

## Hubungan *Self Awareness* dan Cek Rutin Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke

Fransiska Anita Ekawati Rahayu Sa'pang<sup>1</sup>, Felisima Ganut<sup>2</sup>, Sheilla Hattu<sup>3</sup> Sheryn<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Received : 13 April 2023

Revised : 26 Juni 2023

Accepted : 28 Juni 2023

#### Kata Kunci:

Self Awareness  
Cek Tekanan Darah  
Hipertensi  
Stroke

### ABSTRAK

Stroke merupakan gangguan peredaran darah di otak yang terjadi secara mendadak, yang ditandai dengan hilangnya fungsi dari bagian tubuh tertentu sehingga mengalami kecacatan. Stroke yang memasuki fase rehabilitasi untuk mengurangi kecacatan menyebabkan fungsi tubuh meningkat sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang menjadi bagian dari self management. Sehingga akan dapat *self efficacy* yang baik agar self management pada fase rehabilitasi dapat berjalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan self management pada pasien post stroke. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional study. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* melalui *accidental sampling* yang berjumlah 41 responden. Instrumen yang digunakan adalah berupa kuesioner, uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik chi-square diperoleh nilai  $p = 0,015$  dengan tingkat pemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang dibaca di continuity correction. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < \alpha$  artinya ada hubungan self efficacy dengan self management pada pasien post stroke di satu RSUD daerah Sulawesi Tengah. Penelitian ini memberikan implikasi kepada perawat pentingnya meningkatkan *self efficacy* pada pasien stroke sehingga pasien termotivasi untuk sembuh dan meningkatkan kualitas hidup serta berdampak pada *self management* yang baik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



### Corresponding Author:

Fransiska Anita Ekawati Rahayu Sa'pang,  
STIK Stella Maris Makassar,  
Jl. Maipa No.19. Makassar, Indonesia.  
Email: fransiska\_aers@yahoo.com

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan silent killer dan jika tidak terkontrol akan menjadi faktor risiko utama terjadinya komplikasi terutama stroke (Mirzaei et al., 2020). Hal ini terjadi karena terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah sehingga memudahkan terjadinya penyumbatan bahkan pecahnya pembuluh darah di otak. Jika serangan stroke terjadi berkali-kali, maka kemungkinan untuk sembuh dan bertahan hidup akan semakin kecil (Nurlan, 2020).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Menurut (Widyaswara Suwaryo et al., 2019) mengatakan hipertensi merupakan faktor pencetus utama terjadinya kejadian stroke, baik stroke hemoragik ataupun iskemik., maka diharapkan dapat mencegah terjadinya stroke iskemik maupun stroke hemoragik dan stroke berulang.

Peningkatan tekanan darah dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress dengan self awareness dan cek rutin tekanan darah (Puspitasari, 2020).

Pada penelitian (El-Sayedramadan & El-Said Hussein, 2020) tentang hubungan antara self awareness dengan tekanan darah sistolik dan diastolic penderita hipertensi menunjukkan korelasi positif secara statistik antara self awareness dengan tekanan darah sistolik dan diastolic. Artinya pengetahuan yang benar tentang hipertensi dan pengobatannya memberikan pemahaman yang jelas dan menghindari kerancuan tentang pengobatan dan kondisi penyakitnya. Penderita hipertensi dengan self awareness yang lebih baik membuat penderita mematuhi pengobatan mereka. Sehingga perlu menerapkan self awareness sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada kondisi normal atau menjaga tekanan darah penderita hipertensi agar tetap dalam kondisi stabil (Mirzaei et al., 2020).

