

ANALISIS KONSEP SELF CARE PADA KLIEN HIPERTENSI

Martiningsih^{1*}, Enie Novieastari², Yeni Rustina³, Astuti Yuni Nursasi⁴, Ella Nurlaella Hadi⁵

¹⁻³Faculty of Nursing Universitas Indonesia.

⁴Faculty of Public Health Universitas Indonesia.

⁵Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Mataram.

Email Korespondensi: ningthahir@gmail.com

Disubmit: 04 November 2024

Diterima: 07 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i6.20258>

ABSTRACT

Self-care is fundamental in the care of clients with chronic diseases such as hypertension. The purpose of this paper is to clarify the concept of self-care for hypertensive clients. Literature review with search strategies carried out through Scopus, Ebscohost, Embase, Sciencedirect, PubMed and Google Scholar web sources published from 2012 to 2022 which were then analyzed according to Walker & Avant, S. (1995) to clarify the concept of self-care. This concept analysis shows that self-care has definition attributes as a process of physical and psychological actions carried out by individuals to maintain health, reduce risk and manage disease in an effort to maintain health, avoid risk factors that cause disease and efforts to reduce the effects of disease. Case models, Borderline and Contrary cases, antecedents, consequences, and empirical references to explain the concept of self-care. The definition of the concept of self-care identifies a number of comprehensive attributes, namely actions that include ongoing processes that include physical and psychological activities carried out by individuals in disease management. Nurses are actively involved as educators-counselors who can maximize self-care agency of hypertensive clients in the self-care process. Topics related to self-care should be explored further to advance nursing interventions in managing hypertensive clients.

Keywords: Risk Factors, Physical and Psychological, Disease Management, Hypertensive Clients, Self Care.

ABSTRAK

Perawatan diri merupakan hal mendasar dalam perawatan klien dengan penyakit kronis seperti hipertensi. Tujuan penulisan ini adalah untuk memperjelas konsep perawatan diri klien hipertensi. Literatur review dengan strategi pencarian yang dilakukan melalui *websites* Scopus, Ebscohost, Embase, Sciencedirect, PubMed dan Google Scholar yang diterbitkan dari tahun 2012 hingga 2022 yang selanjutnya dilakukan analisis konsep menurut walker & Avant, S. (1995) untuk memperjelas konsep self care. Analisis konsep ini menunjukkan bahwa perawatan diri memiliki atribut definisi sebagai proses tindakan fisik dan psikologis yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan, mengurangi risiko dan manajemen penyakit dalam upaya mempertahankan kesehatan,

menghindarkan diri dari faktor risiko yang menyebabkan penyakit dan upaya mengurangi efek dari penyakit. Model kasus, kasus *Borderline* dan *Contrary*, anteseden, konsekuensi, dan referensi empiris untuk menjelaskan konsep self care. Definisi konsep self-care mengidentifikasi sejumlah atribut yang komprehensif yaitu tindakan yang mencakup proses berkelanjutan yang meliputi aktivitas fisik dan psikologis yang dilakukan individu dalam manajemen penyakit. Perawat terlibat aktif sebagai edukator-konselor yang dapat memaksimalkan *self-care agency* klien hipertensi dalam proses perawatan diri. Topik yang terkait dengan perawatan diri harus dieksplorasi lebih lanjut untuk memajukan intervensi keperawatan dalam mengelola klien hipertensi.

Kata Kunci: Faktor Risiko, Fisik dan Psikologis, Manajemen Penyakit, Klien Hipertensi, *Self Care*.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis dan memerlukan penatalaksanaan seumur hidup. Perjalanan penyakit secara progresif menyebabkan terjadinya komplikasi kerusakan permanen organ tubuh yang mengancam jiwa dan kematian (Mensah, 2020). Self care merupakan hal mendasar pada perawatan klien dengan penyakit kronik seperti hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi self care berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup, penurunan hospitalisasi dan harapan hidup yang lebih baik (Ademe et al., 2019).

