

**HUBUNGAN STABILITAS EMOSI DENGAN PELAKSANAAN  
MANAJEMEN DIRI PENDERITA HIPERTENSI  
DI UPTD PUSKESMAS NUSAHERANG  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2022**

**MANUSKRIP**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

**OLEH:**

**INDI RAHMAWATI  
CKR0180058**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
KUNINGAN  
2022**

# HUBUNGAN STABILITAS EMOSI DENGAN PELAKSANAAN MANAJEMEN DIRI PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS NUSAHERANG KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2022

Indi Rahmawati<sup>1</sup>, Lia Mulyati<sup>2</sup>, Rastipiati Salahuddin<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

[Indirahmawati543@gmail.com](mailto:Indirahmawati543@gmail.com)

## ABSTRAK

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular dan dikategorikan sebagai penyakit “*silent killer*”, hal ini dikarenakan penderita hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali. Prevalensi hipertensi pada setiap provinsi di Indonesia pada kelompok umur  $\geq 18$  tahun tergolong cukup tinggi, dan jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan stabilitas emosi dengan manajemen diri penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang tahun 2022. Sampel yang digunakan sebanyak 132 responden. Uji statistik yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan metode *Chi-Square*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki stabilitas emosi stabil sebanyak 68 responden (51.5%), dan sebagian besar responden memiliki manajemen diri kurang baik sebanyak 89 responden (67.4%), didapatkan *P-value* 0,047 < 0.05 dengan nilai OR 2.287. Terdapat hubungan antara stabilitas emosi dengan manajemen diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022. Agar responden dapat melakukan manajemen diri dengan baik diharapkan agar dapat menjaga stabilitas emosi dengan baik dengan cara menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan penyakit hipertensinya

**Kata kunci** : Stabilitas emosi, Manajemen diri, Hipertensi.

## ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease and is categorized as a "silent killer" disease, this is because people with hypertension have no symptoms at all. The prevalence of hypertension in every province in Indonesia in the 18 year age group is quite high, and the number of people with hypertension continues to increase every year. This study aims to analyze whether there is a relationship between emotional stability and self-management of hypertension sufferers at the UPTD Nusaherang Health Center in 2022. The sample used was 132 respondents. The statistical test used was univariate and bivariate with the Chi-Square method. The results of this study found that most of the respondents had stable emotional stability as many as 68 respondents (51.5%), and most of the respondents had poor self-management as many as 89 respondents (67.4%), the *P-value* was 0.047 < 0.05 with an OR value of 2.287. There is a relationship between emotional stability and self-management in hypertensive patients at the UPTD Nusaherang Health Center in 2022. So that respondents can carry out self-management well, it is hoped that they can maintain emotional stability well by adjusting to their environment and hypertension.

**Key words** : Emotional stability, Self management, Hypertension.

## **Pendahuluan**

Kasus hipertensi sudah tercatat sebagai kasus kematian utama di seluruh dunia. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular dan dikategorikan sebagai penyakit “silent killer”, hal ini dikarenakan penderita hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali. Padahal hipertensi merupakan masalah setiap negeri karena dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung dan penyebab utama terjadinya gagal ginjal kronik (Wirawan, 2013). Menurut data WHO, 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia mengalami 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 .

Hipertensi sering terjadi pada masyarakat karena ada banyak faktor terjadinya hipertensi, seperti faktor genetik, umur, dan jenis kelamin. Faktor gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau

hipertensi. (Arifuddin & Nur, 2018). Individu yang mempunyai kestabilan emosi yang baik tidak akan mudah marah dan tersinggung sehingga dapat menghadapi segala sesuatu dengan kondisi yang sama tidak terpengaruh rangsangan dari luar. Dalam penelitian Robby Hernanda (2020), menunjukkan bahwa stabilitas emosi berpengaruh secara signifikan dengan pengendalian diri, penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stabilitas emosi yang dimiliki maka semakin tinggi pengendalian dirinya.

