

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan pada kelompok lanjut usia. Sebagai hasil dari pembangunan yang pesat dan taraf hidup yang sejahtera serta pelayanan kesehatan dapat meningkatkan umur harapan hidup, sehingga jumlah lanjut usia bertambah setiap tahunnya. peningkatan usia tersebut sering diikuti dengan meningkatnya penyakit degeneratif dan masalah kesehatan lain pada kelompok ini. Intervensi psikologis diyakini mampu mengubah perilaku seseorang menuju arah yang lebih baik dalam pengendalian dan pencegahan penyakit. Penelitian ini mengukur dampak intervensi *cognitive behavioral Therapy* (CBT) pada manajemen perawatan diri pasien Hipertensi.

Jenis Penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest dan desain kelompok kontrol. Subyek penelitian adalah dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (35 orang) dan kelompok kontrol (35 orang). Penelitian dilakukan di RS Royal Prima Marelana pada tahun 2022. Data dianalisis menggunakan uji t-dependent ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat ada perbedaan dalam manajemen perawatan diri pasien Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan CBT yang meliputi pola makan ($p < 0,001$; 95%CI -6,663-(- 4,796)), aktivitas fisik ($p < 0,001$; 95%CI - 5,344-(-4,370)), dan sikap ($p < 0,001$; 95%CI -13,086-(-10,115)). Pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan dalam manajemen perawatan diri pasien Hipertensi, termasuk pola makan ($p = 0,083$; 95%CI -0,183-0,012), aktivitas fisik ($p = 0,058$; 95%CI - 0,291-0,005), dan sikap pasien T2DM ($p = 0,094$; 95%CI -0,225-0,003). Ini berarti bahwa CBT efektif dalam meningkatkan manajemen perawatan diri dari pasien Hipertensi.

Disarankan kepada Manajemen Rumah Sakit Royal Prima Marelana agar menerapkan kegiatan aktifitas fisik rutin seperti senam Hipertensi agar mencegah terjadinya hipertensi dikalangan usia muda.

Kata kunci: Cognitive Behavioral Therapy, Manajemen perawatan diri, Hipertensi