



HUBUNGAN *SELF COMPOSSION* DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI DESA DAWUAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUBOH KABUPATEN SITUBONDO

Alan Hidayatullah¹, Ainul Yaqin Salam², Dodik Hartono³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan^{1,2,3}
Email Korespondensi : alanhidayatullah10@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis sehingga menurunkan kualitas hidup pasien. Rendahnya *self-compassion* menyebabkan pasien sulit menerima kondisi penyakit, lebih mudah mengalami stres dan kecemasan, serta kurang mampu mempertahankan perilaku kesehatan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 69 pasien hipertensi, dengan sampel sebanyak 59 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *self compassion scale* dan kuesioner *world health organization quality of life bref*. Analisis data menggunakan uji *spearman's rho*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik nomor 472/KEPK-UNHASA/VI/2026. Hasil penelitian menunjukkan *self compassion* kategori rendah sebanyak 30 responden (50,8%) dan kualitas hidup kategori kurang sebanyak 27 responden (45,8%). Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kualitas hidup ($p=0,001$; $r=0,741$). *Self-compassion* yang baik membantu pasien menerima kondisi penyakit, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* berkontribusi terhadap meningkatnya stres, kesulitan beradaptasi, dan penurunan kualitas hidup pada pasien hipertensi.

Kata kunci : *Self Compassion*, Kualitas Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that not only increases the risk of cardiovascular complications but also impacts psychological well-being, thereby diminishing patients' quality of life. Low self-compassion makes it difficult for patients to accept their condition, renders them more susceptible to stress and anxiety, and hinders their ability to maintain health-promoting behaviors, all of which contribute to a reduced quality of life. This study aimed to examine the correlation self-compassion and quality of life among patients with hypertension. The study employed a correlational analytic design with a cross-sectional

approach. The population consisted of 69 hypertensive patients, with a sample of 59 respondents selected using purposive sampling. The research instruments included the Self-Compassion Scale and the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman's rho test. This study received ethical approval under number 472/KEPK-UNHASA/VI/2026. The study results indicate that 30 respondents (50.8%) fell into the low self-compassion category, while 27 respondents (45.8%) fell into the poor quality of life category. Spearman's rho test results show a significant relationship between self-compassion and quality of life ($p=0.001$; $r=0.741$). Adequate self-compassion helps patients accept their medical condition, manage emotions, and improve their quality of life. Conversely, low self-compassion contributes to increased stress, difficulties in adaptation, and a decline in quality of life among patients with hypertension.

Keywords : *Self Compassion, Quality of Life, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena berkontribusi terhadap peningkatan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa hipertensi menjadi faktor risiko utama terjadinya stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Selain menimbulkan dampak fisik, hipertensi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial penderita sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (*World Health Organization*, 2025).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan 46% di antaranya tidak menyadari kondisinya. Di Indonesia pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi mencapai 598.988 orang, dengan 88.180 kasus (6,9%). *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia sebesar 18,4%, Merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%. Data menunjukkan hipertensi berdasarkan riwayat minum obat sebesar 8,8% didapatkan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Bar, 2025).

Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi, berada di urutan keempat dengan prevalensi hipertensi 34,30%, Sebanyak 11,6 juta penduduk provinsi Jawa Timur menderita hipertensi, dengan proporsi laki –laki sebesar 48% dan perempuan sebesar 51,2% (Renawati et al., 2025). Prevalensi hipertensi 2025 di Kabupaten Situbondo diperkirakan terdapat 106.300 penderita hipertensi, dengan cakupan layanan 66,8% (70.988 jiwa) (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Dawuan Wilayah kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo pada tanggal 28 Februari 2026, tercatat penderita hipertensi sebanyak 69 orang yang menderita hipertensi, yang aktif dikegiatan prolansis. Setelah dilakukan wawancara dari 10 responden mengatakan bahwa terkait aspek self-compassion, 7 responden (70%) masih memiliki kemampuan yang rendah dalam menerima kondisi penyakitnya, mengaku sering menyalahkan diri sendiri karena menderita hipertensi dan merasa gagal menjaga pola hidup sehat, merasa sedih, kecewa, atau putus asa ketika hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan angka yang tinggi. Sedangkan 3 responden (30%)

menunjukkan kemampuan *self-compassion* yang baik. Responden tersebut mengungkapkan bahwa mereka berusaha menerima kondisi hipertensi sebagai bagian dari proses kehidupan, tetap berpikir positif, dan berupaya menjalani pengobatan serta anjuran tenaga kesehatan secara teratur. Responden juga menyatakan bahwa dukungan keluarga membantu mereka untuk lebih tenang dan tidak terlalu menyalahkan diri sendiri atas kondisi yang dialami.

