

PENERAPAN TERAPI *COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION* PADA PASIEN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ELOPADA KABUPATEN SUMBA BARAT DAYA

Supriati Tinenti Bili¹, WantoPaju², Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Selain faktor biologis, aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan pola pikir negatif berperan besar dalam peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, pendekatan psikologis seperti *Cognitive Behavior Modification* (CBM) menjadi relevan untuk membantu pengelolaan hipertensi secara holistik. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi *Cognitive Behavior Modification* dalam mengelola tekanan darah pada pasien hipertensi, serta mengevaluasi dampaknya terhadap perubahan pola pikir, emosi, dan perilaku pasien. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga. Intervensi edukasi dilakukan sebanyak enam kali kunjungan kepada dua responden di wilayah kerja Puskesmas Elopada, Kabupaten Sumba Barat Daya, yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat Hipertensi. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi selama enam kali kunjungan menunjukkan hasil positif. Pasien mampu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang memicu stres, meningkatkan kemampuan relaksasi, dan menunjukkan kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat. **Kesimpulan:** Terapi *cognitive behavior modification* efektif sebagai intervensi pendukung dalam pengelolaan hipertensi, khususnya dalam menurunkan stres psikologis dan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Modification*, Hipertensi