

RINGKASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas yang paling sering terjadi di seluruh dunia. Hipertensi disebut juga sebagai “pembunuh diam-diam” karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Orang yang menderita hipertensi biasanya tidak sadar akan kondisinya. Tekanan darah pasien harus dipantau secara teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup begitu penyakit ini diderita. Terapi yang adekuat pada penderita hipertensi secara bermakna menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan gagal jantung kongestif. Keberhasilan strategi untuk manajemen tekanan darah tergantung pada manajemen perawatan diri pasien, atau kemampuan dan kemauan pasien untuk mengubah dan mempertahankan perilaku tertentu. Perubahan perilaku meliputi perubahan dalam gaya hidup untuk mengurangi risiko penyakit (misalnya diet, olahraga, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol), kepatuhan terhadap rejimen pengobatan, monitor tekanan darah, dan kepatuhan terhadap rencana medis tindak lanjut.

Perawat dapat memberikan bantuan pada pasien dengan memberikan psikoterapi dengan tujuan pasien mampu melakukan perawatan hipertensi secara mandiri. Salah satu psikoterapi yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu pendekatan psikoterapi yang digunakan untuk menangani emosi disfungsional, perilaku maladaptif dan proses kognitif melalui tujuan yang berorientasi dan prosedur sistematis. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dianggap efektif untuk pengobatan berbagai kondisi atau masalah kesehatan. Banyak program perawatan CBT untuk gangguan tertentu telah dievaluasi keberhasilannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap *self efficacy* dan *self care behavior* pada pasien hipertensi di Kota Palangka Raya.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain penelitian *nonrandomized pretest posttest control group design*. Besar sampel sebanyak 24 responden (12 responden kelompok perlakuan dan 12 responden kelompok kontrol) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya. Sampel penelitian adalah pasien hipertensi dengan kriteria keadaan umum pasien baik, umur 45-59 tahun (*middle age*) terdiagnosa hipertensi minimal enam bulan yang tidak terkontrol dan mendapatkan obat antihipertensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sedangkan variabel dependennya adalah *self efficacy* dan *self care behavior*. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan melalui kunjungan ke rumah pasien dalam waktu empat minggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Analisis inferensial digunakan untuk menganalisis adanya perbedaan *self efficacy* dan *self care behavior* sebelum dan sesudah intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan uji *paired t test* dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Untuk menganalisis perbedaan *self efficacy* dan *self care behavior* antara responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol digunakan uji *t test independent*, dan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *self care behavior* dilakukan analisis korelasi *Pearson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *self efficacy* pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan. Hasil uji *paired t test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *self efficacy* pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini didukung oleh uji *t test independent* yang menunjukkan adanya perbedaan peningkatan *self efficacy* yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self care behavior* pada kelompok perlakuan mengalami perubahan setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi, tingkat *self care behavior* pada kelompok perlakuan sebagian besar berada dalam kategori cukup. Namun setelah intervensi, semua responden pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan *self care behavior* dengan kategori baik dengan peningkatan nilai rata-rata *self care behavior* sebesar 126,08. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi juga menunjukkan peningkatan *self care behavior* dalam kategori cukup. Pada saat *pretest*, tingkat *self care behavior* sebagian besar responden berada dalam kategori cukup, sedangkan pada saat *posttest* sebagian besar responden berada dalam kategori cukup dengan peningkatan nilai rata-rata *self care behavior* yang terjadi sebesar 89,25. Hal ini diperkuat dengan adanya uji *t test independent* yang menunjukkan adanya perbedaan peningkatan *self care behavior* yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dimana peningkatan *self care behavior* pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *self efficacy* dan *self care behavior* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, baik pada saat *pretest* maupun *posttest*, yang artinya jika *self efficacy* meningkat, maka *self care behavior* juga akan meningkat, begitu pun sebaliknya, namun peningkatan angka korelasi yang terjadi pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol, yaitu 0,345 berbanding 0,025, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara *self efficacy* dan *self care behavior* pasien hipertensi di Kota Palangka Raya.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap *self efficacy* dan *self care behavior* pada pasien hipertensi, dan terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *self care behavior* pasien hipertensi. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mengembangkan intervensi keperawatan dengan pendekatan perilaku agar dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self care behavior* sehingga dapat menurunkan komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

