

Hubungan *Self Care Management* Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi

Mokhamad Sandi Haryanto^{1*}, Neng Risma Sundari²
^{1*,2} Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

Corresponding author : *haryantosandi71@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah melebihi standar tinggi, dengan tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gagal jantung, serangan jantung akibat infark miokard, kerusakan pembuluh darah (arteriopati), stroke, dan kerusakan ginjal. Ini adalah penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia setiap tahun. Sebagian besar kasus ditemukan pada populasi berusia di atas 65 tahun. Pengobatan hipertensi melibatkan pasien yang mempraktikkan perawatan diri yang baik. Perawatan diri mencakup serangkaian kegiatan yang dilakukan selama periode waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan perawatan diri individu, menggunakan metode manajemen perawatan diri. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara manajemen perawatan diri dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Gunung Halu pada bulan Januari 2025. Metode Penelitian: Metode potong lintang kuantitatif dengan pengambilan sampel non-probabilitas digunakan pada 74 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil: Hasil menunjukkan nilai $p < 0,001$ dengan nilai $r 0,387$, yang menunjukkan hubungan yang kuat. Kesimpulan: Terdapat hubungan *self care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Gununghalu Tahun 2025.

Kata kunci: Hipertensi, Kualitas Hidup, Manajemen Perawatan Diri

The Relationship between Self-Care Management and Quality of Life in Elderly Patients with Hypertension

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where blood pressure exceeds the standard high, with systolic pressure reaching or exceeding 140 mmHg and diastolic pressure reaching or exceeding 90 mmHg. Uncontrolled hypertension can lead to various health problems such as heart failure, heart attacks due to myocardial infarction, blood vessel damage (arteriopathy), stroke, and kidney damage. It is the number one cause of death worldwide each year. Most cases are found in the population over 65 years of age. Treatment for hypertension involves patients practicing good self-care. Self-care encompasses a series of activities carried out over a specific period of time to meet an individual's self-care needs, using self-care management methods. Research Objective:

To determine the relationship between self-care management and quality of life in elderly with hypertension at the Gunung Halu Community Health Center in January 2025. Research Method: A quantitative cross-sectional method with non-probability sampling was used on 74 respondents who met the inclusion criteria. The data were then analyzed using the Chi-Square test to determine the relationship between the two variables. Results: The results showed a p-value <0.001 with an r-value of 0.387, indicating a strong relationship. Conclusion: Of the 74 respondents, 32 (43.3%) reported poor self-care management with a moderate quality of life, while 42 (56.8%) reported adequate self-care management with a high quality of life.

Key words : Hypertension, Quality of Life, Self Care Management

A. PENDAHULUAN

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti gagal jantung, serangan jantung karena infark miokard, kerusakan pembuluh darah (arteriopati), stroke, dan kerusakan ginjal (renal failure) (WHO, 2021). Kasus hipertensi paling banyak ditemukan pada populasi berusia di atas 65 tahun, dengan prevalensi mencapai 60-70% (Sundari & Latifah, 2024).

Rahasia efektivitas pengobatan hipertensi adalah pasien melakukan perawatan diri yang baik. Menurut Program Indonesia Sehat melalui pendekatan Keluarga (PIS-PK), minum obat secara teratur merupakan salah satu tanda keluarga sehat. Meskipun demikian, sebagian besar pasien dengan hipertensi tidak mengonsumsi obat secara rutin karena merasa dalam kondisi sehat (59,8%), tidak teratur berkunjung ke fasilitas kesehatan (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), dan lupa minum obat anti hipertensi (11,5%). Sehingga hal ini menyebabkan kualitas hidup penderita hipertensi menjadi menurun. Maka bentuk perilaku perawatan diri penderita hipertensi adalah kepatuhan minum obat, kepatuhan diet rendah garam, aktivitas fisik, tidak merokok, manajemen berat badan dan tidak mengonsumsi alkohol. (Manangkot & Suindrayasa, 2020)