Berdasarkan aspek kualitas hidup, ditemukan bahwa 8 responden (80%) mengeluhkan gangguan pada dimensi fisik seperti mudah lelah, gangguan tidur, dan berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, sering mengalami kecemasan dan stres terkait penyakit yang diderita, sedangkan 2 responden (20%) merasa kurang puas terhadap kondisi kesehatannya saat ini, mulai mengurangi kegiatan sosial karena merasa kondisi kesehatannya tidak sebaik sebelumnya.

Hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup penderita. Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan tempat mereka hidup. Pasien hipertensi sering mengalami keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap pengobatan jangka panjang, kecemasan terhadap komplikasi penyakit, serta perubahan fungsi sosial yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (World Health Organization, 2025).

Selain faktor biologis dan perilaku kesehatan, faktor psikologis juga berperan penting dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu faktor psikologis yang saat ini banyak mendapat perhatian adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menerima kondisi diri tanpa memberikan kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap penyakit kronis. (Neff, 2023 ; Philips & Hine, 2022).

Pada pasien hipertensi, *self-compassion* dapat membantu individu menerima kondisi penyakitnya, mengurangi kecemasan terhadap komplikasi, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan mempertahankan perilaku hidup sehat. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat menyebabkan munculnya perasaan bersalah, stres, frustrasi, serta kesulitan dalam mengelola penyakit yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien (Sirois, 2021 ; Philips & Hine, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan individu dengan *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menghadapi stres, menerima keterbatasan akibat penyakit kronis, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *self-compassion* menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. (Neff, 2023; Sirois, 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal yang berdampak pada penurunan fungsi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi pasien. Kondisi tersebut pada akhirnya akan menurunkan kualitas hidup penderita. Namun, pasien yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi penyakitnya, mengelola stres, dan mempertahankan perilaku kesehatan yang positif sehingga kualitas hidupnya dapat tetap terjaga (World Health Organization, 2025).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo sebanyak 69 responden. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 59 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 – 08 Juli 2026. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *korelasi spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
34-43 Tahun	11	18,6
44-53 Tahun	21	35,6
54-63 Tahun	27	45,8
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	37,3
Perempuan	37	62,7
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	10,2
SD	9	15,3
SLTP	13	22
SMA	16	27,1
Sarjana	15	25,4
Pekerjaan		
PNS	11	18,6
Swasta	12	20,3
Wiraswasta	7	11,9
Pensiunan	4	6,8
Tidak Bekerja	16	27,1
Petani	9	15,3

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 54-63 tahun sebanyak 27 (45,8%), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 37 responden (62,7%), pendidikan responden mayoritas SMA sebanyak 16 responden (27,1%) dan pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja sebanyak 16 responden 27,1%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan *Self Compassion* Pada Pasien Hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo.

<i>Self Compassion</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	11	18,6
Sedang	18	30,5
Rendah	30	50,8

Total	59	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 59 responden, mayoritas responden memiliki *self compassion* kategori rendah sebanyak 30 responden (50,8%), dan minoritas kategori tinggi sebanyak 11 responden (18,6%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualiti Hidup Pada Pasien Hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo.

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	12	20,3
Cukup	20	33,9
Kurang	27	45,8
Total	59	100

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 59 responden, mayoritas responden memiliki kualitas hidup kategori kurang sebanyak 27 responden (45,8%), dan minoritas kategori baik sebanyak 12 responden (20,3%).

Tabel 4. Tabel Hasil Uji Statistik Hasil Uji Statistik Hubungan *Self Compassion* Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo.

Correlations				
Spearman's <i>rho</i>	<i>Self Compassion</i>	Correlation Coefficient	<i>Self Compassion</i> 1.000	Kualitas Hidup .741**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	59	59
	Kualitas Hidup	Correlation Coefficient	.741**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik korelasi menggunakan uji *Spearman's rho* menggunakan SPSS menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo. Hasil analisis diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,741$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat, yang berarti semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki pasien, maka semakin baik kualitas hidup pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Self Compassion Pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden, sebagian besar memiliki *self compassion* kategori rendah yaitu sebanyak 30 responden (50,8%), diikuti kategori sedang sebanyak 18 responden (30,5%), sedangkan responden dengan *self compassion* tinggi hanya 11 responden (18,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo masih memiliki kemampuan yang rendah dalam bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima

kondisi penyakit yang dialami, serta mengelola emosi negatif yang muncul akibat hipertensi.