EXECUTIVE SUMMARY

Hypertension is one of the causes of morbidity and mortality is most common around the world. Hypertension is also known as "the silent killer" because people with hypertension often do not show symptoms. People suffering from hypertension are not aware of the condition usually. The patient's blood pressure should be monitored regularly because hypertension is a life long condition that this disease affects. Adequate therapy in patients with hypertension significantly reduced the risk of heart disease, stroke, and congestive heart failure. The success of the strategy for the management of blood pressure depends on self care management of the patient, or the patient's ability and willingness to change and maintain certain behaviors. Behavior changes involves change in lifestyle to reduce the risk of disease (eg, diet, exercise, stop smoking, limiting alcohol consumption), adherence to treatment regimens, blood pressure monitors, and adherence to medical follow-up plan.

Nurses can provide relief to patients with the aim to provide psychotherapy treatment of hypertension patients were able to perform independently. One of psychotherapy used is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a psychotherapeutic approach used to deal with dysfunctional emotions, behaviors and maladaptive cognitive processes through goal oriented and systematic procedures. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is considered effective for the treatment of various conditions or health issues. A lot of CBT treatment programs for specific disorders have been evaluated success. This research aims to analyze the influence of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on self efficacy and self care behavior in patients with hypertension in Palangka Raya City.

This research is a quasi experiment with nonrandomized studies pretest posttest control group design. Sample size of 24 respondents (12 respondents treatment group and 12 respondents control group) who were in Puskesmas Panarung of Palangka Raya. The samples were hypertensive patients with criteria for patient's general condition is well, aged 45-59 years (middle age) diagnosed with hypertension at least six months and get uncontrolled antihypertensive drugs. The independent variable in this research is the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), the dependent variable are self efficacy and self care behavior. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) held four meetings through home visits to patients within four weeks. Collecting data using a pretest and posttest questionnaires. Inferential analysis is used to analyze the differences in self efficacy and self care behaviors before and after intervention Cognitive Behavioral Therapy (CBT) using paired t test with a significance level of 5 % ($\alpha = 0.05$). To analyze differences in self efficacy and self care behavior among respondents treatment group and control group used independent t test, and to determine the relationship between self efficacy and self care behavior performed Pearson correlation analysis.

The results showed that after the intervention Cognitive Behavioral Therapy (CBT), self efficacy in the treatment group experienced an increase. The test results paired t test showed that an increase in self efficacy in the treatment group compared to the control group. This is supported by the independent t test

showed a difference significant increase in self efficacy between the treatment and control groups. The results showed that self care behavior in the treatment group experienced a change after the intervention. Before the intervention, the level of self care behavior in the treated group mostly located in the enough category. However, after the intervention, all respondents in the treatment group experienced an increase in self care behavior in both categories with an increase in the average value of self care behavior 126,08. The control group that did not receive the intervention also showed an increase in self care behavior in enough categories. At the time of the pretest, the level of self care behavior of the majority of respondents are in the enough category, while at the posttest majority of respondents were in the category simply by the increase in the average value of self care behavior that occur at 89,25. This is reinforced by the presence of an independent t test showed the difference in the increase in self care behavior were significant between the treatment group and the control group in which an increase in self care behavior in the experimental group was higher than the control group. Correlation test results showed a positive and significant relationship between the variables of self efficacy and self care behaviors in the treatment group and the control group, both during the pretest and posttest, which means that if self efficacy increased, the self care behavior will also increase, and vice versa, but the increasing number of correlations that occur in the treatment group was higher than the control group, which is 0,345 versus 0,025, which means there is a significant relationship between self efficacy and self care behavior in patients with hypertension Palangka Raya.

The conclusion of this research are Cognitive Behavioral Therapy (CBT) effect on self efficacy and self care behavior in patients with hypertension, and there is a relationship between self efficacy and self care behavior of hypertensive patients. However, further research is needed to be done to develop nursing interventions with a behavioral approach in order to increase self efficacy and self care behavior so as to reduce the complications of hypertension and improve the quality of life in patients with hypertension.