Kegiatan *self awareness* pada pasien hipertensi merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya pasien dalam pengelolaan diri penderita hipertensi juga dalam mempertahankan perilaku yang efektif untuk manajemen penyakit hipertensi yang dialami, sangat penting juga melakukan kontrol tekanan darah secara rutin untuk dapat memonitor tekanan darah sehingga dapat segera melakukan tindakan pelayanan kesehatan ketika mendapati tekanan darah tidak stabil (Sheppard et al., 2020)

Dengan demikian diharapkan pasien hipertensi mampu melakukan *self awareness* yang baik untuk dapat mengendalikan tekanan darah dengan kesadaran diri yang baik (Sihotang et al., 2021). Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan *self awareness* penderita hipertensi dan kesadaran penderita hipertensi serta upaya cek tekanan darah sebagai salah satu penanganan hipertensi dan mencegah terjadinya Stroke.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif analitik dengan pendekatan *retrospective*. Penelitian dilakukan di salah satu rumah sakit swasta di Kota Makassar. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2021. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability* sampling dengan cara *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden dengan kriteria pasien dengan penderita hipertensi dengan dan tanpa komplikasi stroke, tidak mengalami gangguan kognitif dan bersedia sebagai responden. Pengukuran *self awareness* menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach dengan nilai 0.807. Untuk cek rutin tekanan darah berdasarkan instrument, poin 0 untuk jawaban tidak rutin cek tekanan darah hanya saat datang control di RS dan poin 1 untuk jawaban ya rutin cek tekanan darah di rumah. Kemudian dilakukan pada penderita hipertensi dengan stroke dan penderita hipertensi tanpa stroke.

Pengambilan data responden sesuai dengan kriteria inklusi, dilakukan dengan kunjungan di poliklinik penyakit dalam dan poliklinik saraf di Rumah Sakit Swasta Makassar. Sebelum kusioner diberikan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu, tentang tujuan, manfaat, prosedur penelitian serta risikonya. Persetujuan pengisian kusioner diperoleh atas dasar sukarela. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mengisi kusioner. Setelah itu, peneliti melakukan Analisa data menggunakan uji *chi square* tabel 2 x 2 yang terbaca pada *fisher's exact test* karena expected count 2.86 (kurang dari 5).

Untuk memastikan kerahasiaan, peneliti memberikan kode untuk setiap kuisoner dan menginterpretasi dan dicatat dalam formulir kuisoner lalu dimasukkan dalam amplop, dan kemudian disegel.

## 3. HASIL

Hasil penelitian atau laporan kasus dapat disajikan dalam bentuk gambar, baik berupa foto maupun grafik, maksimal sepuluh yang dapat membuat pembaca mengerti dengan mudah. Ditulis dengan *Times New Roman*, Font 10, *Justify*, dan *single space*.

Tabel 1  
Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan usia balita pada penderita hipertensi dan penderita hipertensi dengan stroke (N=50)

Karakteristik	Penderita Hipertensi		Kejadian Stroke pada penderita Hipertensi	
	F	%	F	%
Usia				
Dewasa	21	42,0	7	14,0
Lansia	16	32,0	6	12,0
Jenis Kelamin				
Laki-laki	13	26,0	6	12,0
Perempuan	24	48,0	7	14,0
Pendidikan Terakhir				
SD	6	12,0	2	4,0
SMP	7	14,0	1	2,0
SMA	11	22,0	6	12,0
Pendidikan Tinggi	13	26,0	4	8,0

Berdasarkan tabel 1, menjelaskan bahwa responden selama periode penelitian yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 50 orang. Dari 50 orang, berdasarkan usia terdapat 21 responden (42%) dewasa yang menderita hipertensi dan 7 responden (14,0%) dewasa yang mengalami stroke pada penderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, dari 50 orang, terdapat 24 (48,0%) perempuan yang menderita hipertensi dan 7 (14,0%) responden perempuan (14,0%) yang mengalami stroke pada penderita hipertensi. Berdasarkan pendidikan terakhir, dari 50 orang, terdapat 12 (26,0%) responden pendidikan tinggi yang menderita hipertensi dan 6 (12,0%) responden pendidikan SMA yang mengalami stroke pada penderita hipertensi.