Menurut Neff (2023), *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan (*self-kindness*), menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (*common humanity*), dan mampu menjaga keseimbangan emosi melalui *mindfulness* ketika menghadapi kesulitan. Individu dengan *self compassion* yang baik cenderung lebih mampu menerima kondisi penyakit kronis, mengurangi stres psikologis, serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menjalani pengobatan jangka panjang. Sebaliknya, rendahnya *self compassion* menyebabkan individu lebih mudah menyalahkan diri sendiri, merasa putus asa, dan mengalami tekanan emosional yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sirois et al. (2022) yang menemukan bahwa pasien dengan penyakit kronis yang memiliki *self compassion* rendah cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan dalam mengelola penyakit. Penelitian Phillips dan Hine (2021) juga melaporkan bahwa *self compassion* berhubungan dengan kemampuan koping yang adaptif, kepatuhan terhadap pengobatan, serta kesejahteraan psikologis pada penderita penyakit kronis. Selain itu, penelitian Ferrari et al. (2023) menunjukkan bahwa peningkatan *self compassion* mampu menurunkan distress psikologis dan meningkatkan kemampuan individu dalam menerima kondisi kesehatannya. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Marsh et al. (2024) yang menyatakan bahwa *self compassion* merupakan faktor protektif yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi tekanan emosional, serta membantu pasien kronis mempertahankan perilaku hidup sehat.

Menurut pendapat peneliti, rendahnya *self compassion* pada sebagian besar responden kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden penelitian. Berdasarkan data umum, sebagian besar responden berusia 54–63 tahun (45,8%), berjenis kelamin perempuan (62,7%), tidak bekerja (27,1%), berpendidikan SMA (27,1%), dan telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun (69,5%). Kondisi tersebut memungkinkan responden masih mengalami kesulitan dalam menerima penyakit kronis yang harus dikelola sepanjang hidup, munculnya kekhawatiran terhadap komplikasi hipertensi, keterbatasan aktivitas, serta beban psikologis akibat perubahan kondisi kesehatan. Selain itu, sebagian besar responden merupakan masyarakat pedesaan yang kemungkinan masih lebih berfokus pada penanganan aspek fisik penyakit dibandingkan pengelolaan aspek psikologis.

Rendahnya *self compassion* dapat menyebabkan pasien lebih mudah menyalahkan diri sendiri ketika tekanan darah tidak terkontrol, merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya, serta kurang mampu menghadapi stres akibat penyakit kronis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang tidak hanya berorientasi pada pengendalian tekanan darah, tetapi juga meningkatkan *self compassion* melalui edukasi, konseling, dukungan keluarga, *mindfulness*, dan pendekatan psikososial sehingga pasien mampu menerima kondisi dirinya, mengelola emosi secara adaptif, serta meningkatkan kualitas hidup.

Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden, sebagian besar memiliki kualitas hidup kategori kurang yaitu sebanyak 27 responden (45,8%), diikuti kategori cukup sebanyak 20 responden (33,9%), sedangkan responden dengan kualitas hidup baik sebanyak 12 responden (20,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo masih mengalami kualitas hidup yang kurang, baik dari aspek fisik, psikologis, hubungan sosial, maupun lingkungan.

Menurut *World Health Organization* (2021), kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisi kehidupannya dalam konteks budaya, sistem nilai, tujuan hidup,