Hipertensi termasuk penyakit kronik, maka penderitanya bertanggungjawab untuk pengelolaan diri sendiri baik untuk menurunkan gejala maupun menurunkan risiko komplikasi. Self management melalui perawatan diri bertujuan merubah gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, menjaga berat badan, makan makanan yang sehat dan jaga berat badan, serta rutin minum obat teratur untuk membantu klien dalam meminimalkan komplikasi dari hipertensi. (Lestari & Isnaini, 2018). Hurlock (dalam Heriyanto, dkk, 2018) menyatakan bahwa Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari

dalam dirinya. Kontrol diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Berdasarkan hal di atas maka peneliti ingin menganalisis hubungan antara stabilitas emosi dengan pelaksanaan manajemen diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang kabupaten Kuningan tahun 2022.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analitik kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* dimana penelitian ini menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel dependen dan independen hanya satu kali pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut.

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Nusaherang. Pengambilan sample dilakukan secara *non probability samples* dengan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan adalah 132 responden.

Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner stabilitas emosi dan kuesioner manajemen diri penderita hipertensi. Hasil penelitian di analisis menggunakan *distribusi frekuensi* untuk analisis univariat sedangkan untuk uji analisis bivariat menggunakan *Uji Chi square*.

## Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran stabilitas emosi, gambaran pelaksanaan manajemen diri pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang.

### Gambaran Stabilitas Emosi

Tabel Distribusi Stabilitas Emosi

No	Stabilitas emosi	F	%
1	Stabil	68	51.5
2	Tidak stabil	64	48.5
<b>Total</b>		<b>132</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Penelitian 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 132 responden yang mempunyai stabilitas emosi kategorik stabil sebanyak 68 reponden (51.5%), dan kategorik tidak stabil sebanyak 64 responden (48.5%).

## Gambaran Pelaksanaan Manajemen

### Diri Penderita Hipertensi

**Tabel** Distribusi Pelaksanaan Manajemen Diri Penderita Hipertensi

No	Stabilitas emosi	F	%
1	Stabil	43	32.6
2	Kurang Baik	89	67.4
<b>Total</b>		<b>132</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 132 responden yang mempunyai manajemen diri kategorik kurang baik sebanyak 89 responden (67.4%) dan kategorik baik sebanyak 43 reponden (32.6%).

### Hubungan Stabilitas Emosi Dengan Pelaksanaan Manajemen Diri Penderita Hipertensi

**Tabel** Tabulasi Silang Hubungan Stabilitas Emosi Dengan Pelaksaaan Manajemen Diri Penderita Hipertensi

Stabilitas Emosi	Manajemen Diri						Pvalue
	Baik		Kurang baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Stabil	28	41.2%	40	58.8%	68	100%	<b>OR</b> 2.287
Tidak Stabil	15	23.4%	49	76.6%	64	100%	
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>32.6%</b>	<b>89</b>	<b>67.4%</b>	<b>132</b>	<b>100%</b>	

Sumber : Data Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 132 responden, total 68 responden memiliki stabilitas emosi stabil dengan sebagian besar tingkat manajemen diri kurang baik sebanyak (44.9%), sedangkan 64 responden memiliki stabilitas emosi tidak stabil dengan sebagian besar tingkat manajemen diri kurang baik sebesar (55.1%). Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $P=0.047 < 0.05$

maka H1 diterima artinya “Ada hubungan antara stabilitas emosi dengan manajemen diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022” dengan nilai OR (*Odds Ratio*) 2.287, artinya responden yang emosinya tidak stabil beresiko 2 kali lebih besar melakukan manajemen diri kurang baik, dibandingkan dengan responden yang emosinya stabil

## **Pembahasan**

### **Gambaran Stabilitas Emosi**

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 132 responden sebagian besar responden memiliki emosi stabil sebanyak 51.5% tetapi ada juga responden yang memiliki emosi tidak stabil.