Banyak definisi dan makna self care yang dipahami klien maupun perawat sebagai pemberi asuhan, sehingga diperlukan analisis konsep yang bisa menjelaskan self care sebagai label yang dipahami oleh klien/individu yang dapat digunakan dalam penatalaksanaan penyakitnya dan meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi terutama dalam mengenal faktor risiko yang dimiliki individu dan merencanakan perubahan perilaku pencegahan tanda gejala dan menurunkan morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan tinjauan tersebut maka artikel ini bertujuan untuk menguraikan langkah-langkah analisis konsep self-care.

Analisis konsep self care perlu dilakukan untuk mengembangkan model perawatan diri pada klien dengan penyakit kronik khususnya pada pasien hipertensi. Pemahaman konsep self care diharapkan dapat menjadi dasar nursing intervensi yang sesuai dan bersinergi dengan pedoman standar intervensi keperawatan Indonesia yang menjadi pedoman baku yang berlaku di semua tataran pelayanan kesehatan dimana perawat menjadi garda terdepan edukasi, konseling dan peran meningkatkan promosi kesehatan secara langsung.

TINJAUAN PUSTAKA

Pada konsep self-care, Orem menitikberatkan bahwa seseorang harus bertanggung jawab terhadap pelaksanaan self-care untuk dirinya sendiri dan terlibat dalam pengambilan keputusan untuk kesehatannya (Alligood, 2017). Self-care dalam konteks pasien dengan penyakit kronis merupakan hal yang kompleks dan sangat dibutuhkan untuk keberhasilan manajemen serta kontrol dari penyakit kronis tersebut (Leininger, 2025).

Self care management pada penderita hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha positif yang dilakukan oleh penderita hipertensi.

Self care management hipertensi bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan manajemen tanda dan gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi, meminimalisir gangguan yang ditimbulkan pada fungsi tubuh, emosi, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan klien (Aisyah, 2022).

Menurut Akhter, (2010) terdapat 5 komponen self care management pada penderita hipertensi yang meliputi integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan 9 yang dianjurkan. Hal ini dikarenakan hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengontrolan darah (Susanti, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Literatur review strategi pencarian dilakukan melalui dari Scopus, Ebscohost, Sciencedirect, PubMed dan Google Scholar yang diterbitkan dari tahun 2012 hingga 2022 melalui Analisis konsep yang diusulkan walker & Avant,S., (1995) untuk memperjelas konsep self care pada klien hipertensi. Strategi pencarian menggunakan kata kunci "self-care/perawatan diri" dan "manajemen perawatan diri". Informasi tambahan terkait

perawatan diri diperoleh dari kamus, buku teks, dan halaman situs web yang relevan. Konsep perawatan diri diidentifikasi untuk mengklarifikasi konsep perawatan diri melalui tujuh tahap dalam analisis konsep yaitu: melakukan pemilihan konsep; menentukan tujuan analisis; identifikasi semua konsep yang ditemukan; mendefinisikan definisi atribut; konstruksi model kasus, konstruksi kasus borderline dan bertentangan; identifikasi anteseden dan konsekuensi; dan definisi referensi empiris.

HASIL PENELITIAN

Langkah pertama pemilihan konsep perawatan diri. Tujuan Analisis konsep merupakan langkah awal dalam proses pengembangan teori-model keperawatan. Analisis konsep self-care bertujuan untuk membuat definisi operasional baru terhadap konsep self-care yang telah ada dan telah diterapkan sebelumnya sehingga dapat memunculkan definisi operasional baru pada konsep self-care pada klien hipertensi.

Klarifikasi Konsep Self-care

Konsep self-care telah banyak digunakan dalam model pendekatan di berbagai disiplin ilmu. Berikut adalah contoh penggunaan konsep self-care pada berbagai bidang dan disiplin ilmu yang telah ada:

Tabel 1. Hasil Identifikasi Definisi Konsep self-care

Artikel/Author	Definisi
Barnett,J.2014, Coaston, 2017	Self care merupakan tindakan fisik, emosi yang mencerminkan cara kita menjaga diri kita sendiri pada tingkat yang paling mendasar.
Hricova, M., & Lovasova, S. (2019).	<i>Self-care</i> adalah upaya yang dilakukan agar berada dalam kondisi fisik yang sehat dan kesejahteraan mental agar dapat bekerja secara efektif.

