

PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP *SELF-MANAGEMENT* HIPERTENSI

Anthia Faisan Nur Amini, Nita Yunianti Ratnasari, Sri Handayani, Weni Hastuti

Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

Email : nita@umpku.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi, yang umum dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi ketika tekanan darah seseorang melebihi ambang batas normal, yaitu tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Diperkirakan, angka penderita hipertensi akan meningkat sebesar 29,2% pada tahun 2025. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia 18 tahun ke atas yang diukur tekanan darahnya mencapai 34,11%. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) termasuk salah satu jenis pengobatan yang memiliki keyakinan bahwa pola pikir mampu mempengaruhi tindakan serta sikap, sehingga diharapkan akan mereproduksi transformasi tindakan yang diharapkan.

Tujuan: mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap *Self-management* hipertensi di keluarga wilayah Desa Jatiroto, Batuwarno, Wonogiri.

Metode Penelitian : Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain one group pre-post test design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, sehingga diperoleh 34 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi sphygmomanometer serta lembar observasi untuk menilai *Self-management* sebelum dan sesudah intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Hasil: Tingkat *self management* hipertensi keluarga sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* yaitu responden dengan *Self-management* yang cukup sebanyak 5 orang (14,7%), dan responden dengan *Self-management* kurang sebanyak 29 orang (85,3%). Sedangkan, *Self-management* hipertensi sesudah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* responden dengan *Self-management* hipertensi di keluarga yaitu 3 orang (8,8%) memiliki skor baik, sedangkan responden dengan *Self-management* yang cukup sebanyak 31 orang (91,2%).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh antara pemberian *Cognitive Behavior Therapy* terhadap self management hipertensi keluarga.

Kata Kunci : *Self-management* Hipertensi, *Cognitive Behavior Therapy*

THE EFFECT OF *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* ON *SELF-MANAGEMENT* HYPERTENSION

Anthia Faisan Nur Amini, Nita Yunianti Ratnasari, Sri Handayani, Weni Hastuti

Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

Email : nita@umpku.ac.id

Background: Hypertension, commonly known as high blood pressure, is a condition when a person's blood pressure exceeds normal thresholds, i.e. systolic pressure above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg. It is estimated that the number of people with hypertension will increase by 29.2% by 2025. Based on data from Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the prevalence of hypertension in Indonesia in the population aged 18 years and older whose blood pressure was measured reached 34.11%. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) is a type of treatment that has the belief that mindset is able to influence actions and attitudes, so it is expected to reproduce the expected action transformation.

Objective: To find out the effect of *Cognitive Behavior Therapy* on *hypertension Self-management* in families in Jatiroto Village, Batuwarno, Wonogiri.

Method: This study applies a quantitative method with one group pre-post test design. The sampling technique used was purposive sampling, so 34 respondents were obtained. The instruments used in the study included a sphygmomanometer and an observation sheet to assess *Self-management* before and after *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) interventions.

Results: The level of *family hypertension Self-management* before being given *Cognitive Behavior Therapy* was 5 respondents with sufficient *Self-management* (14.7%), and respondents with *insufficient Self-management* were 29 people (85.3%). Meanwhile, *Self-management* of hypertension after being given *Cognitive Behavior Therapy*, respondents with *Self-management* of hypertension in the family, namely 3 people (8.8%) had good scores, while respondents with *sufficient Self-management* were 31 people (91.2%).

Conclusion: There is an effect between the administration of *Cognitive Behavior Therapy* on family hypertension *Self-management*.

Keywords: *Hypertension Self-management* , *Cognitive Behavior Therapy*

Pendahuluan

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah melebihi ambang normal, yaitu tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala, dan gejala baru muncul ketika sudah terjadi komplikasi pada organ tubuh tertentu. WHO (2023) mencatat bahwa sekitar 1,13 miliar orang dewasa di dunia setara dengan 26,4% dari total populasi mengidap hipertensi. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 34,11% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Provinsi Jawa Tengah, estimasi jumlah penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun pada tahun 2021 mencapai 8.700.512 orang, atau sekitar 30,4% dari total penduduk usia tersebut (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Kabupaten Wonogiri sendiri menempati peringkat ke-24 dari 36 kabupaten/kota di Jawa Tengah,

dengan prevalensi kasus hipertensi sebesar 35,9%. Berdasarkan data dari WHO tahun 2019, hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah melebihi ambang normal, yaitu tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala, dan gejala baru muncul ketika sudah terjadi komplikasi pada organ tubuh tertentu.

