

SELF CARE MANAGEMENT PADA LANSIA ANGGOTA PROLANIS DI PUSKESMAS GROGOL

Salma Azzah Vicananda^{1*}, Kartinah^{2*}

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email Korespondensi: kar194@ums.ac.id

Disubmit: 06 Juli 2025

Diterima: 24 Februari 2026

Diterbitkan: 01 Maret 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i3.21472>

ABSTRACT

Chronic diseases are a very serious health issue and are the biggest cause of death worldwide. The prolanis program is designed to maintain the health of individuals with chronic diseases and achieve the maximum quality of life through a health care system and a proactive approach. Self care management is a person's ability to do something independently in maintaining their quality of life. The elderly experience a decrease in physical ability and lack of knowledge about self-care management, which results in self-care management behavior in elderly prolanis members to be less effective. This study aims to understand how self-care management in the elderly who are members of prolanis at the Grogol Health Center. This study was conducted with a quantitative descriptive approach, using questionnaires. The Non Random Sampling (Non Probability) technique was used in this study, using the accidental sampling technique, namely elderly prolanis members who suffer from hypertension and diabetes with a total sample of 81 respondents. The analysis used was a frequency distribution test to obtain an overview of the characteristics of respondents and the results of self-care management from elderly prolanis members at the Grogol Health Center. The results of the characteristics in this study showed that the majority of the female gender was 58 respondents (93.5%). The majority of respondents were in retired jobs as many as 46 respondents (93.9%). The last education of the majority was in the undergraduate category with 41 respondents (97.6%). The majority of the elderly have a history of hypertension with 40 respondents (95.2%). This study shows that the results of self-care in the elderly members of prolanis are in the good category as many as 76 respondents (93.8%). The proposal for further research is to examine other variables related to self-care in the elderly.

Keywords: *Self Care Management, Elderly, Prolanis, Chronic Disease.*

ABSTRAK

Penyakit kronis adalah isu kesehatan yang sangat serius dan merupakan penyebab terbesar kematian di seluruh dunia. Program prolanis dirancang untuk menjaga kesehatan individu dengan penyakit kronis serta mencapai kualitas hidup yang maksimal melalui sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan yang proaktif. *Self care management* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu secara mandiri dalam menjaga kualitas hidupnya. Para lansia mengalami penurunan kemampuan fisik dan kurangnya pengetahuan mengenai *self care*

management, yang mengakibatkan perilaku *self care management* pada lansia anggota prolanis menjadi kurang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *self care management* pada lansia yang tergabung dalam prolanis di Puskesmas Grogol. Studi ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan kuesioner. Teknik *Non Random Sampling (Non Probability)* digunakan dalam penelitian ini, dengan menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu lansia anggota prolanis yang menderita hipertensi dan diabetes dengan total sampel sebanyak 81 responden. Analisis yang digunakan adalah uji distribusi frekuensi memperoleh gambaran tentang karakteristik responden serta hasil *self care management* dari lansia anggota prolanis di Puskesmas Grogol. Hasil karakteristik pada penelitian ini menunjukkan mayoritas pada jenis kelamin perempuan sebanyak 58 responden (93,5%). Mayoritas responden yaitu pada pekerjaan pensiunan sebanyak 46 responden (93,9%). Pendidikan terakhir mayoritas adalah pada kategori sarjana dengan 41 responden (97,6%). Lansia mayoritas memiliki riwayat penyakit hipertensi dengan 40 responden (95,2%). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *self care* pada lansia anggota prolanis yaitu pada kategori baik sebanyak 76 responden (93,8%). Usulan bagi riset selanjutnya yaitu untuk meneliti variabel lain yang berhubungan dengan *self care* pada lansia.

Kata Kunci: *Self Care Management*, Lansia, Prolanis, Penyakit Kronis.

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang sudah berusia enam puluh tahun atau lebih dan menjalani sejumlah perubahan pada aspek fisik, mental, serta sosial. Perubahan fisik termasuk pengurangan kemampuan, ketahanan, dan penampilan, yang bisa menyebabkan tertekan atau tidak bahagia bagi sebagian orang saat mereka tua. Jika kekuatan fisik yang saat ini dimiliki lansia hilang, mereka menjadi tidak efektif dalam bekerja dan berperan sosial (Azizah, 2017).