Lewis et al., (2022).	Self care dalam kesehatan mental mengandung unsur keseimbangan dalam mengatur pola makan, tidur, dan aktivitas lainnya agar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Self-care adalah tindakan yang dilakukan individu untuk meningkatkan, memulihkan atau mempertahankan kesehatan, mencegah atau membatasi penyakit, dan menjaga diri.
Matarese et al., (2018)	Self-care adalah suatu aktivitas, perawatan diri memerlukan aktivitas fisik, mental, sosial, dan spiritual, yang dipelajari dan dilakukan secara sadar oleh seorang individu; kegiatan ini berada di bawah kendali individu, digerakkan oleh situasi, dan diarahkan ke tujuan tertentu. Sebagai kemampuan, perawatan diri adalah kemampuan tindakan diarahkan kebutuhan universal, tujuan, dan masalah kesehatan. Sebagai suatu proses, perawatan diri adalah proses perkembangan kesehatan yang berkaitan dengan penyakit dan kesejahteraan.
KBBI, 2022	Self-care adalah pekerjaan dilakukannya seorang, proses, cara. Perbuatan merawat; pemeliharaan; penyelenggaraan; pembelaan tujuannya adalah badan sendiri/diri sendiri
Smith,S. 2019	Self-care adalah strategi pengurangan risiko penyakit dengan mekanisme untuk mencapai mitigasi penyakit yang lebih baik dan tanggapan kesehatan berbiaya rendah dengan potensi yang dimiliki untuk mencapai pengelolaan penyakit yang lebih baik bagi masyarakat
Eldawati et al., (2022)	Self-care adalah proses menjaga kesehatan dan mengelola penyakit. Perawatan diri adalah proses pengambilan keputusan pemeliharaan kesehatan dan manajemen penyakit yang naturalistik
Riegel et al., (2021)	Self-care adalah proses menjaga kesehatan dengan praktik promosi kesehatan dalam konteks manajemen yang diperlukan dari penyakit kronis. Konsep kunci meliputi pemeliharaan perawatan diri, pemantauan perawatan diri, dan manajemen perawatan diri.

PEMBAHASAN

Menentukan Atribut Definisi

Berdasarkan hasil dari proses ekstraksi terhadap sejumlah definisi konsep self-care, telah teridentifikasi sejumlah atribut sebagai berikut: Tindakan/proses/aktivitas; fisik, psikologis; Cara menjaga diri/untuk diri sendiri; pemeliharaan /menjaga

kesehatan; Pengurangan risiko; Manajemen/pengelolaan penyakit. Self care adalah proses tindakan fisik dan psikologis yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan, mengurangi risiko dan manajemen penyakit.

Membuat Model Kasus

Berdasarkan sejumlah atribut yang teridentifikasi melalui sejumlah definisi self-care dari sudut pandang berbagai bidang ilmu, selanjutnya penggunaan atribut dalam konsep self-care klien hipertensi dapat diilustrasikan melalui contoh model kasus sebagai berikut:

Seorang laki-laki usia 55 tahun, keadaan umum berat badan berlebih dan merokok, datang ke puskesmas untuk memeriksakan diri karena merasakan sering sakit kepala, sering pusing saat bangun dan berubah posisi yang tiba-tiba. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah di klinik terdiagnosa hipertensi grade 2 sehingga mendapatkan terapi obat anti hipertensi/OAH. Pada kunjungan kontrol berikutnya klien mengatakan sudah melakukan sesuai anjuran dokter, minum obat teratur sesuai dosis terapi, cukup istirahat, mengurangi stress dan mengatakan sangat nyaman mengikuti kegiatan bersama di program prolanis untuk penyakit kronis. Klien mengatakan sudah mulai diet untuk menurunkan berat badan dan ingin mendapatkan pemeriksaan lanjut terkait penyakitnya.