WHO (2023) mencatat bahwa sekitar 1,13 miliar orang dewasa di dunia setara dengan 26,4% dari total populasi mengidap hipertensi. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 34,11% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Provinsi Jawa Tengah, estimasi jumlah penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun pada tahun 2021 mencapai 8.700.512 orang, atau sekitar 30,4% dari total penduduk usia tersebut (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Kabupaten Wonogiri sendiri menempati peringkat ke-24 dari 36 kabupaten/kota di Jawa Tengah, dengan prevalensi kasus hipertensi sebesar 35,9%. Penatalaksanaan hipertensi membutuhkan proses yang berkelanjutan serta strategi pengelolaan yang efektif, salah satunya adalah melalui manajemen diri (*Self-management*). *Self-management* merupakan pendekatan yang dirancang untuk membantu individu dengan kondisi kronis dalam mengatur perilaku dan kondisi kesehatannya secara mandiri. Pendekatan ini memungkinkan pasien memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia guna mengontrol penyakit yang diderita (Sakinah et al., 2020)

Sebagai penyakit kronis, hipertensi memerlukan komitmen pasien dalam mengelola dirinya sendiri, baik dalam mengurangi gejala maupun mencegah komplikasi. *Self-management* pada penderita hipertensi mencakup pengendalian tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup, serta pencegahan terhadap kemungkinan komplikasi (Sakinah et al., 2020). Salah satu cara meningkatkan *self management* yaitu dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) termasuk salah satu jenis pengobatan yang memiliki keyakinan bahwa pola pikir mampu mempengaruhi tindakan serta sikap, sehingga diharapkan akan mereproduksi transformasi tindakan yang diharapkan. CBT merupakan jenis psikoterapi yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan (terapi bicara), sehingga terapi ini banyak dimanfaatkan untuk mengobati atau mengelola kondisi kesehatan mental dan masalah emosional lainnya, sehingga menghasilkan perubahan yang diinginkan dalam praktik (Sonhaji et al., 2021).

CBT mampu menurunkan tingkat kegelisahan pasien dari angka 84,1 % menjadi sebesar 76,3% (Alkatiri et al., 2021), serta mampu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Hindradjat et al., 2021). Selain itu, CBT dapat digunakan sebagai intervensi perawat saat kunjungan rumah bagi pasien hipertensi untuk mengurangi komplikasi penyakit dan meningkatkan perilaku perawatan diri (Natalia dan Elvira, 2021), mengubah pola pikir penderita hipertensi, serta mampu mengurangi gejala PTSD atau pertanda *Post Traumatic Stress Disorder* (Susanto et al., 2020). Menurut studi pendahuluan yang

telah dilakukan di Dusun Jatiroto terdapat sebanyak 52 keluarga yang anggotanya memiliki hipertensi dari 74 keluarga di Dusun Jatiroto. Dari 52 keluarga tersebut masih banyak yang belum mengetahui bahaya hipertensi dan belum bisa melakukan *Self-management* yang baik dalam mengelola hipertensi. Seperti masih sering masak masakan yang mengandung garam berlebih, masih jarang olahraga, merokok dan lain sebagainya.

Tujuan

Tujuan khusus dalam penelitian ini dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan umum, yaitu mengetahui pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap *Self-management* pada keluarga penderita hipertensi. Tujuan pertama adalah mendeskripsikan karakteristik responden hipertensi, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta lama menderita hipertensi. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Self-management* hipertensi sebelum diberikan intervensi Cognitive Behavior Therapy. Setelah pemberian terapi, peneliti akan kembali mengukur *Self-management* untuk melihat adanya perubahan. Terakhir, dilakukan analisis terhadap pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap *Self-management* penderita hipertensi guna mengetahui efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan kemampuan responden dalam mengelola kondisi hipertensinya secara mandiri.

Metode

Penelitian ini dilakukan pada Februari - Maret 2025 di Dusun Jatiroto dengan menerapkan metode kuantitatif desain one group pre-post-test design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, sehingga diperoleh 34 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi sphygmomanometer serta lembar observasi untuk menilai *Self-management* sebelum dan sesudah intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Untuk mengurangi bias data, maka kriteria inklusi yang digunakan adalah keluarga yang memiliki anggota penderita hipertensi, serta keluarga yang bersedia menjadi responden. Variabel dalam penelitian ini terbagi atas variabel *independent* (bebas) yaitu *Cognitive Behavior Therapy*. Variabel *dependent* (terikat) yaitu tingkat *Self-management* hipertensi berdasarkan H SCALE (*Hypertension Self-Care Activity Level Effect*), dengan kategori: baik = 121-160; cukup = 81-120; kurang = 40-80.