harapan, standar, dan perhatian yang dimilikinya. Pada pasien hipertensi, kualitas hidup dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, lingkungan, serta kemampuan individu dalam beradaptasi dengan penyakit kronis. Hipertensi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti sakit kepala, mudah lelah, gangguan tidur, kecemasan terhadap komplikasi, hingga keterbatasan aktivitas sehari-hari yang akhirnya menurunkan kualitas hidup pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tsegaw et al. (2022) yang melaporkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki kualitas hidup pada kategori sedang hingga rendah, terutama pada domain kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian Abegaz et al. (2021) juga menunjukkan bahwa lamanya menderita hipertensi, usia lanjut, serta adanya komorbid merupakan faktor yang berhubungan dengan penurunan kualitas hidup pasien hipertensi. Selain itu, penelitian Kurniawati et al. (2023) di Indonesia menemukan bahwa pasien hipertensi dengan kepatuhan pengobatan yang rendah dan kemampuan coping yang kurang cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan pasien yang mampu mengelola penyakitnya dengan baik. Penelitian Alimoradi et al. (2024) juga menyatakan bahwa kualitas hidup pasien hipertensi dipengaruhi oleh faktor psikologis, dukungan sosial, kepatuhan terapi, dan kemampuan adaptasi terhadap penyakit kronis.

Menurut pendapat peneliti, rendahnya kualitas hidup pada sebagian besar responden kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden penelitian. Berdasarkan data umum, sebagian besar responden berusia 54–63 tahun (45,8%), berjenis kelamin perempuan (62,7%), tidak bekerja (27,1%), dan telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun (69,5%). Bertambahnya usia menyebabkan penurunan fungsi fisik sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih terbatas. Selain itu, hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengobatan seumur hidup, perubahan pola makan, pembatasan aktivitas tertentu, serta kontrol kesehatan secara rutin. Kondisi tersebut dapat menimbulkan beban fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang akhirnya memengaruhi persepsi pasien terhadap kualitas hidupnya.

Rendahnya kualitas hidup pada penelitian ini juga diduga berkaitan dengan rendahnya *self compassion* yang dimiliki sebagian besar responden. Pasien yang kurang mampu menerima kondisi dirinya cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan kesulitan beradaptasi terhadap penyakit sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, peningkatan kepatuhan pengobatan, dukungan keluarga, serta intervensi psikologis seperti penguatan *self compassion* agar pasien mampu beradaptasi secara positif dengan penyakit hipertensi dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Hubungan *Self Compassion* Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki *self compassion* rendah juga memiliki kualitas hidup kurang, yaitu sebanyak 24 responden (40,7%). Sebaliknya, responden yang memiliki *self compassion* tinggi sebagian besar memiliki kualitas hidup baik, yaitu sebanyak 6 responden (10,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman's rho diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi ($r = 0,741$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat dan arah hubungan positif antara *self compassion* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki pasien, maka semakin baik kualitas hidupnya. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_1) diterima ada hubungan *self compassion* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Theory of Self-Compassion* yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2023), yang menjelaskan bahwa *self compassion*

merupakan sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi penderitaan, penyakit, maupun kegagalan dengan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran bahwa setiap manusia memiliki pengalaman penderitaan (*common humanity*), serta kemampuan menerima pengalaman secara seimbang tanpa bereaksi berlebihan (*mindfulness*). Individu yang memiliki *self compassion* tinggi akan lebih mampu mengendalikan stres, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, meningkatkan regulasi emosi, dan lebih mudah menerima kondisi penyakit kronis sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidupnya.

Temuan penelitian ini didukung oleh berbagai penelitian terbaru. Penelitian Wild et al. (2025) menunjukkan bahwa *self compassion*, *mindfulness*, dan kemampuan regulasi emosi merupakan prediktor yang signifikan terhadap berbagai dimensi kualitas hidup. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi memiliki fungsi psikologis, sosial, dan kesehatan yang lebih baik dibandingkan individu dengan *self compassion* rendah.

Pada populasi pasien hipertensi, penelitian Br. Munthe et al. (2025) menemukan bahwa *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan perilaku pengontrolan tekanan darah. Pasien yang mampu bersikap penuh kasih terhadap dirinya lebih patuh dalam menjalankan terapi, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, serta rutin mengontrol tekanan darah. Perilaku pengendalian penyakit tersebut secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Penelitian Salmanpour et al. (2025) juga menunjukkan bahwa kualitas hidup pasien hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi klinis, tetapi juga oleh faktor psikologis dan perilaku seperti *self-care*, *self-efficacy*, serta kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya. Semakin baik kemampuan pasien mengelola kondisi kesehatannya, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dicapai. *Self compassion* berperan sebagai faktor psikologis yang memperkuat kemampuan tersebut melalui peningkatan regulasi emosi, motivasi internal, dan penerimaan terhadap penyakit kronis.