Membuat Kasus *Borderline* dan *Contrary*

Kasus *Borderline*

Seorang laki-laki usia 55 tahun, keadaan umum berat badan berlebih dan merokok, datang ke puskesmas untuk memeriksakan diri karena merasakan sering sakit kepala, sering pusing saat bangun dan berubah posisi yang tiba-tiba. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah di klinik terdiagnosa hipertensi grade 2 sehingga mendapatkan terapi obat anti hipertensi/OAH. Pada kunjungan kontrol berikutnya klien mengatakan sudah merasa tidak ada keluhan sehingga minum obat hanya jika ada keluhan namun mengatakan susah tidur dan tidak nyaman mengikuti

kegiatan bersama di program prolanis untuk penyakit kronis. Klien mengatakan sudah mulai diet untuk menurunkan berat badan dan ingin mendapatkan pemeriksaan lanjut terkait penyakitnya.

Kasus *Contrary*

Seorang laki-laki usia 55 tahun, keadaan umum berat badan berlebih dan merokok, diantar oleh anaknya ke puskesmas karena mengeluh sering sakit kepala, pusing saat bangun dan berubah posisi yang tiba-tiba. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah di klinik terdiagnosa hipertensi grade 2 sehingga mendapatkan terapi obat anti hipertensi/OAH. Pada kunjungan kontrol berikutnya klien mengatakan sudah merasa tidak ada keluhan sehingga minum obat hanya jika terpaksa, susah tidur dan tidak nyaman mengikuti kegiatan bersama di program prolanis untuk penyakit kronis. Klien mengatakan sangat sulit melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan mengganti obat dokter dengan minum obat herbal yang disiapkan istrinya.

Mengidentifikasi *Antecedence* dan *Consequences*

Antecedence

Antecedence adalah faktor-faktor yang mendahului terjadinya suatu konsep (Walker, avant, 2019). Dalam hal ini faktor antecedence dari perilaku self-care adalah keyakinan, dukungan sosial, komunikasi klien-petugas kesehatan dan edukasi kesehatan yang diberikan (Mulyati, L., Yetti, K., Sukmarini, L. 2013, Tam et al., 2020). Pendekatan sosial budaya yang dilakukan petugas (Quiñones, A.R., 2019). Cultural relevance, environment, and resources (Martiniingsih, 2014; Irwan, A.M., 2022). Kemampuan self-care individu sangat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, kebutuhan personal dan sumber daya yang

dimiliki untuk mengambil tindakan yang diperlukan (Orem, 2001, Tomey, A. M. & Alligod, M. R., 2006).

Consequences

Self-care yang baik akan mempengaruhi kemampuan self kontrol tekanan darah dan self

managemen penyakit/kondisi yang dialami individu yang selanjutnya akan meminimalkan komplikasi, berkurangnya hospitalisasi/pengobatan dan meningkatkan kualitas hidup (Martinez, 2021, Pluta, A., 2022). Perubahan gaya hidup sehat (Chen, 2022).