Hasil

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Gambaran karakteristik responden yang ditampilkan dalam penelitian ini terdiri dari :

Tabel 1. Karakteristik Distribusi Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	26-35 tahun	3	8,8

	36-45 tahun	2	5,9
	46-55 tahun	9	26,5
	56-65 tahun	13	38,2
	diatas 65 tahun	7	20,6
Pendidikan	SD	15	44,1
	SMP	15	44,1
	SMA	4	11,8
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	23,5
	Perempuan	26	76,5
Status Perkawinan	Kawin	23	64,7
	Janda/Duda	11	35,3
Pekerjaan	Petani	5	14,7
	Pegawai swasta	1	2,9
	Wiraswasta	12	35,3
	IRT	16	47,1
Riwayat Merokok	Pernah merokok	11	32,4
	Masih merokok	3	8,8
	Tidak pernah	20	58,8
Tekanan Darah	Normal tinggi	7	20,6
	Hipertensi derajat I	23	67,6
	Hipertensi derajat II	4	11,8

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data 13 responden (38,2%) di umur lansia akhir (56-65 tahun); sebanyak 30 orang (88,2%) berpendidikan SD dan SMP; sedangkan responden berjenis kelamin perempuan 26 orang (76,5%); mayoritas responden bekerja sebagai IRT sebanyak 16 orang (47,1%); responden yang tidak memiliki riwayat merokok sebanyak 20 orang (58,8%); responden yang tidak memiliki riwayat mengkonsumsi alkohol yaitu sebanyak 34 orang (100%); responden tidak memiliki komplikasi penyakit hipertensi yaitu sebanyak 33 orang (97,1%); berdasarkan tekanan darah responden adalah hipertensi derajat I sebanyak 23 orang (67,6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat *Self-management* hipertensi responden sebelum *Cognitive Behavior Therapy*

Kategori	n	(%)
Cukup	5	14,7
Kurang`	29	85,3
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukan *self management* hipertensi keluarga sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* yaitu responden dengan *Self-management* yang cukup sebanyak 5 orang (14,7%), dan responden dengan *Self-management* kurang sebanyak 29 orang (85,3%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat *Self-management* hipertensi responden setelah *Cognitive Behavior Therapy*

Kategori	n	%
Baik	3	8,8
Cukup	31	91,2
Total	34	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan *Self-management* hipertensi sesudah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* responden dengan *Self-management* hipertensi di keluarga yaitu 3 orang (8,8%) memiliki skor baik, sedangkan responden dengan *Self-management* yang cukup sebanyak 31 orang (91,2%).

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap *Self-management* hipertensi *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variable	Nilai p
<i>Pretest</i>	$p > 0,05$
<i>Posttest</i>	$p < 0,05$

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk Test* menunjukkan data pengukuran *Self-management* hipertensi sebelum pemberian *Cognitive Behavior Therapy* terdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan untuk *Self-management* hipertensi sesudah pemberian *Cognitive Behavior Therapy* tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$) sehingga untuk uji hipotesa menggunakan uji non *parametric*, yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 5. Uji Wilcoxon

Kelompok Intervensi	N	Mean	p value
Sebelum	34	69,16	00,00
Sesudah	34	99	

Berdasarkan hasil dari uji non *parametric Wilcoxon* pada tabel 4.5 didapatkan nilai mean sebelum *Cognitive Behavior Therapy* 69,16, sedangkan mean sesudah *Cognitive Behavior Therapy* dengan 99 dengan p value (*Asymp.Sig. 2-tailed*) sebesar 0,00 dimana p value $< 0,00$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap *Self-management* hipertensi.

Pembahasan

Masyarakat sering menganggap remeh penyakit hipertensi karena kurangnya pengetahuan tentang bahaya hipertensi juga menjadi faktor utama, ditambah dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, merokok, kurang olahraga, dan stres yang dianggap sebagai hal biasa. Selain itu, masih banyak mitos yang berkembang di masyarakat, seperti anggapan bahwa hipertensi hanya menyerang orang tua atau bahwa obat hipertensi bisa menyebabkan ketergantungan, sehingga banyak penderita enggan menjalani pengobatan jangka panjang. Semua ini membuat hipertensi sering kali tidak dianggap sebagai penyakit serius hingga muncul komplikasi yang membahayakan nyawa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Harmanto et al., 2021) menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Self-management* pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buton Selatan. CBT diberikan seminggu sekali selama satu bulan dan terbukti efektif untuk meningkatkan perilaku perawatan diri (*self-care behavior*). Hasil ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan untuk merekomendasikan CBT sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis. Peneliti juga mengungkapkan bahwa lansia yang jarang mengakses layanan kesehatan cenderung kesulitan dalam melakukan perawatan diri, termasuk dalam penanganan penyakit. CBT dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia atau dengan bantuan anggota keluarga di rumah.