Selain itu, Amlak et al. (2025) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* melaporkan bahwa hipertensi memberikan dampak yang bermakna terhadap kualitas hidup, terutama pada domain kesehatan fisik dan kesehatan mental. Oleh karena itu, selain pengobatan farmakologis, faktor psikologis yang mampu meningkatkan kemampuan adaptasi pasien, termasuk *self compassion*, perlu menjadi bagian dari penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh kajian Pujikurniawati et al. (2026) yang menyimpulkan bahwa pendekatan *self-care* yang dipadukan dengan intervensi multidisiplin mampu meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Intervensi tersebut menjadi lebih efektif apabila disertai penguatan aspek psikologis sehingga pasien memiliki motivasi dan penerimaan diri yang lebih baik dalam menjalankan perawatan penyakit kronis.

Menurut pendapat peneliti, hubungan yang kuat antara *self compassion* dengan kualitas hidup pada penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan pengelolaan hipertensi tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan menurunkan tekanan darah, tetapi juga oleh kemampuan pasien dalam menerima dan beradaptasi dengan penyakit yang dideritanya. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki *self compassion* rendah, sehingga mereka cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, menyalahkan diri sendiri ketika tekanan darah meningkat, merasa terbebani oleh pengobatan jangka panjang, dan sulit mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi untuk melakukan perilaku hidup sehat, mengurangi kepatuhan terhadap terapi, membatasi aktivitas sosial, serta menurunkan persepsi terhadap kualitas hidup.

Sebaliknya, pasien yang memiliki *self compassion* tinggi akan lebih mampu memandang hipertensi sebagai kondisi yang dapat dikendalikan, bukan sebagai beban yang harus disesali. Sikap menerima diri, kemampuan mengelola emosi, dan tidak menghakimi diri

sendiri membuat pasien lebih mudah mempertahankan kepatuhan minum obat, menjalankan diet rendah garam, berolahraga secara teratur, serta melakukan kontrol kesehatan secara rutin. Hal tersebut akan berdampak pada kondisi fisik yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih stabil, hubungan sosial yang tetap terjaga, dan akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa pelayanan keperawatan pada pasien hipertensi sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek biologis berupa pengendalian tekanan darah, tetapi juga mengintegrasikan intervensi psikososial seperti edukasi *self compassion*, pelatihan *mindfulness*, konseling keperawatan, dukungan keluarga, dan pembentukan kelompok pendukung (peer support). Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi pasien terhadap penyakit kronis sehingga kualitas hidup pasien hipertensi dapat dipertahankan dan terus ditingkatkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu *self compassion* pada pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo yaitu kategori rendah sebanyak 30 responden (50,8%). Kualitas hidup pada pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo yaitu kategori kurang sebanyak 27 responden (45,8%). Ada hubungan *self compassion* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di Desa Dawuan Wilayah Kerja Puskesmas Suboh Kabupaten Situbondo dengan nilai $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Abegaz, T. M., et al. (2021). Health-related quality of life among patients with hypertension: A cross-sectional study. *BMC Cardiovascular Disorders*.
- Adrian, S. J. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172-178.
- Alimoradi, Z., et al. (2024). Determinants of quality of life in patients with hypertension: A systematic review. *BMC Public Health*.
- Ariyanto, H., Andika Abdul Malik, Widiyanti, W., & Oktavia, W. (2020). Ariyanto, H., Andika Abdul Malik, Widiyanti, W., & Oktavia, W. (2020). *Prevalence and Correlation of Knowledge Levels with the Physical Activity of Hypertension Patients. Genius Journal*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.56359/gj.v1i2.9>
- Bar, A. (2025). Laporan data hipertensi di Indonesia tahun 2025. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2022). Prevention and control of hypertension: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(20), 1978–1995.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human autonomy: The basis for true self-esteem*. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). Plenum Press.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2022. Situbondo: Dinkes Situbondo.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo. (2025). Profil kesehatan Kabupaten Situbondo tahun 2025. Situbondo: Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023. Surabaya: Dinkes Jawa Timur.
- Ferrari, M., et al. (2023). Self-compassion interventions and psychological well-being: A meta-analysis. *Mindfulness*.

- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2020). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(6), 1455–1473.
- Fike, D. P., Dodik, H., & Hamim, N. (2024). Relationship between diet pattern and physical activity with the risk of hypertension in adolescents. *Health*, 2(6), 626–632.
- Global Public Health Science Alliance (GPHSA). WHO Reports 1.4 Billion Have Hypertension, 80% Uncontrolled Worldwide. 24 September 2025.
- Indonesia Family Life Survey. (2023). Prevalence of hypertension in Indonesia.
- International Medical Journal. (2025). Prevalence and determinants of hypertension in selected districts in Indonesia. *International Medical Journal*.
- Katadata. (2024). Jakarta, provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak (2023).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Lansia di Indonesia. Jakarta: Direktorat Kesmas.
- Kurniawati, D., dkk. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Marsh, I. C., et al. (2024). Self-compassion and health outcomes in chronic illness: A systematic review. *Health Psychology Review*.
- Masruro, Z., Kusyairi, A., & Hartono, D. (2023). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tingkat stress dan peningkatan self management pada pasien hipertensi di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(2), 35–49.
- Megasari, A. L., Fatsena, R. A., Riatma, D. L., & Masbahah. (2022). *The effect of Telemedicine Plus application on the COVID-19 patients' quality of life*. *Journal of Public Health and Development*, 21(2), 56–68. <https://doi.org/10.55131/jphd/2023/210205>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237.
- Ni'mah, N., Sriyono, G. H., & Hartono, D. (2023). Effect of acupuncture therapy at Shenmen, Neiguan, Hegu, Quchi points on changes in hypertension at Holistic Nursing Clinic Probolinggo. *Journal of Humanities and Social Studies*, 1(2), 655–664. <https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/article/view/136>
- Neff, K. D. (2023). *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. New York: HarperCollins.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *The mindful self-compassion workbook*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nugroho, W., Widiharti, Suminar, & Fitrianur. (2025). Prevalence of hypertension in East Java Province based on Riskesdas data. *INJEC Journal*.
- NurJannah, S., Rahmat, N., & Hartono, D. (2023). Pengaruh myofascial release therapy (MRT) terhadap intensitas nyeri tengkuk pasien hipertensi emergensi di Puskesmas Ngempit Pasuruan. *Health Research Journal*, 1(2), 94–104.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan: Pendekatan Praktis*. (5th ed.). Jakarta : Salemba Medika.

- Permatasari, E., Yunita, R., & Hartono, D. (2026). Pengaruh edukasi diet DASH dengan media flipchart terhadap pengendalian hipertensi di UPTD Puskesmas Sumbersari. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 8(1), 184–192.
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2022). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 113–139.
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). *Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. Health Psychology Review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). *Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.
- Renawati, R., et al. (2025). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur tahun 2025. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness dengan kualitas hidup pada lanjut usia (Mindfulness and quality of life in late adulthood). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 48–54.
- Sirois, F. M. (2021). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports*, 21, 101271. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101271>.
- Sirois, F. M., et al. (2022). Self-compassion and chronic illness adjustment: The mediating role of stress and coping. *Journal of Behavioral Medicine*.
- Sulton, M., Hartono, D., & Salam, A. Y. (2026). Pengaruh edukasi kesehatan berbasis teknologi dengan pendekatan Sunrise Model terhadap kepatuhan minum obat pasien lansia hipertensi peserta Prolanis Puskesmas Kunir. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 8(1), 162–170.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Data diagnosis dan pengukuran hipertensi.
- Tsegaw, A., et al. (2022). Health-related quality of life and associated factors among hypertensive patients. *PLOS ONE*.
- Vanleerberghe, P., De Witte, N., Claes, C., Schalock, R. L., & Verté, D. (2017). *The quality of life of older people aging in place: A literature review. Quality of Life Research*, 26(11), 2899–2907. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1651-0>
- WHOQOL Group. (2021). WHO Quality of Life (WHOQOL): Measuring Quality of Life.
- World Health Organization. (2025). Global Hypertension Report 2025. World Health Organization.
- World Health Organization. Launch of the WHO Global Hypertension Report 2025. WHO; 23 September 2025.
- World Health Organization. (2025). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yunita, R., & Hartono, D. (2025). The influence of positive emotions on hypertension relapse: A cross-sectional study. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 13(3), 506–615.
- Yunita, R., & Hartono, D. (2026). Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai upaya meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi: Pendekatan psikoterapi komplementer untuk regulasi emosi pada pasien hipertensi. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 5(1), 12–18.
- Zhang, Y., Zhang, X., & Chen, Y. (2022). Psychological distress and quality of life among patients with hypertension: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22, 1234.