuan yang baik maka individu tersebut mempunyai kualitas *self-management* yang baik juga terhadap penyakitnya (Warren-Findlow et al., 2013)