Lanjut usia adalah merupakan tahap akhir yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia selalu bertambah dan dapat terjadi penurunan fungsi organ tubuh lansia tetap bisa menjalankan hidup sehat. Lansia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari tidak hanya dengan menjaga pola hidup sehat seperti olahraga dan bisa menjaga pola makan juga harus dilakukan oleh setiap manusia (PKPU Lembaga kemanusiaan, 2011). Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO seseorang disebut lanjut usia (Eldery) jika berumur 60-74 tahun. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami suatu proses yang disebut anging process atau proses penuaan. Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan (Graduil) kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti serta mempertahankan struktur dan fungsi secara normal, ketahanan terhadap cedera,

termasuk adanya infeksi. Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh 'mati' sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batasan yang tegas, pada usia beberapa kondisi kesehatan seseorang mulai menurun. Setiap orang memiliki fungsi fisiologis alat tubuh yang sangat berbeda, baik dalam hal pencapaian puncaknya pada usia 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai dengan bertambahnya usia (Mubakar et al., 2011).

Penderita hipertensi yang kurang dalam pengontrolan tekanan darah akan memperburuk kesehatannya. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensi, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensi. Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi perlu adanya peningkatan pencegahan tentang hipertensi. (Shim et al., 2018).

Sikap dalam merawat diri merupakan salah satu aspek utama yang memastikan keberhasilan pengobatan bagi penderita hipertensi. Rata-rata skor upaya perawatan pribadi yang dilakukan oleh penderita hipertensi di Indonesia bervariasi, mulai dari tingkat berkisar antara rendah hingga optimal. Skor yang lebih rendah ini disebabkan oleh kurangnya kepatuhan, minimnya aktivitas fisik, tidak terpenuhinya pola makan dengan asupan garam terbatas serta pengelolaan berat badan yang kurang optimal, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat perilaku tidak patuh tersebut dapat memperburuk kondisi hipertensi, misalnya tekanan darah yang tidak stabil hingga munculnya gangguan pada organ tubuh lain. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk meningkatkan perilaku perawatan diri, salah satunya dengan melibatkan penderita hipertensi dalam program Posbindu PTM-HT yang berfokus pada penyakit tidak menular, khususnya hipertensi (Mariyani et al., 2021).

Perawatan diri mencakup serangkaian aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu guna memenuhi kebutuhan individu dalam merawat dirinya sendiri dengan menerapkan metode perawatan yang sesuai. Penderita hipertensi dapat menjalankannya dengan menerapkan lima komponen utama dalam perawatan diri untuk hipertensi. Kelima komponen tersebut meliputi integrasi diri, pengendalian diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan pihak terkait, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap panduan yang diberikan. Dari kelima komponen ini, pemantauan tekanan darah merupakan aspek yang paling sering diabaikan oleh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru. Banyak pasien hanya memeriksakan tekanan darah ketika mengalami gejala

hipertensi dan tidak melakukannya secara rutin, melainkan hanya sebulan sekali. Teori perawatan diri menyatakan bahwa praktik perawatan diri bergantung pada perilaku yang telah dipelajari individu, kesehatan, dan kesejahteraan guna mencegah komplikasi hipertensi. (Pertiwi, Ria, Maulina, 2021).

Akibat dari hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit, seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung. Kerusakan pada organ terjadi karena tingginya tekanan darah yang dipantau dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan menyebabkan kerusakan pada organ. Keadaan tingginya peningkatan tekanan darah yang semakin parah akan menyebabkan tingginya kejadian gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga akan semakin tinggi pula kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi. Mengendalikan perilaku berisiko seperti diet yang tidak sehat seperti kurang mengonsumsi buah serta sayur dan mengonsumsi garam, lemak, berlebih serta gula, kurang aktifitas fisik, kegemukan, merokok, mengonsumsi alkohol yang berlebih dapat membantu mencegah hipertensi (Sitohang et al., 2020)

