



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *SELF* MANAGEMENT PADA PASIEN HIPERTENSI DI KOMPLEK DIRGANTARA 3

Rachmania Nur Hidayat^{1*}

¹Institut Kesehatan Hermina

e-Mail: rachmanianh.27@gmail.com

Submit Tgl: 23-Juni-2026

Diterima Tgl: 24-Juni-2026

Diterbitkan Tgl: 25-Juni-2026

Abstrak: *Self-management* atau manajemen mandiri merupakan kunci utama dalam keberhasilan pengontrolan tekanan darah pada pasien hipertensi untuk mencegah komplikasi kardiovaskular. *Literatur review* ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan *self-management* pada penderita hipertensi, dengan fokus pengamatan di lingkungan Komplek Dirgantara 3. Penelusuran literatur dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, dan Portal Garuda dengan rentang waktu 2020–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor efikasi diri, dukungan keluarga, tingkat pengetahuan, dan akses layanan kesehatan menjadi determinan utama dalam kepatuhan manajemen mandiri (diet, aktivitas fisik, dan pengobatan). Di lingkungan perumahan seperti Komplek Dirgantara 3, faktor dukungan sosial dan literasi kesehatan memegang peranan penting. Intervensi berbasis komunitas diperlukan untuk meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya.

Kata Kunci: Pengelolaan Diri; Hipertensi; Efikasi Diri; Dukungan Keluarga; Komplek Dirgantara III

Abstract: *Self-management* is the primary key to successful blood pressure control in hypertensive patients to prevent cardiovascular complications. This literature review aims to analyze various factors influencing self-management ability among hypertensive patients, with a focus on the residential community of Komplek Dirgantara 3. Literature searches were conducted through Google Scholar, PubMed, and Portal Garuda databases covering the period 2020–2026. A total of 10 articles were selected following the PRISMA screening process. Findings indicate that self-efficacy, family support, level of knowledge, and access to healthcare services are the primary determinants of self-management adherence, encompassing diet, physical activity, and medication compliance. In residential settings such as Komplek Dirgantara 3, social support and health literacy play particularly important roles. Community-based interventions are recommended to strengthen patient independence in managing their condition.

Keywords: Self-Management; Hypertension; Self-Efficacy; Family Support; Komplek Dirgantara III

Cara mengutip Hidayat, R. N. (2026). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Management pada Pasien Hipertensi di Komplek Dirgantara 3. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 583–587. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2161>

PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menunjukkan gejala namun dapat memicu stroke, gagal ginjal, dan serangan jantung. Keberhasilan terapi hipertensi tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi sangat dipengaruhi oleh *self-management* pasien yang mencakup modifikasi gaya hidup.

Di lingkungan seperti Komplek Dirgantara 3, karakteristik masyarakat yang heterogen dengan tingkat aktivitas yang beragam memberikan tantangan tersendiri dalam penerapan pola hidup sehat. Faktor psikologis seperti kepercayaan diri (*self-efficacy*) dalam menjalankan diet rendah garam dan olahraga rutin seringkali menjadi hambatan. Selain itu, dukungan dari lingkungan terdekat atau keluarga menjadi pilar bagi pasien untuk tetap konsisten dalam pengobatan jangka panjang.

Meskipun penelitian mengenai *self-management* hipertensi telah banyak dilakukan, sebagian besar berfokus pada setting klinis seperti rumah sakit atau puskesmas. Belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi *self-management* di lingkungan perumahan non-klinis seperti Komplek Dirgantara 3, di mana warga memiliki karakteristik unik berupa akses informasi digital yang tinggi namun terpapar masif pada informasi kesehatan yang tidak terverifikasi.

Oleh karena itu, kajian literatur ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis berbagai faktor dominan yang memengaruhi *self-management* pada pasien hipertensi, serta memproyeksikan temuan tersebut dalam konteks komunitas di Komplek Dirgantara 3 sebagai landasan pengembangan intervensi kesehatan berbasis komunitas yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) dengan pendekatan naratif-analitis. Penelusuran artikel dilakukan pada database Google Scholar, PubMed, Portal Garuda (SINTA), dan ProQuest menggunakan kata kunci: *self-management* hipertensi; faktor manajemen mandiri tekanan darah; *self-efficacy hypertension*; dukungan keluarga hipertensi; kepatuhan diet hipertensi; dan *factors affecting hypertension self-care*.

Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan tahun 2020–2026, subjek pasien dewasa atau lansia yang terdiagnosa hipertensi, fokus pada variabel *self-management* atau *self-care*, menggunakan instrumen yang valid, dan tersedia dalam *full-text* bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang hanya berupa abstrak atau opini tanpa data empiris, berfokus pada hipertensi gestasional, dan duplikat dieksklusi dari kajian ini.

Dari 331 artikel yang teridentifikasi, seleksi dilakukan mengikuti alur PRISMA secara bertahap mulai dari penghapusan duplikasi (n=275), skrining judul dan abstrak (dikecualikan n=227), hingga penilaian kelayakan *full-text* (dikecualikan n=38), sehingga diperoleh 10 artikel final. Data diekstraksi ke dalam tabel ringkasan mencakup nama penulis, tahun publikasi, lokasi, tujuan, metode, sampel, instrumen, dan temuan kunci, kemudian dianalisis secara tematik untuk memetakan faktor yang paling dominan dalam konteks Komplek Dirgantara 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap 10 artikel yang memenuhi kriteria seleksi PRISMA, ditemukan bahwa *self-management* hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu efikasi diri, dukungan keluarga, tingkat pengetahuan, motivasi intrinsik, serta akses terhadap tenaga kesehatan.

Efikasi diri atau keyakinan diri merupakan prediktor internal paling kuat dalam menentukan keberhasilan *self-management* pada pasien hipertensi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mengontrol tekanan darah secara mandiri (Sakinah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Ramli et al. (2022) yang menegaskan bahwa efikasi diri berhubungan signifikan dengan kepatuhan manajemen diet dan aktivitas fisik. Di lingkungan seperti Komplek Dirgantara 3 yang memiliki penduduk dengan tingkat literasi yang baik, efikasi diri ini menjadi modal utama bagi pasien untuk tetap konsisten menjalankan gaya hidup sehat.

Selain efikasi diri, dukungan keluarga muncul sebagai faktor eksternal yang paling dominan. Keluarga tidak hanya berperan sebagai pengingat minum obat, tetapi juga sebagai pendukung emosional yang mengurangi tingkat kecemasan pasien. Kretchy et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang adekuat berbanding lurus dengan kontrol tekanan darah yang lebih stabil. Hal ini diperkuat oleh Lestari et al. (2022) yang menemukan bahwa rendahnya tingkat stres akibat dukungan keluarga yang baik berkorelasi positif dengan kemampuan pasien mengatur jadwal perawatan diri. Di Komplek Dirgantara 3, interaksi antarwarga dan komunitas sesama penderita hipertensi juga dapat menjadi faktor penguat tambahan.

Tingkat pengetahuan dan literasi kesehatan turut menjadi faktor penting. Sari et al. (2023) mengungkapkan bahwa pengetahuan yang mendalam mengenai bahaya konsumsi natrium berlebih dapat meningkatkan kepatuhan diet hingga 70%. Namun pengetahuan saja tidak cukup tanpa dibarengi literasi kesehatan yang baik. Pratama & Siska (2023) menekankan bahwa di area urban seperti Komplek Dirgantara 3, literasi digital memegang peranan penting dalam membantu pasien mengakses informasi kesehatan yang valid dan menghindari mitos pengobatan alternatif yang belum teruji.

Di sisi lain, terdapat berbagai hambatan nyata yang kerap menggagalkan upaya manajemen mandiri. Wong (2021) menyoroti bahwa tradisi makan bersama dan ketersediaan makanan tinggi garam di acara kemasyarakatan menjadi tantangan besar. Aripin (2023) menambahkan bahwa kondisi ekonomi yang kurang stabil juga memengaruhi kemampuan pasien mengakses bahan pangan sehat. Bagi warga Komplek Dirgantara 3, hambatan ini lebih bersifat psikososial, di mana kesibukan aktivitas urban membuat waktu berolahraga menjadi terbatas.