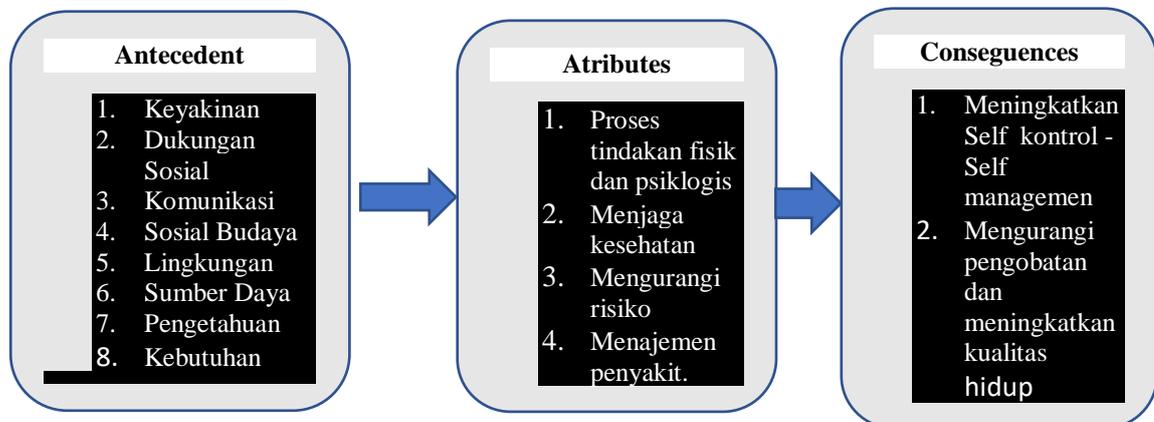


Figure 1: Concept Analysis Diagram On The Self-Care Among Clients With Hypertension

Menentukan *Empirical Referent*

Langkah terakhir dari analisis konsep adalah menentukan referensi /konsep lain yang memiliki-mendekati atribut yang sama. Atribut yang terdapat dalam konsep self-care juga terdapat dalam konsep kesejahteraan/well being dan konsep promosi kesehatan. Kedua konsep tersebut menunjukkan perilaku individu kearah kesejahteraan dan upaya memperahankan kesehatan, pencegahan - pengelolaan penyakit dengan tujuan sehat (Pender.,N.J., 2011).

penyakit. Makna label self-care ini merupakan kata aktif yang bermakna sebagai proses berkelanjutan yang dilakukan oleh individu dalam upaya mempertahankan kesehatan, menghindarkan diri dari faktor yang berisiko menyebabkan penyakit dan upaya mengurangi efek dari penyakit. Self-care pada penatalaksanaan hipertensi melibatkan perawat sebagai edukator konselor yang dapat memberikan intervensi self-care yang memaksimalkan *self-care agency* yang dimiliki klien dan dari sisi klien hipertensi terlibat aktif dalam proses self-care.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis konsep self-care yang telah dilakukan dapat mengklarifikasi definisi label self-care adalah proses tindakan fisik dan psikologis yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan, mengurangi risiko dan manajemen

Implikasi Keperawatan

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang menyebabkan kerusakan organ risiko komplikasi cerebro vascular disease/CVD. Hal ini berarti membutuhkan perawatan selama sisa kehidupan klien untuk mencapai dan mempertahankan

tekanan darah dalam rentang normal sebagai upaya mencegah terjadinya komplikasi CVD, menurunkan morbiditas dan mortalitas sehingga kualitas hidup lebih baik. Perawat memiliki peran penting dalam memfasilitasi klien dalam melakukan perawatan diri untuk mengendalikan tekanan darah selama dalam kondisi terkontrol.