Menurut penelitian (Wimar Anugrah Romadhon, dkk), terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan self care behavior pada lansia dengan hipertensi. Semakin baik self efficacy lansia dengan hipertensi maka cenderung dapat meningkatkan self care behavior nya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Isnaini & Lestari, 2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yaitu semakin tinggi self management maka semakin rendah tekanan darah penderita yang mengalami hipertensi, dan sebaliknya. Hasil penelitian Neesa (2021), menunjukkan terdapat hubungan antara self management dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Sehingga semakin meningkatnya Self Management akan menaikkan kualitas hidup. Hasil penelitian (Utami et al., 2021) Rata-rata skor self-management dan kualitas hidup lansia hipertensi termasuk dalam kategori baik. Terdapat hubungan antara self-management terhadap kualitas hidup lansia hipertensi. Lansia dengan kualitas hidup yang rendah juga dapat mengalami dampak negative pada kondisi kesehatan mereka, seperti kenaikan tekanan darah di otak pada individu dengan tekanan darah tinggi, yang berkontribusi pada berkurangnya vaskularisasi di area otak. Terdapat tiga hambatan utama yang mencerminkan penurunan kualitas hidup pada penderita hipertensi, yaitu aspek kesehatan, fisik, psikologis, dan hubungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan self-care management dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

B. METODE PENELITIAN

Studi ini memakai desain cross-sectional. yang mengumpulkan data dari populasi atau sampel pada satu titik waktu. Pada penelitian ini populasinya adalah lansia hipertensi yang berobat ke Puskesmas Gununghalu Agustus sampai Oktober 2024 sebanyak 275 orang. Dalam studi ini, metode yang diterapkan merupakan metode diterapkan merupakan metode sampling tanpa probabilitas, yakni suatu sistem pemilihan sampel yang tidak memiliki kesempatan yang sama yang setara untuk setiap orang dalam sekelompok individu untuk terpilih. Salah satu metode yang dipilih dalam studi ini ialah teknik pengambilan sampel yang diperoleh secara spontan yaitu pemilihan sampel berdasarkan kebetulan. Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner untuk mengukur dua variabel utama : manajemen perawatan diri dan kualitas hidup lansia hipertensi. Kuesioner self care pasien hipertensi dengan jumlah 40 item dengan lama hipertensi pilihan jawaban ada 4 yaitu tidak pernah = 1 jarang = 2, kadang-kadang = 3, selalu = 4. Kuesioner ini meliputi intergrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya, pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel kualitas hidup pada pasien hipertensi yaitu kuesioner WHO Quality Of Life -BREF yang dikembangkan oleh WHO pada tahun 2012. Kuesioner ini berisi 26 pertanyaan terdiri dari 4 domain (kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, serta lingkungan). Responden akan diinstruksikan untuk memilih salah satu angka dari skala 1-5 pada masing-masing pertanyaan. Dimensi kesehatan fisik memiliki skor 7-35, dimensi psikologis skor 6-30, dimensi sosial 3-15, dan dimensi lingkungan skor 8-40. Seluruh hasil perhitungan akan ditransformasikan menjadi 0-100 sesuai ketentuan WHOQoL-BREF. Untuk mengidentifikasi hubungan antara pengelolaan perawatan diri dalam kaitannya dengan kualitas hidup lansia hipertensi, penelitian ini melakukan analisis bivariate untuk mengukur signifikansi, Etika penelitian yang diterapkan dalam penelitian: *Informed Consent Anonymity, Confidentiality, Justice.*

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 74 responden di Puskesmas Gununghalu pada tahun 2025, dengan fokus pada manajemen perawatan diri dan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Kuesioner mengenai manajemen perawatan diri dan kualitas hidup dibagikan kepada lansia hipertensi, dimana pengisian dilakukan secara sukarela sesuai dengan pilihan responden, tanpa dipengaruhi atau adanya tekanan dari pihak manapun.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Self Care Management pada Lansia Hipertensi

<i>Self Care Management</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	30	40,5
Kurang	44	59,5

Total	74	100,0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa dari 74 responden didapatkan sebagian lansia hipertensi memiliki *self care management* kurang yaitu sebanyak 44 orang (59,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi

Kualitas Hidup	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tinggi	42	56,8
Sedang	32	43,2
total	74	100,0

Berdasarkan table 2.Menunjukkan bahwa dari 74 responden didapatkan sebagian lansia hipertensi memiliki kualitas hidup tinggi yaitu sebanyak 42 orang (56,8%).