Motivasi intrinsik dan peran tenaga kesehatan turut melengkapi gambaran faktor yang memengaruhi *self-management*. Ningsih (2025) menemukan bahwa pasien dengan motivasi internal yang kuat cenderung lebih patuh tanpa harus terus diawasi tenaga medis. Sementara itu, Hananda (2024) menegaskan bahwa komunikasi empatik dari tenaga kesehatan terbukti memotivasi pasien untuk lebih aktif dalam pemeriksaan rutin. Secara keseluruhan, *self-management* hipertensi yang optimal di Komplek Dirgantara 3 dapat tercapai melalui sinergi

antara penguatan efikasi diri, keterlibatan aktif keluarga, peningkatan literasi kesehatan digital, serta pembinaan berkelanjutan dari tenaga kesehatan setempat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian mendalam terhadap sepuluh literatur yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan *self-management* pada pasien hipertensi merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor internal individu dan dukungan eksternal dari lingkungannya. Efikasi diri muncul sebagai faktor internal paling dominan, di mana keyakinan kuat pasien terhadap kemampuannya mengontrol perilaku sehat menjadi motor penggerak utama dalam kedisiplinan diet dan aktivitas fisik. Hal ini diperkuat dengan peran strategis dukungan keluarga yang berfungsi sebagai penyokong emosional sekaligus pengawas harian, yang secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepatuhan pengobatan jangka panjang. Selain itu, tingkat pengetahuan yang dibarengi dengan literasi kesehatan yang baik terbukti menjadi fondasi bagi pasien untuk memahami risiko komplikasi, sehingga mereka lebih termotivasi untuk melakukan manajemen mandiri secara sadar dan tepat.

Dalam konteks masyarakat di Komplek Dirgantara 3, karakteristik penduduk yang memiliki akses informasi luas dan tingkat pendidikan yang baik seharusnya menjadi katalisator bagi efikasi diri yang lebih tinggi. Namun, hambatan lingkungan seperti pola interaksi sosial yang melibatkan konsumsi makanan tinggi natrium serta keterbatasan waktu akibat kesibukan aktivitas urban tetap menjadi tantangan nyata yang perlu diwaspadai. Dengan mengintegrasikan seluruh faktor pendukung tersebut, diharapkan kualitas hidup penderita hipertensi di Komplek Dirgantara 3 dapat terjaga secara optimal dan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular berat dapat ditekan secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, A., Prasetyo, H., & Wantonoro. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku manajemen diri pada lansia hipertensi di Puskesmas Godean 2. *Jurnal Keperawatan*, 3, 139–144.
- Aripin. (2023). Pengaruh status ekonomi terhadap self-care pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 1–10.
- Asmarajaya, A., & Supardi. (2018). Hubungan efikasi diri dengan perilaku manajemen hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 99–106.
- Hananda. (2024). Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap self-management pasien Prolanis hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1–12.
- Hendrawan, A. (2024). Pengaruh slow stroke back massage terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kardiovaskuler*, 15(1), 12–18.
- Kasmiati. (2021). Hubungan efikasi diri dengan self-management pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 32(3), 167–186.

- Kretchy, I. A. (2020). Dampak dukungan sosial pada kontrol tekanan darah: A systematic review. *Journal of Hypertension*, 38(1), 1–15.
- Lestari. (2022). Hubungan tingkat stres dengan manajemen mandiri pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 1–10.
- Lukasiewicz, A. (2020). Juvenile diet quality and intensity of sexual conflict in the mite *Sancassania berlesei*. *BMC Evolutionary Biology*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12862-020-1599-5>
- Ningsih. (2025). Motivasi intrinsik dalam kontrol hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 1–10.
- Pratama, & Siska. (2023). Peran literasi kesehatan digital pada pasien hipertensi urban. *Jurnal Kesehatan Digital*, 5(2), 1–12.
- Rahmatia, R., & Syisnawati, S. (2022). Hubungan efikasi diri dengan perilaku manajemen hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 320–330.
- Ramli. (2022). Faktor dominan self-management pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 1–10.
- Rudianto, Y., Yuliaty, F., & Nugroho, T. (2025). Hubungan dukungan sosial, efikasi diri, dan sikap dengan self-management serta perilaku kontrol rutin pasien hipertensi. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 2852–2863. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3409>
- Sakinah. (2022). Analisis efikasi diri pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 1–10.
- Sari. (2023). Hubungan pengetahuan dengan perilaku self-care pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 1–10.
- Susanti, S. N., Sukarmin, S., Jauhar, M., Tiara, N., & Lasmini, L. (2024). Self-efficacy, social support, and self care management in hypertension patients. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(2), 62–80. <https://onlinejournal.unja.ac.id/JINI/article/view/37546>
- Wong. (2021). Faktor hambatan self-management hipertensi di komunitas. *Journal of Hypertension*, 10(1), 1–10.