Menurut Surya, (2020) stabilitas emosi memiliki faktor dalam diri seseorang yang mempengaruhi penyesuaian atau adaptasi terhadap lingkungan, Maksudnya stabilitas emosi pada individu merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri. Menurut Dewi, dkk (2020), seseorang akan dikatakan penyesuaian dirinya baik, ketika mereka sudah dapat menerima segala kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Brener dan Salovey dalam Kati (2018) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi, salah satunya ialah usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka relatif semakin baik regulasi emosinya. Pada penelitian Shallcross et al dalam Kati (2018). didapatkan bahwa afek negatif seperti marah lebih rendah seiring bertambahnya usia tapi tidak dengan kesedihan. Hal ini dikarenakan

pertambahan usia berkaitan dengan peningkatan penerimaan diri terhadap pengalaman

Pada penelitian ini sebagian besar responden dewasa akhir, sehingga lebih bisa mengendalikan emosi dengan baik karena sudah lebih berpengalaman. Jika sedang merasa sedih dan kecewa mereka tidak ingin larut dalam emosi tersebut karena mereka sering beribadah dan hal itu membuat mereka selalu merasa lebih tenang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2020), menunjukkan bahwa sebagian besar responden lansia dapat melakukan pengendalian emosi secara mandiri. Sebagian besar lansia dapat mengendalikan emosi dengan diam, duduk atau melakukan aktivitas positif yang lain.

### **Gambaran Pelaksanaan Manajemen Diri Penderita Hipertensi**

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 132 responden sebagian besar 67.4% responden kurang dalam pelaksanaan manajemen diri tetapi masih ada responden yang baik dalam pelaksanaan manajemen diri. Keberhasilan strategi untuk manajemen tekanan darah tergantung pada manajemen perawatan diri pasien, atau kemampuan dan kemauan pasien untuk mengubah dan

mempertahankan perilaku tertentu (Kurnia, 2021).

Menurut Herwati dalam Simanulalang (2019), tidak terkontrolnya tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola diet yang baik, kebanyakan dari responden tidak bisa menghindari kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh, karena mereka sudah terbiasa dengan makanan yang mengandung lemak jenuh. Kebiasaan konsumsi gorengan, santan yang pekat, daging sapi, otak, jeroan mempunyai faktor resiko yang tinggi dalam kejadian hipertensi. Kebiasaan sering mengkonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zalni, dkk (2022), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kekambuhan hipertensi di Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru, dengan hasil diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$ .

Salah satu responden mengatakan bahwa memiliki penyakit hipertensi merupakan hal yang tidak mudah, walaupun sering dianggap penyakit yang biasa saja. Responden dihadapkan dengan keadaan yang sulit

dimana ia harus menjalani diet garam, mengatur pola makan, tidak makan makanan bersantan, dan harus meminum obat seumur hidupnya.

### **Hubungan Stabilitas Emosi Dengan Pelaksanaan Manajemen Diri Penderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan stabilitas emosi dengan pelaksanaan manajemen diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022, yang dijelaskan pada tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistic *Chi-Square* didapatkan  $P\text{ value}$  sebesar  $0.047 < 0.05$ , maka  $H_1$  diterima artinya “Ada hubungan antara stabilitas emosi dengan manajemen diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022” dengan nilai OR sebesar 2.287, artinya responden yang emosinya tidak stabil berisiko 2 kali lebih besar melakukan manajemen diri kurang baik, dibandingkan dengan responden yang emosinya stabil.

Menurut Goleman dalam Ahmad (2021), bahwa emosi berperan besar dalam suatu tindakan, bahkan dalam pengambilan keputusan yang paling rasional, perasaan sangat dibutuhkan dalam pengambilan keputusan yang rasional, selain itu

keadaan emosional individu dapat membantu mengatasi konflik secara tepat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Henandra (2020), stabilitas emosi berpengaruh sangat kuat pada pengendalian diri, artinya semakin tinggi stabilitas emosi yang dimiliki pasien maka akan semakin tinggi pengendalian diri.