Self-care pada penatalaksanaan hipertensi melibatkan perawat sebagai edukator konselor yang dapat memberikan intervensi self-care yang memaksimalkan *self-care agency* yang dimiliki klien dan dari sisi klien hipertensi terlibat aktif dalam proses self-care. Memaksimalkan *basic conditioning factor* internal dan eksternal yang dimiliki klien khususnya pada klien hipertensi yang akan meningkatkan self-care *agency* sehingga kemampuan self-care meningkat dapat melakukan kontrol tekanan darah yang baik sehingga menurunkan risiko komplikasi yang bermakna memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension Self-Care Practice And Associated Factors Among Patients In Public Health Facilities Of Dessie Town, Ethiopia. *Bmc Health Services Research*, 19(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Aisyah, W. R. (2022). *Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Dan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi Di Rw 006 Kelurahan Darmo Surabaya* (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Barnett, J. (2014). Distress, Burnout, *Self-Care*, And The Promotion Of Wellness For Psychotherapists And Trainees: Issues, Implications, And Recommendations. [Web Article]. Diunduh Dari: <http://www.societyforpsychotherapy.org/distress-therapist-burnout-self-care-promotionwellness-psychotherapists-trainees-issues-implications-recommendations>.
- Chen, T. Y., Kao, C. W., Cheng, S. M., & Chang, Y. C. (2022). A Web-Based Self-Care Program To Promote Healthy Lifestyles And Control Blood Pressure In Patients With Primary Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Nursing Scholarship*, January, 1-14. <https://doi.org/10.1111/jnu.12792>
- Coaston, S. C. (2017). *Self-Care Through Self-Compassion: A Balm For Burnout*. *The Professional Counselor (Tpc)*, 7(3), 285-297, Doi: 10.15241/sec.7.2.285.
- Eldawati, E., Mohd Said, F., & Syazana Umar, N. (2022). Self-Care In Patients With Hypertension In Indonesia. *Kne Life Sciences*, 2022, 488-496. <https://doi.org/10.18502/kl.s.v7i2.10347>
- Hricova, M., & Lovasova, S. (2019). Stress , Secondary Trauma And Burnout-Risk Characteristics In Helping Professions.
- Irwan, A.M., Potempa, K., Abikusno, N., Syahrul,S. (2022). Self-Care Management For Hypertension In Southeast Asia: A Scoping Review.

- Journal Of Multidisciplinary Healthcare 2022:15 2015-2032
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2022). Rawat Diri. *Kbbi* <https://kbbi.web.id/awat>
- Leininger, M. (2025). Bab 9 Teori Model Keperawatan. *Falsafah Dan Teori Keperawatan*, 85.
- Lewis, S., Willis, K., Bismark, M., & Smallwood, N. (2022). A Time For Self-Care? Frontline Health Workers' Strategies For Managing Mental Health During The Covid-19 Pandemic. *Ssm - Mental Health*, 2(December 2021), 100053. <https://doi.org/10.1016/j.ssmh.2021.100053>
- Martiningsih (2014). Hubungan Self-Care Dengan Derajat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima* No2.2014
- Matarese, M., Lommi, M., De Marinis, M. G., & Riegel, B. (2018). A Systematic Review And Integration Of Concept Analyses Of Self-Care And Related Concepts. *Journal Of Nursing Scholarship*, 50(3), 296-305. <https://doi.org/10.1111/jnu.12385>
- Martinez, N., Connelly, C. D., Perez, A., Calero, P. (2021). Self-Care: A Concept Analysis. *International Journal Of Nursing Sciences* 8 (2021) 418-425
- Mulyati, L., Yetti, K., Sukmarini, L. (2013). Analisis Faktor Yang Memengaruhi *Self Management Behaviour* Pada Klien Hipertensi.
- Pender, N. (2011). The Health Promotion Model. Lusk And Colleagues Publications.
- Pluta, A., Marzec, A., Kobus, E., Sulikowska, B. (2022). Main Aspects Of Preparing Diabetic Patients In Poland For Self-Care. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 11365. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811365>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48-58.
- Tam, H. L., Wong, E. M. L., & Cheung, K. (2020). Effectiveness Of Educational Interventions On Adherence To Lifestyle Modifications Among Hypertensive Patients: An Integrative Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072513>
- Tomey, A. M. & Alligod, M. R. *Nursing Theories And Their Works*. Sixth Ed. St. Louis: Mosby Elsevier, 2006.
- Quiñones, A. R., Melekin, A., Cigolle, C. T., Nagel, C. L. (2019). Disputes Of Self-Reported Chronic Disease Over Time: The Role Of Race, Ethnicity, Nativity, And Language Of Interview. *Med Care*. 2019 August ; 57(8): 625-632. [Doi:10.1097/MLR.0000000000001148](https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000001148).
- Walker Lo, Avant Kc. *Strategies For Theory Construction In Nursing*. 6th Ed. London, United Kingdom: Pearson Education, Inc; 2011.
- Walker, Lorraine Olszewski, Kay Coalson Avant. S. (2019). *Strategies For Theory Construction In Nursing*. Sixth Edit. Hudson Street New York: Pearson.