Tabel 2  
Distribusi frekuensi berdasarkan *Self Awareness*, cek tekanan darah dan kejadian stroke pada penderita hipertensi (N=50)

Variabel	Penderita Hipertensi		Kejadian Stroke pada Penderita Hipertensi	
	F	%	F	%
<i>Self-awareness</i>				
Cukup	4	8,0	7	14,0
Baik	33	66,0	6	12,0
Cek Tekanan Darah (TD)				
Cek TD di rumah	27	54,0	5	10,0
Cek TD saat kontrol di RS	10	20,0	8	16,0

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel 2 di atas, didapatkan dari 50 responden sebanyak 13 orang (26.0%) merupakan penderita hipertensi yang mengalami komplikasi stroke. Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar penderita hipertensi memiliki *Self Awareness* baik yaitu 33 orang (66.0%), namun pada penderita hipertensi dengan stroke lebih banyak memiliki *Self Awareness* cukup yaitu 7 orang (14.0%). Sedangkan penderita hipertensi tanpa stroke sering melakukan cek tekanan darah di rumah yaitu sebanyak 27 orang (54.0%) sedangkan penderita hipertensi dengan stroke lebih banyak hanya melakukan cek tekanan darah saat kontrol di RS yaitu sebanyak 8 orang (16.0%).

Tabel 3  
Analisa Hubungan *Self Awareness* dan cek tekanan darah dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi (Analisis Fisher Exact, N=50)

Variabel	Penderita Hipertensi		Kejadian Stroke pada Penderita Hipertensi		<i>p-value</i>
	F	%	F	%	
<i>Self-awareness</i>					
Cukup	4	8,0	7	14,0	0,003
Baik	33	66,0	6	12,0	
Cek Tekanan Darah (TD)					
Cek TD di rumah	27	54,0	5	10,0	0,043
Cek TD saat kontrol di RS	10	20,0	8	16,0	

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 5.3 dengan menggunakan uji *chi square* tabel 2 x 2 terbaca pada *fisher's exact test* karena expected count 2.86 (kurang dari 5) dengan jumlah responden 50, diperoleh nilai  $p = 0,003$  dimana nilai  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p (0,003) < \alpha (0,05)$ , maka ada hubungan antara *Self Awareness* dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 5.3 dengan menggunakan uji *chi square* tabel 2 x 2 terbaca pada *fisher's exact test* karena expected count 4.68 (kurang dari 5) dengan jumlah responden 50, diperoleh nilai  $p = 0,043$  dimana nilai  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p (0,043) < \alpha (0,05)$ , maka ada hubungan antara cek tekanan darah rutin dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi.

## 4. DISKUSI

### 4.1 Kejadian Stroke pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 50 responden, 13 orang (26%) penderita hipertensi mengalami stroke. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wayunah & Saefulloh, 2017) bahwa riwayat hipertensi berhubungan dengan kejadian stroke dan memiliki risiko 7.5 kali terkena stroke hemoragik dan juga menyatakan bahwa factor usia dewasa berisiko 2.56 kali terjadi stroke dibandingkan usia lansia. Pada penelitian ini mayoritas usia dewasa penderita hipertensi mengalami kejadian stroke. Sebagian besar pada penelitian ini penderita hipertensi dan penderita hipertensi komplikasi stroke berada pada kategori usia dewasa dengan rentang usia 30-49 tahun, penelitian ini sejalan dengan (Alchuriyah & Wahjuni, 2016) bahwa pada kaum muda, serangan stroke sangat berkaitan dengan gaya hidup serta temperamen yang cenderung ambisius.