Penerapan CBT terdiri dari 10 tahap, dimana masing-masing tahap membutuhkan waktu sekitar 15 sampai 30 menit, yang dilakukan dalam tiga hari. Terapi ini membantu individu mengenali hubungan antara pikiran negatif, stres, dan perilaku tidak sehat yang dapat memperburuk tekanan darah. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan pemecahan masalah, CBT membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan pemicu hipertensi. Selain itu, CBT juga meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) pasien dalam mengatur pengobatan, pola makan, olahraga, serta pemantauan tekanan darah secara rutin. Dengan demikian, CBT mendukung perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan dan membantu pasien lebih konsisten dalam mengelola hipertensi secara mandiri (Manuntung et al., n.d.)

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa CBT mampu meningkatkan kemampuan *Self-management* keluarga di Dusun Jatiroto. Hasil pengumpulan data menunjukkan adanya peningkatan dalam *Self-management* pada responden, yang ditandai dengan kemampuan memilih makanan yang sesuai dengan kondisi hipertensi, pemahaman gejala dan cara pengendalian tekanan darah, serta kesadaran akan pentingnya kontrol rutin dan konsumsi obat.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Manuntung et al., n.d.), yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden di kelompok perlakuan berada pada kategori *Self-management* yang cukup (75%), sedangkan setelah intervensi, sebagian besar berada pada kategori baik (66,7%) dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 26,08. Di sisi lain, pada kelompok kontrol yang tidak

menerima intervensi, sebagian besar responden tetap berada pada kategori cukup (66,7%) baik saat pretest maupun posttest, meskipun terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 89,25. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini diperkuat dengan hasil uji t-test independen yang menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan peningkatan *Self-management* yang signifikan, di mana kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap *Self-management* hipertensi menghasilkan beberapa temuan penting. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang (38,2%) berada dalam kategori lansia akhir (usia 56–65 tahun), 30 orang (88,2%) memiliki tingkat pendidikan SD dan SMP, dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (76,5%). Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 16 orang (47,1%). Selain itu, 20 responden (58,8%) tidak memiliki riwayat merokok, seluruh responden (100%) tidak memiliki riwayat konsumsi alkohol, dan sebanyak 33 orang (97,1%) tidak mengalami komplikasi penyakit akibat hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, 23 responden (67,6%) termasuk dalam kategori hipertensi derajat I. Sebelum diberikan intervensi CBT, tingkat *Self-management* hipertensi dalam keluarga tergolong cukup pada 5 responden (14,7%) dan kurang pada 29 responden (85,3%). Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan *Self-management*, di mana 3 responden (8,8%) masuk kategori baik, dan 31 responden (91,2%) berada dalam kategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari pemberian Cognitive Behavior Therapy terhadap peningkatan *Self-management* hipertensi dalam keluarga.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan ukuran sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Selain itu, melibatkan responden dari latar belakang yang lebih beragam juga akan meningkatkan validitas eksternal penelitian. Disarankan pula penggunaan desain longitudinal atau pengamatan berulang agar dapat menangkap perubahan dan perkembangan yang lebih akurat dari waktu ke waktu. Untuk memperkuat keabsahan data, penelitian juga dapat menambahkan triangulasi data, seperti melalui wawancara mendalam, observasi langsung, atau analisis dokumen sebagai pembanding terhadap data yang diperoleh dari kuesioner.

Daftar Pustaka

- Harmanto, H., Supriyatna, N., & Mulyono, S. (2021). *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Self Care Behavior Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Buton Selatan Tesis*. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12nk213>
- Lestari, N. N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-management* Behavior Pada Penderita Hipertensi Primer. *J Ilmu Kesehat* , 123-30.
- Manuntung, A., Keperawatan, J., Kemenkes, P. K., & Raya, P. (n.d.). *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Pasien Hipertensi Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Self Efficacy and Self Care Behavior in Patients with Hypertension*.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan *Self-management* Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- World Health Organization . (2019) . Hypertension.