Tabel 3 Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Hidup pada lansia Hipertensi

<i>Self Care Management</i>	Kualitas Hidup				Total		<i>P-value</i>
	Tinggi		Sedang		F	%	
	F	%	F	%			
Cukup	24	17,0	6	13,0	30	30,0	<0,001
Kurang	18	25,0	26	19,0	44	44,0	
Total	42	42,0	32	32,0	74	74,0	

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 74 responden terdapat 32 orang (43,3%) memiliki *self care management* kurang dengan kualitas hidup sedang, sedangkan 42 orang (56,8%) lainnya memiliki *self care management* cukup dengan kualitas hidup tinggi. Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* didapatkan p-value = 0,001 ($p < \alpha 0,05$) maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *self care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Gununghalu Tahun 2025

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian manajemen perawatan diri pada lansia menunjukkan bahwa dari 74 responden, sebagian besar lansia hipertensi memiliki manajemen perawatan diri yang kurang, yaitu sebanyak 44 orang (59,5%). Sementara itu, 30 responden lainnya (40,5%) memiliki manajemen perawatan diri yang cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa masih banyak lansia yang belum mampu mengelola perawatan dirinya secara optimal.

Manajemen perawatan diri merupakan kemampuan dalam melakukan perawatan diri terhadap kesehatan secara mandiri sesuai dengan penatalaksanaan hipertensi yang telah dianjurkan dan merupakan tanggung jawab serta kesadaran diri bagi individu tersebut yang dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain, mengontrol tekanan darah secara rutin, menjaga pola makan dan gaya hidup, patuh minum obat dan mempunyai perilaku hidup sehat. *Self care management* lebih

menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari. Self management juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep dan regulasi. Self management merupakan suatu strategi kognitif indikator yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya). (Wulandari, Herliawati, & Rahmawati, 2021).

Dalam penanganan tekanan darah tinggi terdapat lima komponen manajemen perawatan diri yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Metode diet untuk mengurangi tekanan darah tinggi, gerakan tubuh, pengendalian stress, pengurangan alkohol, dan berhenti merokok adalah self care management yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan tekanan darah tinggi. Jika manajemen perawatan diri tidak dilakukan secara teratur, klien akan mengalami penderitaan jangka panjang, baik fisik maupun mental, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Damayanti et al., 2022).

Menurut Firdausi Nusula (2024), pasien hipertensi harus memiliki self care management yang baik karena mereka lebih cenderung memiliki kesadaran dan mekanisme koping yang baik. Hal tersebut akan memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan kesehatan mereka, mengontrol dan mengelola tekanan darahnya, dan meminimalkan komplikasi yang terkait dengan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Kholifah (2023) menemukan bahwa self care management diterima dengan nilai sedang oleh 39 orang (62%) dari penelitian. Sebagian besar orang yang menjawab menyadari pentingnya memantau tekanan darah, mengurangi garam saat memasak, dan mengubah pola makan mereka (Kholifah & Suratni, 2023).

Menurut asumsi peneliti, bahwa hipertensi adalah salah satu kondisi medis yang paling umum ditemukan pada lansia, dan pengelolaannya membutuhkan perhatian khusus untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Self care management atau manajemen perawatan mandiri menjadi penting karena memberikan lansia kendali langsung atas kondisi kesehatannya. Dari uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa lansia yang aktif dalam mengelola hipertensi melalui pengobatan yang tepat, pola makan yang sehat, olahraga, dan pemantauan tekanan darah secara teratur dapat menjaga kestabilan kondisi kesehatannya.

Hasil penelitian mengenai kualitas hidup lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwasannya dari 74 responden, sebagian besar memiliki kualitas hidup yang tinggi, yakni sebanyak 42 orang (56,8%). Sementara itu, 32 responden lainnya (43,3%) memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang. Kualitas hidup penderita hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti karakteristik individu (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan), gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, serta

dukungan sosial. Apabila faktor-faktor tersebut tidak ditangani dengan baik maka akan adanya penyakit penyerta atau komplikasi lain, penderita hipertensi berisiko mengalami penurunan kualitas hidup dalam aspek sosial, fisik, lingkungan, dan psikologis (Irawan et al., 2019). Kualitas hidup yang buruk dapat berdampak pada keterbatasan fisik, yang menghambat penderita dalam mengekspresikan dirinya, serta pada aspek psikologis, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu keputusan terhadap kondisinya (Kholifah & Suratini, 2023).