Menurut asumsi peneliti responden pada penelitian ini kurang akan kesadaran diri dalam penatalaksanaan manajemen diri dengan menjaga gaya hidup sehat yang berguna untuk pengelolaan dan pengendalian penyakit hipertensi yang dimilikinya. Hal ini terbukti dari banyaknya responden yang tidak melakukan diet hipertensi dan tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan secara rutin, sebagian besar responden juga mengkonsumsi obat anti hipertensi ketika hipertensi kambuh saja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2020), bahwa responden pada penelitian ini

### **Kesimpulan**

Gambaran stabilitas emosi pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022

dengan penatalaksanaan hipertensi kurang, dikarenakan pasien hipertensi tersebut kurang memiliki kesadaran dan belum memiliki sikap positif untuk berusaha menerapkan gaya hidup yang sehat yang berguna untuk pengendalian penyakit hipertensinya. Responden yang kurang sadar akan pentingnya gaya hidup menyebabkan kekambuhan penyakit hipertensi yang berulang dan bahkan dapat menyebabkan komplikasi hingga pada kematian

Menurut Putri, dkk (2017), bahwa pentingnya pendekatan psikologis sangat berkaitan erat dengan pelaksanaan manajemen hipertensi yang tentu saja akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Oleh karena itu, dengan mengenal emosi positif dan emosi negatif akan mempengaruhi kemampuan ketika memberikan reaksi emosi secara tepat dan kemudian mengelolanya agar tidak mengganggu pelaksanaan manajemen hipertensi, karena emosi berperan besar dalam suatu tindakan.

dapat terlihat dari 132 responden sebagian besar memiliki stabilitas emosi stabil sebanyak 68 reponden (51.5%). Gambaran pelaksanaan manajemen diri

pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022 dapat terlihat dari 132 responden sebagian besar memiliki manajemen diri kurang baik sebanyak 89 responden (67.4%). Terdapat hubungan antara stabilitas emosi dengan manajemen diri pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2022 dengan nilai  $P = 0.047 < 0.05$ , dengan nilai OR (*Odds Ratio*) 2.287.

### **Saran**

Diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan manajemen diri dengan baik diharapkan agar dapat menjaga stabilitas emosi dengan baik dengan cara menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan penyakit hipertensinya, agar terbiasa dalam melakukan diit hipertensi untuk mencegah kambuhnya hipertensi. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel atau dengan metode penelitian lainnya.

### **Daftar Pustaka**

Ahmad, H. 2021. Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, Vol 6 No 2.

Arifuddin, A., & Nue, A. F. 2018. Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4 (3), 48-53.

Dewi, N. M. S. 2020. Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penatalaksanaan Pasien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan. *Doctoral Dissertation*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika : Bali.

Heriyanto, A., Dkk. 2018. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Emosi Negatif Pada Siswa Kelas XI IPA. *Jurnal Paedagogie Media Kependidikan, Keilmuan, dan Keagamaan*, 6(1), 17-24.

Hernanda, R. 2020. Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 482-289.

Kati, R. K. 2018. Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol 6:1.

Kemenkes, RI. 2019. *Riset kesehatan dasar*. Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.

Kurnia, V., & Desti, N. 2021. Manajemen Diri (*Self-Management*) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, Vol. 6, No. 1, Juni 2021, pp. 1-9.

- Lestari, I. G., & Isnaini, N. 2018. Pengaruh *self-management* terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18.
- Putri, Dwi,W. L. 2017. Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensia. *Philantrophy Journal of Psychology*, Vol 1 No 1 (1-75).
- Ridwan, Arfiza. Dkk. 2021. Pengaruh Program Manajemen Diri Berbasis Kelompok Terhadap Perilaku Diet Hipertensi Di Aceh. *Journal Cakradonya Dent J*;2021,13(2): 88-96.
- Simanullang, S. M. P. 2019. Self Management Pasien Hipertensi Di Rsup H. Adam Malik Medan Tahun 2019. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth : Medan
- Surya, D., J. 2020. Hubungan stabilitas emosi terhadap stress akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wade. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Nusa Bandung: Cendikia.
- Wijayanti, R., & Dedy, P. 2020. Faktor sosiopsikologis, emosional dan masalah kesehatan lansia di puskesmas bojong sari kabupaten Purbalingga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Wirawan, T. 2013. *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Platinum.
- Zalni, R., I., Dkk. 2022. Faktor yang berhubungan dengan kekambuhan hipertensi di puskesmas lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, Vol 3, No 1.