Gaya hidup kaum muda yang menjadi risiko stroke adalah makanan siap saji, minuman beralkohol, kerja berlebihan, kurang berolahraga dan stress, penggunaan obat perangsang, narkoba serta kebiasaan merokok, mengkonsumsi obat perangsang dan narkoba membuat aliran darah menjadi meningkat. Sedangkan kebiasaan merokok menyebabkan penumpukan kotoran di bagian dalam pembuluh darah atau aterosklerosis. Berdasarkan wawancara dengan responden penderita hipertensi yang mengalami stroke, mereka mengalami stress karena beban ekonomi yang tinggi di masa pandemic ini sehingga tidak dapat mengendalikan tekanan darahnya. Stress dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memacu jantung untuk berdetak lebih cepat dan lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat, penelitian ini sejalan dengan (Jood et al., 2009) bahwa seseorang yang telah mengalami stress > 1 tahun terakhir memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stroke iskemik dan kondisi pandemic ini sudah berlangsung > 1 tahun. Oleh karena itu sangat penting untuk mengendalikan factor risiko untuk mencegah kejadian stroke pada penderita hipertensi.

### 4.2 Hubungan *Self Awareness* dengan Kejadian Stroke Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square*, diperoleh nilai  $p = 0,003$  ( $\alpha < 0.05$ ) maka ada hubungan antara *Self Awareness* dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Uswatun, 2017) yang menjelaskan bahwa *Self Awareness* merupakan proses memahami diri sendiri tentang pikiran, motivasi dan perilaku seseorang terhadap sesuatu maka jika seseorang memiliki self aware terhadap penyakitnya maka seseorang akan berupaya untuk mengendalikan penyakitnya, dalam hal ini tentang hipertensi, maka ketika penderita hipertensi memiliki *Self Awareness* yang baik maka penderita akan mampu mengontrol dan menjaga tekanan darahnya agar dalam batas normal dengan mematuhi program pengobatan yang diberikan, mematuhi diet makanan dan menjalani pola hidup yang sehat. Maka ketika seseorang memiliki *Self Awareness* maka penyakit hipertensi akan terkendali sehingga mencegah komplikasi stroke yang merupakan komplikasi terbanyak dialami oleh penderita hipertensi.

Menurut penelitian (Puspitasari, 2020) menyatakan bahwa hipertensi merupakan factor pencetus utama terjadinya kejadian stroke. Hipertensi menyebabkan peningkatan tekanan darah perifer sehingga menyebabkan system hemodinamik yang buruk sehingga terjadi penebalan dinding pembuluh darah dan hipertrofi otot jantung. Kondisi tersebut akan menyebabkan aterosklerosis dan jika terjadi di pembuluh darah otak, hal inilah yang menyebabkan stroke (Misbach, 2011). Maka untuk mengendalikan hipertensi dalam batas normal diperlukan *Self Awareness* penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya stroke, dan pada penderita hipertensi yang sudah mengalami stroke pun harus menumbuhkan *Self Awareness* dan motivasi pasien agar mampu meningkatkan self management untuk mencegah stroke berulang (Yuniarti et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa dari 50 responden penderita hipertensi, ada 13 orang (26%) yang mengalami stroke. Dan dari 13 orang itu, sebanyak 7 orang (55%) memiliki *Self Awareness* dalam kategori cukup. Menurut wawancara dengan penderita hipertensi yang mengalami stroke, mereka tidak yakin bahwa upaya mengendalikan hipertensi dapat mencegah terjadinya komplikasi sehingga mereka cenderung tidak taat minum obat dan sulit untuk mengendalikan diet makanannya, kebiasaan merokok yang tidak dihindari hingga stress terhadap pekerjaan yang tidak berusaha dikendalikan, hal inilah yang memicu terjadinya stroke (Agastiya & and Manangkot, 2020). Apalagi di situasi pandemic saat ini, responden mengungkapkan bahwa kondisi ini menyebabkan sulit untuk mengendalikan stress nya karena memikirkan ekonomi, perubahan pola makan terutama dalam menjalani diet nya, hal inilah yang memicu tekanan darah selalu meningkat dan dapat menyebabkan komplikasi stroke karena tidak dapat mengendalikan tekanan darahnya.