Masalah kesehatan fisiologis seperti nyeri kepala dan muntah-muntah, masalah psikologis seperti mudah marah dan tersinggung, serta kesulitan dalam hubungan sosial seperti ketidakmampuan bekerja dengan baik dan beraktivitas merupakan tiga indikator utama rendahnya kualitas hidup. Kualitas hidup yang tinggi menunjukkan bahwa lansia telah masuk ke fase integritas dalam kehidupan mereka, sedangkan kualitas hidup yang rendah menunjukkan bahwa lansia mengalami rasa putus asa yang berkepanjangan (Seftiani, Hendra, and Maulana, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Poljicanin, Tamara et al., mengungkapkan bahwa hipertensi berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu. Kondisi ini menyebabkan penurunan kualitas hidup di hampir semua aspek yang diukur dalam penelitian, dengan kesehatan fisik dan hubungan sosial menjadi aspek yang paling terdampak.

Menurut asumsi peneliti, kualitas hidup dapat dijadikan indikator keberhasilan pengendalian hipertensi pada lansia. Lansia yang dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik melalui pengelolaan diri yang disiplin cenderung mengalami lebih sedikit masalah kesehatan akibat hipertensi dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Dengan ini mereka akan lebih merasakan manfaat dari upaya pencegahan yang optimal, yang berdampak positif pada kesejahteraan mereka. Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi Hasil uji Chi Square $p\text{-value} = <0,001$ ($p < 0,05$) maka dari itu disimpulkan bahwa terdapat hubungan self care management dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, manajemen perawatan diri memiliki korelasi yang signifikan yang mempengaruhi kualitas hidup dengan nilai $p < 0,05$ dimana responden yang memiliki self care management kurang cenderung memiliki kualitas hidup tinggi begitupun responden yang memiliki self care management cukup cenderung memiliki kualitas hidup sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Firdausi Nusula (2024) yang menemukan hasil penelitian yang terdapat hubungan antara manajemen perawatan pribadi dan kualitas hidup pasien yang menderita tekanan darah tinggi. Berdasarkan koefisien korelasi, hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan nilai yang signifikan, yaitu 0,569, yang mengindikasikan adanya keterkaitan yang cukup kuat antara manajemen perawatan diri dan kualitas hidup penderita hipertensi.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti et al., (2022), uji korelasi spearman rank menghasilkan r_s 0,940 dan nilai $p\text{-value}$ 0,000, menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara self care management dan kualitas hidup pasien dengan

tekanan darah tinggi. Pasien dengan hipertensi akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Jika mereka melakukan self care management dengan baik, tetapi jika mereka melakukan dengan buruk, kualitas hidup mereka akan menurun. Usia dapat menurunkan kualitas hidup. Studi Kholifah (2023) menemukan bahwa, dengan hasil signifikansi ($P = 0,000$) dan nilai hubungan $I = 0,340$, ada korelasi yang signifikan antara self care management dan kualitas hidup orang lanjut usia yang menderita tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, self care management yang lebih baik terkait dengan kualitas hidup individu.

Penelitian yang dikemukakan oleh Firdausi Nusula (2024) menyebutkan bahwa manajemen perawatan diri penting bagi pasien hipertensi untuk meminimalkan masalah dan meningkatkan kualitas hidup. Self care management yang baik setiap hari dan berkelanjutan dapat membantu pasien hipertensi mengontrol dan memajemen kesehatan mereka dan sembuh, sedangkan pengendalian diri yang buruk mengurangi kualitas hidup. Untuk melakukan manajemen diri dengan benar dalam hal ini membutuhkan kemauan dan kesadaran tinggi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Efriani, L., Hadii, I., & Aisyah, 2023) didapatkan hasil analisis korelasi menunjukkan (p value = 0,108) ($>0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan self care management pada pasien hipertensi di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon Tahun 2022 dan (p value= 0,009 ($p < 0,05$)) yang artinya terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan self care management pada pasien hipertensi di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon tahun 2022. Pada penelitian tersebut terdapat faktor yang menyebabkan tidak memiliki hubungan antara tingkat pengetahuan dan *selfcare management* diantaranya yaitu tingkat pendidikan. Karena pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa pasien hipertensi di Puskesmas Cangkol banyak yang pendidikan terakhirnya SD. Karena semakin tinggi pendidikan responden maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya.