Jumlah individu berusia lanjut secara global memperlihatkan kecenderungan naik setiap tahunnya. Diproyeksikan pada tahun 2050, penduduk lanjut usia dapat mencapai 25,3% dari total populasi global, naik dari 13,4% pada tahun 2019 (WHO, 2019). Di Indonesia penuaan penduduk juga terjadi, di mana pada tahun 2019, jumlah lansia tercatat sebanyak 27,5 juta orang atau setara dengan 10,3% dari populasi, dan diperkirakan akan bertambah hingga 57,0 juta orang

atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, 2017).

Perubahan terjadi bersamaan dengan pertumbuhan manusia. Perubahan fisik dan mental adalah tanda penuaan. Daya ingat dan kekuatan fisik mulai menurun pada usia 60-an. Perubahan terkait usia seperti bertambahnya uban, keriput pada kulit, penurunan berat badan, kehilangan gigi, dan masalah makan adalah tanda usia lanjut, seperti perkembangan lainnya. Kehidupan psikologis lansia turut dipengaruhi oleh berbagai perubahan lainnya, seperti hilangnya rasa memiliki, perasaan ditinggalkan, serta penolakan terhadap situasi baru, misalnya kondisi medis yang tidak dapat disembuhkan atau kehilangan pasangan hidup (Munandar, 2001).

Penyakit kronis kini menjadi bagian dari problem kesehatan terbesar secara global dan menjadi pemicu utama kematian. Di Indonesia, penyakit kronis juga menyumbang angka kematian yang tinggi, dengan 36 juta orang tercatat

meninggal akibat penyakit ini pada tahun 2008, yang merupakan 36% dari seluruh kematian di seluruh dunia, menurut studi Riskesdas 2013, salah satu penyebab kematian paling banyak di Indonesia yaitu penyakit kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Perilaku *self care management* pada lansia dengan penyakit kronis saat ini belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh menurunnya kemampuan fisik sejalan dengan penambahan usia, selain itu lansia juga kurang dalam hal pengetahuan tentang *self care management* yang akhirnya berdampak terhadap perilaku *self care management* pada lansia.

Kemampuan individu dalam menjalankan sesuatu secara mandiri dikenal sebagai *self care management*. Pengelolaan perawatan diri ini berperan dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi, mengelola kehidupan, menumbuhkan rasa kendali, serta memperbaiki kualitas hidup (Efriani et al., 2023). Lansia pada umumnya kerap mengalami hambatan dalam melakukan *self care management*, yang dapat berdampak pada penurunan kondisi kesehatan mereka, dan juga kebanyakan lansia dengan hipertensi menganggap kurangnya *self care management* adalah hal yang biasa, padahal *self care management* yang kurang akan berpotensi terjadinya komplikasi pada lansia dengan hipertensi (Prabasari, 2021).

Prolanis merupakan program layanan kesehatan yang menggunakan pendekatan aktif dan terintegrasi, melibatkan fasilitas kesehatan, peserta, serta BPJS Kesehatan, dengan tujuan memberikan jaminan kualitas hidup terbaik bagi peserta BPJS dengan layanan yang dijalankan secara efisien dan terjangkau. Fokus Prolanis hanya pada dua jenis penyakit, yaitu hipertensi dan

diabetes tipe 2 (BPJS Kesehatan, 2014). Dalam panduan praktis prolanis, terdapat berbagai kegiatan yang dapat dijalankan oleh peserta, seperti melakukan konsultasi medis, beberapa aktivitas yang bisa dijalankan oleh peserta, yaitu konsultasi medis, instruksi, kunjungan rumah, pengingat SMS gateway, aktivitas kelompok (senam), dan pemantauan kesehatan. Prevalensi penyakit tidak menular pada tahun 2021 di Kabupaten Sukoharjo sebanyak 269.296 penderita Hipertensi dan 17.910 penderita Diabetes Melitus. Jumlah puskesmas yang paling banyak menderita kedua penyakit tersebut adalah Puskesmas Grogol tercatat penderita hipertensi sebanyak 35.607 penderita dan Diabetes Melitus sebanyak 2.368 penderita (Dinkes Sukoharjo, 2021). Adanya penyakit hipertensi dan diabetes melitus sering menimbulkan berbagai komplikasi yang menyebabkan morbiditas dan mortalitas, sehingga sangat penting untuk memberikan perhatian lebih pada pencegahan dan penanganan yang tepat dari penyakit ini agar berbagai komplikasi dapat dihindari.