Hal ini sejalan dengan hasil pengumpulan data saat melakukan pengabdian masyarakat (Sutoni & Cahyati, 2021) yang menyatakan bahwa situasi pandemic menyebabkan perubahan perilaku, terdapat tahap dirupsi atau perubahan pola hidup sehingga menyebabkan kecemasan tinggi karena khawatir tertular apalagi kondisi hipertensi merupakan kondisi comorbid yang dapat memperparah covid jika tertular maka penderita hipertensi pun menjadi stress dan hal inilah yang menyebabkan tekanan darah meningkat dan jika tidak terkendali akan memicu terjadinya stroke. Maka sangat dibutuhkan *Self Awareness* untuk dapat mengendalikan tekanan darah sehingga untuk mencegah stroke pada penderita hipertensi dengan meningkatkan *Self Awareness* pada dirinya

seperti dimulai dari upaya menemukan kembali perasaannya, upaya mengenal keinginan sendiri, menentukan relasi dengan aspek ketidaksadaran diri dan memperbanyak introspeksi diri.

Penderita hipertensi dengan *Self Awareness* yang lebih baik lebih mungkin untuk mematuhi pengobatan mereka. Sehingga perlu menerapkan *Self Awareness* penderita hipertensi agar dapat menurunkan tekanan darah pada kondisi normal atau menjaga tekanan darah penderita hipertensi agar stabil. Hal ini pun sejalan dengan penelitian ini dimana pada penderita hipertensi yang tidak mengalami stroke adalah 37 orang dari 50 responden (54%) dan 33 orang diantaranya (89%) memiliki *Self Awareness* dengan kategori baik. Maka dengan *Self Awareness* yang baik menyebabkan penderita hipertensi memiliki keyakinan dan mencari pengetahuan serta merubah perilaku agar menjalani pola hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darahnya sehingga dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya stroke (Yuniarti et al., 2020). *Self Awareness* seseorang sangat penting, jika *Self Awareness* penderita hipertensi rendah maka akan merasa terancam, hal inilah yang memicu rendahnya self management sehingga tekanan darah pun meningkat. Maka ketika penderita hipertensi memiliki *Self Awareness* yang baik maka penderita akan menjalani pola hidup sehat PATUH sesuai dengan program Kementerian Kesehatan Indonesia yang efektif mencegah terjadinya komplikasi terutama komplikasi stroke, dengan mengendalikan hipertensi dan modifikasi gaya hidup dengan menerapkan perilaku CERDIK dan mengendalikan hipertensi dengan perilaku PATUH (Kemenkes, 2020).

#### 4.3 Hubungan Cek Tekanan Darah dengan Kejadian Stroke Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square*, diperoleh nilai  $p = 0,043$  ( $\alpha < 0.05$ ) maka ada hubungan antara cek rutin tekanan darah dengan kejadian stroke pada penderita hipertensi. Maka jika penderita hipertensi rutin mengecek tekanan darah maka akan mencegah terjadinya stroke. Penelitian ini sejalan dengan (Widyaswara Suwaryo et al., 2019) bahwa semakin tidak rutin melakukan kontrol tekanan darah semakin besar kemungkinan mengalami stroke berulang. Hal ini sejalan juga dengan program pemerintah melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2018) bahwa faktor risiko stroke dapat dicegah maka pihak puskesmas telah mengembangkan program pencegahan primer penyakit Stroke seperti pengontrolan tekanan darah, program diet penurunan kolesterol, pengontrolan tekanan darah, dll. Sangat penting untuk menumbuhkan *Self Awareness* untuk melakukan cek kesehatan, melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala, dan mengendalikan hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya stroke.