Lansia yang berhasil menjalani perawatan mandiri biasanya memiliki kondisi fisik dan psikologis yang lebih stabil, yang berdampak positif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Akibatnya, diharapkan bahwa kualitas hidup pasien lansia hipertensi di Puskesmas Gununghalu akan ditingkatkan dengan peningkatan *selfcare management*. Dalam konteks puskesmas, intervensi yang meningkatkan kemampuan pasien hipertensi untuk mengelola perawatan diri mereka sendiri dapat menjadi pendekatan yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Program pendidikan dan pembinaan yang terus menerus di Puskesmas Gununghalu diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan bagi orang lanjut usia yang menderita hipertensi untuk mengelola kondisi mereka dengan baik, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kualitas hidup mereka.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berikut ini simpulan dari penelitian “Hubungan Manajemen Perawatan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gununghalu tahun 2025” dapat disimpulkan sebagai berikut : Hampir sebagian besar lansia hipertensi memiliki self care management kurang . Sebagian besar lansia hipertensi memiliki kualitas hidup tinggi. Terdapat hubungan self care management dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Gununghalu Tahun 2025.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Manajemen Perawatan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gununghalu tahun 2025 , Perawat di Puskesmas Gununghalu lebih intensif memberikan edukasi terkait pentingnya manajemen perawatan diri yang baik guna untuk meningkatkan promosi kesehatan selama penyuluhan. Pasien hipertensi disarankan untuk mengikuti program prolansis mengubah perilaku kesehatan, mengontrol tekanan darah agar mengurangi risiko komplikasi.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Arif Muttaqin. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Azizah, N. (2017). Analisis faktor nyeri otot rangka (muskuloskeletal disorders) pada tenaga kerja bagian penutupan di industri lurik kurnia sewon bantul. KTI Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekes Kemenkes Yogyakarta;
- Black, J.M & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Salemba Medika;
- Brunner & Suddarth. (2017). *Keperawatan Medical Bedah* Brunner & Suddarth, (edisi 12). EGC.
- Chendra, R., Misnaniarti, & Zulkarnain, M. (2020). Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolansis Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. *JUMANTIK Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 5(2), 126–137.
- Dalimartha, dr. S. et al. (2008). *Care Your self hipertensi*. Penebar plus.
- Damayanti, F. E., Firmanti, T. A., & Puspitasari, L. A. (2022). Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(November), 2020–2023. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Efriani, L., Hadii, I., & Aisyah, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kualitas Hidup Terhadap Self Care Management pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon Tahun 2022. <https://doi.org/https://doi.org/10.51817/bjp.v7i1.423>

- Ekawati, A., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2021). Hambatan Dan Dukungan Dalam Manajemen Diri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melati II. Universitas Alma Ata Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, 5(3), 813–825.
- Fernalia, B. K., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(2), 6.
- Friedman, M. (2021). Buku Ajar Kesehatan Keluarga. (Edisi ke-5). EGC.
- Kholifah, S. (2023). Hubungan self – care management dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. 17(2), 181–188.
- Kiling, I. Y., & Kiling-bunga, B. N. (2019). Pengukuran dan Faktor Kualitas Hidup pada Orang Usia Lanjut. 1(3), 149–165.
- Marwah, S. F., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. Jurnal Keperawatan, 10(1), 45. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.38849>
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Salemba Medika;
- Nursalam. (2017). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan Praktisi Edisi 4. jakarta : Salemba Medika.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria HasilKeperawatan. DPP PPNI;
- Rozani, M. (2020). Self-care and Related Factors in Hypertensive Patients: a Literature Review. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10(1), 266–278. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.419>
- Sintyawati, H. (2021). Hubungan Hypertension Knowledge Terhadap Self Management Pasien Dengan Hipertensi Grade Ii Di Puskesmas Makroman. Prosiding Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ..., 139–144.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta CV.
- Susan C. Smeltzer. (2016). Keperawatan Medikal Bedah (Handbook for Brunner & Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing). (edisi 12). jakarta : EGC.
- Susilowati, D. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Promosi Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia,