

Pembentukan Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi (*Self-Care Management*) Sesuai Dengan Penerapan Teori Dorothea E. Orem

Melinda Siti Rukmana, Ummi Malikal Balqis¹
¹Stikes Permata Nusantara Cianjur, Indonesia

E-mail: [1melindasiti418@gmail.com](mailto:melindasiti418@gmail.com), [2ummimalikalbalqu@gmail.com](mailto:ummimalikalbalqu@gmail.com)

Abstrak

Hipertensi adalah suatu kondisi Ketika tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi. Penyakit hipertensi ini biasanya membutuhkan *Selfcare management* untuk membentuk kemandirian terhadap perubahan gaya hidup bagi penderita. *Selfcare management* adalah suatu Tindakan secara optimal untuk memelihara Kesehatan yang dilakukan secara mandiri oleh seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup memperbaiki dan mengatur fungsi individu tersebut. Dalam penerapan *selfcare management* Dorothea E. Orem berpengaruh secara signifikan dalam mengontrol tekanan darah. Pembentukan asuhan keperawatan dalam kerangka teoritis tertentu penting dalam hal memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pelayanan. Tujuan dari studi kasus ini untuk membangun kemandirian penderita hipertensi dengan menerapkan teori orem *selfcare menegement*, kasus tersebut melibatkan seorang Perempuan dewasa berumur 44 tahun yang menderita hipertensi akibat gaya hidup yang tidak sehat. Teori Dorothea E. Orem ini sangat penting dalam meningkatkan kualitas Kesehatan dalam kasus hipertensi.

Kata kunci: *Selfcare Management*, Hipertensi, Teori Dorothea E. Orem

Abstract

Hypertension is a condition when the blood pressure against the artery wall is too high. Hypertensive disease usually requires self-care management to form independence towards lifestyle changes for sufferers. Selfcare management is an optimal action to maintain health that is carried out independently by a person to meet the needs of life to improve and regulate the function of the individual. In the application of self-care management Dorothea E. Orem has a significant effect in controlling blood pressure. The establishment of nursing care within a certain terrorist framework is important in terms of contributing to improving the quality of service. The purpose of this case study is to build the independence of hypertensive patients by applying Orem's self-care management theory, the case involves a 44-year-old adult woman who suffers from hypertension due to an unhealthy lifestyle. Dorothea E. Orem's theory is very important in improving the quality of health in hypertension cases.

Keywords: *Selfcare Management, Hypertension, Dorothea E. Orem Theory*

Pendahuluan

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah pada arteri meningkat secara persisten, melebihi nilai normal. Tekanan darah terdiri dari dua pengukuran: sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah). Hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mm Hg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pasien lebih dari 130/90 mmHG dan hipertensi itu ada yang sifatnya primer, artinya dari sananya memang hipertensi dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit lain, misalnya gagal ginjal atau gagal jantung yang bisa menyebabkan hipertensi. (Kemenkes RI).

Tetapi ada yang namanya faktor resiko, salah satu faktor resiko misalnya gemuk artinya kalau orang gemuk maka ia cenderung lebih mudah mengalami hipertensi daripada yang tidak gemuk, kebiasaan hidup kurang olah raga atau merokok juga merupakan faktor resiko hipertensi. Jika seseorang mengalami atau memiliki faktor-faktor resiko maka akan terjadi banyak hal, bisa penyempitan pada pembuluh darah, bisa penebalan pada dinding pembuluh darah, peradangan pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah lalu orangnya mengalami yang kita sebut sebagai hipertensi. (Dr Andreas, 2021)

Hipertensi juga bisa diakibatkan oleh stress atau banyak pikiran karena pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi.

Dalam kasus ini Ny R mengalami hipertensi akibat pola hidup tidak sehat, dengan tidak melakukan olahraga, mengonsumsi garam yang berlebihan akhirnya Ny R menjadi gemuk dan Ny R sering stress akibat emosi yang tidak bisa di keluarkan dan akhirnya tensi darahnya naik sangat tinggi.

Metode Penelitian

Metodologi yang digunakan adalah studi literature sederhana dengan pendekatan studi kasus. Kasus yang dipilih adalah pasien yang menderita hipertensi peneliti melakukan studi kasus pada 1 orang pasien. Studi literature didapatkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku dan pustaka.

Hasil

Kasus :

Ny. R beliau berumur 44 tahun, beliau sering mengalami pusing yang berlebihan ketika diperiksa ternyata Ny. R mengalami hipertensi yang di akibatkan dari stress dan pola hidup tidak sehat, dimana beliau jarang melakukan olahraga, makanan tidak sehat banyak mengonsumsi garam dan penyedap berlebihan akhirnya mengalami kelebihan berat badan yang mengharuskan Ny. R melakukan chek up tiap bulannya, sehingga harus diberikan asuhan keperawatan dan pelayanan kesehatan yang intensif

- 1) Keluhan utama Ny. R sering mengalami pusing yang berlebihan, akibat kebiasaan hidup yang tidak sehat. Tidak melakukan kegiatan fisik atau olahraga, makanan yang mengandung garam yang berlebihan sehingga terjadinya penumpukan lemak yang tidak di keluarkan akibat menjadi gemuk, mudah cape, dan sering mengalami stress
- 2) Hasil observasi Ny R menderita hipertensi akibat gaya hidup yang tidak sehat akhirnya Ny R memerlukan perawatan yang intensif dengan diberikannya edukasi dalam pembentukan gaya hidup untuk memelihara hidupnya menjadi lebih baik

Table 1 Klasifikasi Tekanan Darah Dewasa

Klasifikasi Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolic (mmHg)
Normal	< 120	≤ 80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	≥ 160	≥100

chobanian et al.,2023

Tabel 2 Modifikasi perubahan gaya hidup dalam penanganan tekanan darah

No	Modifikasi	Ulasan/ rekomendasi	Perkiraan penurunan
1	Menurunkan berat badan	Menjaga berat badan normal (indeks massa tubuh 18.5-24.9 kg/m ²)	5-20 mmHg/10 kg dalam penurunan berat badan
2	Melakukan gaya diet berdasarkan DASH	Mengonsumsi makanan yang kaya akan sayuran, buah- buahan makanan yang rendah lemak dengan kadar lemak total dan saturasi yang rendah	18-14mmHg
3	Diet rendah natrium	Menurunkan intake garam sebesar 2-8mmHg tidak lebih dari 100 mmol perhari (2,4 gr natrium atau 6 gr garam)	2-8mmHg
4	Olahraga	Melakukan kegiatan Aerobik fisik secara teratur seperti, jalan cepat (30 menit/hari setiap minggu)	4-9mmHg
5	Batasi alcohol	Laki laki 2 unit minum/hari Perempuan 1 unit minum/hari	2-4mmHg

Pembahasan

Masalah dalam kasus penderita hipertensi adalah kurangnya pengetahuan tentang penanganan atau pengelola hipertensi. Masalah lain adalah disebabkan ketidakpatuhan terhadap pengobatan yang telah diberikan (Smelzer Bare 2004) penderita hipertensi dapat mengelola manajemen dirinya dengan baik dibutuhkan keterampilan dalam mengelola penyakit yang dideritanya.

Dalam pembentukan gaya hidup sehat perlu adanya modifikasi gaya hidup sehat Dimana penurunan berat badan dapat dilakukan dengan cara modifikasi diet dan melakukan olahraga dengan menurunkan berat badan 10 kg dapat menurunkan tekanan darah sistolik 5-20 mmHg (Black & Hawks, 2009). Adapun modifikasi diet Dimana dengan mengatur pola makan yang sehat yang menitik beratkan pada sayuran, buah- buahan makanan rendah lemak mengurangi konsumsi jumlah natrium dapat menurunkan teknan darah pada penderita hipertensi. Diet DASH adalah strategi yang efektif dalam menyegah penyakit kardiovaskuler (siervo et al, 2014) aktivitas fisik/olahraga merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam pengobatan dan pencegahan hipertensi. Dengan mengurangi konsumsi alcohol dapat mencegah kejadian hipertensi dan menurunkan tekanan darah sistolik 2-4mmHg. pola hidup yang sehat, dimana pola hidup sehat sangat penting dalam peningkatan kualitas hidup penderita, dalam hal ini hipertensi muncul akibat penderita tidakk melakukan gaya hidup sehat. Perubahan gaya hidup ini harus dilakukan oleh semua kalangan terutama penderita hipertensi yang diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Saat adanya gangguan pada tubuh pasien, pasien akan mengalami penurunan fisik, dimana dalam pemeliharaan Kesehatan diri sendiri menurun dengan adanya teori orem ini yaitu self care pasien bisa memmanagement perawatan diri dengan membangun kemandirian untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan memperbaiki pola hidup yang lebih baik.

Pada studi kasus Ny R ini pasien telah memperbaiki pola hidupnya dengan berangsur angsur sesuai dengan penerapan teori orem yaitu melakukan management dalam perawatan diri peduli terhadap kesehatannya dengan melakukan perubahan pola hidup yang mempengaruhi terhadap Kesehatan dan kualitas hidup pasien dengan adanya bantuan edukasi oleh perawat dalam memodifikasi gaya hidup dan menerapkan kemandirian atas prilaku dalam kehidupannya.

Simpulan

Teori Dorothea Orem sangat dapat diterapkan dalam lingkungan klinis dan membantu perawat meningkatkan kesehatan pasien dengan menjadikan mereka mandiri dengan menegement kehidupannya. Seorang perawat dapat membantu pempercepatt penyembuhan penderita dengan memasukan konsep teori kedalam praktik dan pemberian perawatan pada pasien atau penderita hipertensi. Dalam hal ini " self care " yang di kembangkan oleh orem digunakan sebagai panduan. Studi kasus ini menunjukkan bahwa penggunaan model ini dalam asuhan keperawatan menawarkan cara yang sederhana dan nyaman dengan adanya hubungan perawat dengan penderita yang dibangun agar tersampainya proses edukasi dan suportif dalam memelihara kehidupan dengan pembentukan gaya hidup menjadi hidup yang berkualitas.

Referensi

- Aini, N. (2018). *TEORI MODEL KEPERAWATAN*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang .
- Aisyah. (2021). PRILAKU SELF CARE MANAGEMENT PENDERITA HIPERTENSI : STUDI KUALITATIF . *Journal unisa bandung* , 5-10.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia . (2023, Juli 2). *Topik Kesehatan Hipertensi* . Retrieved from p2ptm.kemkes.go.id: <https://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kurnia, A. (2020). *SELF MANAGEMENT* . Surabaya: CV. Jaakad Media Publishing .
- Lestari, L. (2018). *FALSAFAH DAN TEORI KEPERAWATAN* . Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nursing, W. J. (2022). PENGARUH EDUKASI SELF CARE MANAGEMENT TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI . *e-journal.stikesgunungmaria.ac.id*, 1-10.

Octaviano,R, & Eufemia F. (2008). *Theoritcal foundations of nursing* . Filipina : Ultimate Learning Series.
Setiawan , d. A. (2021, Mei 4). *Dokter Penyakit Dalam RSND : Jangan Takut Dengan Hippiertensi* . Retrieved from undip.ac.id: <https://www.undip.ac.id>