Kondisi seseorang dapat dilihat dari tekanan darahnya, karena tekanan darah mudah berubah sesuai dengan kondisi yang dialami seperti usia, jenis kelamin, proses penyakit, kebiasaan olahraga, cemas dan stress. Berdasarkan penelitian (Widiharti et al., 2020) menyatakan bahwa factor kecemasan berhubungan dengan kejadian hipertensi begitupun dengan jenis kelamin perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian ini bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi maupun hipertensi dengan stroke adalah jenis kelamin perempuan. Perempuan berisiko mengalami peningkatan tekanan darah karena factor hormonal terutama pada masa menopause. Sedangkan di masa pandemic ini tingkat kecemasan dan stress masyarakat meningkat karena beban kerja yang meningkat dan ketakutan tertular covid 19. Oleh karena itu berbagai factor risiko hipertensi dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan dengan rutin melakukan kontrol tekanan darah ke Rumah Sakit atau Puskesmas (Gustia et al., 2019). Jika tekanan darah tidak terkontrol karena tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah dapat menyebabkan komplikasi stroke sehingga dibutuhkan pendampingan keluarga untuk melakukan cek tekanan darah penderita hipertensi (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Terbukti dari hasil penelitian ini didapatkan data bahwa dari 13 orang yang mengalami komplikasi stroke, ada 8 orang yang hanya melakukan kontrol tekanan darah saat ke RS dengan frekuensi lebih dari 1 bulan untuk datang kontrol ke RS. Sehingga penderita hipertensi tidak dapat memperhatikan kesehatannya dan tidak mengetahui tekanan darah mereka walaupun sedang mengkonsumsi obat antihipertensi, menjaga diet makanan rendah lemak dan rendah garam, namun tidak dapat mengetahui tekanan darah saat beban kerja meningkat atau saat cemas dan stress, padahal factor risiko tersebut merupakan pencetus meningkatnya tekanan darah dan dapat berdampak terjadinya komplikasi stroke (Widiharti et al., 2020). Sehingga sangat penting penderita hipertensi untuk rutin cek tekanan darah kemudian mencatat tekanan darah di setiap pengecekan mandiri nya atau ketika datang ke poliklinik RS (Sheppard et al., 2020).

Hal ini terbukti dari hasil penelitian ini bahwa dari 50 responden, ada 37 orang responden yang tidak mengalami komplikasi stroke, serta 27 orang diantaranya rutin melakukan cek tekanan darah di rumah, ada yang melakukannya setiap hari, 3x seminggu atau 1 minggu sekali namun dilakukan secara rutin karena ada yang memiliki tensimeter dirumahnya. Berdasarkan hasil wawancara pada responden, mereka mengatakan rutin mengontrol tekanan darah supaya mengetahui tekanan darah hariannya setelah mereka berupaya mematuhi minum obat, menjaga makanan dan bergaya hidup sehat sehingga segera ke rumah sakit atau mencari bantuan tenaga Kesehatan secepatnya jika didapatkan tekanan darah meningkat. Dengan demikian, responden tersebut telah berupaya melakukan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya stroke sehingga mereka pun hingga saat ini terhindar dari stroke. Serta bagi petugas kesehatan sebaiknya meningkatkan strategi baru dalam upaya skrining dan pencegahan komplikasi dengan (Mirzaei et al., 2020). Berbagai upaya dapat dilakukan

seperti memberikan penyuluhan yang lebih intensif kepada masyarakat mengenai hipertensi utamanya tentang pentingnya untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin untuk menghindari komplikasi sehingga upaya peningkatan pemahaman pasien tentang pentingnya kontrol tekanan darah perlu terus ditingkatkan (Widyaswara Suwaryo et al., 2019). Selain itu petugas Kesehatan juga memberikan motivasi dan pemahaman mengenai pentingnya melakukan kontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Motivasi oleh keluarga juga sangat berpengaruh bagi penderita untuk melakukan kontrol tekanan darah dan memberitahukan apa saja yang tidak bisa dimakan oleh penderita hipertensi. Motivasi merupakan suatu pendorong seseorang untuk memiliki *Self Awareness* dalam mengendalikan hipertensi nya. Dengan adanya kebutuhan untuk sembuh, maka penderita hipertensi akan terdorong untuk melakukan kontrol tekanan darah secara teratur (Roesmono et al., 2017). Begitupun kepada penderita hipertensi yang sudah mengalami stroke sebaiknya melakukan upaya mencegah stroke berulang karena stroke berulang akan lebih parah kondisinya dan angkat kematiannya sangat tinggi (Nurlan, 2020) dengan menumbuhkan self awareness dan control tekanan darah

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Ada hubungan antara *Self Awareness* dan cek rutin tekanan darah dengan kejadian stroke. Oleh karena itu sangat diharapkan petugas Kesehatan memberikan Pendidikan Kesehatan serta peran dari keluarga untuk mendampingi dan memberikan motivasi kepada penderita hipertensi, agar penderita hipertensi memiliki *Self Awareness* yang baik untuk dapat berperilaku mengendalikan hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi stroke.

## REFERENSI

- Agastiya, Y., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–72.
- Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). Faktor Risiko Kejadian Stroke Usia Muda pada Pasien. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 62–73. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.62-73>
- El-Sayedramadan, R. M., & El-Said Hussein, S. (2020). *Self-Awareness as A Tool for Reduction of Blood Pressure for Patients with Hypertension*. 8(1), 13–22. <https://doi.org/10.9790/1959-0801061322>
- Gustia, A., Adam, A., Nelwan, J. E., & Wariki, W. M. V. (2019). Kejadian Hipertensi Dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *Kemas*, 7(5).
- Jood, K., Redfors, P., Rosengren, A., Blomstrand, C., & Jern, C. (2009). Self-perceived psychological stress and ischemic stroke: A case-control study. *BMC Medicine*, 7, 53. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-53>
- Kemenkes. (2020). *Pedoman dan Pencegahan Coronavirus (COVID-19)* (Vol. 4). <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>
- Kemenkes RI. (2018). *Stroke Dont Be The One* (p. 10).
- Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Mirzaei, M., Mirzaei, M., Bagheri, B., & Deghani, A. (2020). Awareness, treatment, and control of hypertension and related factors in adult Iranian population. *BMC Public Health*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08831-1>
- Misbach, J. (2011). *STROKE. Aspek Diagnostik, Patofisiologi, Manajemen*. FK UI.
- Nurlan, F. (2020). Analisis Survival Stroke Berulang Menurut Umur Dan Jenis Kelamin Pasien Stroke Di Kota Makassar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1), 155–161.
- Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 922–926. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.435>
- Roesmono, B., Hamsah, & Irwan. (2017). Hubungan Perilaku Mengontrol Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6, 70–75. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/94/77>
- Sheppard, J. P., Tucker, K. L., Davison, W. J., Stevens, R., Aekplakorn, W., Bosworth, H. B., Bove, A., Earle, K., Godwin, M., Green, B. B., Hebert, P., Heneghan, C., Hill, N., Hobbs, F. D. R., Kantola, I., Kerry, S. M., Leiva, A., Magid, D. J., Mant, J., ... Mcmanus, R. J. (2020). Self-monitoring of Blood Pressure in Patients with Hypertension-Related Multi-morbidity: Systematic Review and Individual Patient Data Meta-analysis. *American Journal of Hypertension*, 33(3), 243–251. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpz182>
- Sihotang, R., Utama, T. A., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184–202. <https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.13935>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518.

- <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Sutoni, A., & Cahyati, A. Y. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya. *Ikraith-Abdimas*, 4(1), 8–18.
- Uswatun. (2017). *Insan Cendekia Medika Jombang. Insan Cendekia Mandiri: Jakarta*
- Wayunah, W., & Saefulloh, M. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Di Rsud Indramayu. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4741>
- Widiharti, Widiyawati, W., & Fitriyanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Health Science Research*, 5(2), 61–67.
- Widyaswara Suwaryo, P. A., Widodo, W. T., & Setianingsih, E. (2019). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 251–260. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.530>
- Yuniarti, I. I., Kariasa, I. M., & Waluyo, A. (2020). Efektifitas Intervensi Self-Management pada Pasien Stroke. (*Jkg*) *Jurnal Keperawatan Global*, 5(1), 6–17. <https://doi.org/10.37341/jkg.v5i1.94>