Berdasarkan dari penjelasan sebelumnya dan dengan tingginya angka kejadian penyakit hipertensi dan diabetes melitus di Puskesmas Grogol Sukoharjo. Serta berdasarkan temuan studi awal yang telah dilaksanakan, peneliti terdorong untuk meneliti tentang *Self Care Management* lansia anggota prolanis, dengan judul "*Self Care Management* Lansia Anggota Prolanis di Puskesmas Grogol"

KAJIAN PUSTAKA

Masa lansia juga menandai fase seseorang memasuki periode akhir dalam kehidupannya (Mujiadi & Rachmah, 2022). Menurut Manurung dkk., (2020), bahwa proses penuaan

yang berdampak negatif muncul seiring bertambahnya usia, dan hal ini memengaruhi berbagai aspek pada individu, seperti perubahan fisik, mental, serta psikososial.

Menurut (Irawan, 2023), *Self care management* dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur aktivitas individu demi menjaga kelangsungan hidup, meningkatkan kondisi kesehatan, dan memelihara kesejahteraan individu. *Self care management* memegang peranan penting dalam mencegah dan meminimalkan risiko yang berhubungan dengan penyakit. Terdapat dua kategori dalam pengukuran *self care management*, yaitu baik dan buruk (Furqani, dkk, 2020). Berdasarkan Riadi (2018), terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan self management, antara lain mencakup sikap, pengalaman maupun pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, persepsi, kelompok rujukan, kelas sosial, keluarga, dan budaya.

Hasil studi Rosdiana dkk., (2017) menyatakan bahwa penerapan prolanis di Puskesmas belum memenuhi target 75%, dimana komunikasi tidak efektif, sumber daya berupa fasilitas dan dana yang masih belum mencukupi, sikap terhadap prolanis cukup baik, dan belum tersedia aturan yang dibukukan. Ada dua penyakit yang dikategorikan ke dalam prolanis, yaitu hipertensi dan diabetes melitus.

Menurut *World Health Organization* (WHO), penyakit kronis merupakan kondisi yang berlangsung dalam waktu lama, biasanya berkembang secara bertahap, dan disebabkan oleh faktor genetik, fisiologis, lingkungan, serta perilaku. Pada skala dunia, regional, maupun

nasional, diperkirakan akan terjadi perubahan pola epidemiologi, dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, pada tahun 2030.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana *Self Care Management* pada Lansia Anggota prolanis di Puskesmas Grogol.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode kuantitatif berdesain deskriptif analitik digunakan dalam penelitian ini, bertujuan menganalisis data secara mendalam sekaligus mendeskripsikan fenomena yang terjadi secara sistematis dan objektif. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini memiliki populasi berupa lansia yang tergabung dalam program Prolanis di Puskesmas Grogol.

Populasi pada penelitian ini dari total 288 populasi lansia di puskesmas grogol berdasarkan data terakhir. Penelitian ini menetapkan jumlah sampel melalui perhitungan dengan rumus Slovin, jumlah sampel yang diperoleh adalah 74 dan ditambah sampel sebanyak 10% sebagai antisipasi (*buffer*), sampel yang diperoleh sebanyak 81 responden. Teknik *purposive sampling* sebagai metode pemilihan sampel, karena responden harus sesuai pada kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan peneliti. Penelitian dilakukan yaitu pada tanggal 12 Oktober 2024 di puskesmas Grogol.

Penggunaan Alat ukur dalam pengumpulan data peneliti menggunakan kuesioner (angket tertutup) yang disusun sendiri oleh peneliti, maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakter Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Pekerjaan

Kategori	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Usia	60	83	67,96	5,004
Kategori	Frekuensi		Persentase	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	19		23,5	
Perempuan	62		76,5	
Total	81		100	
Pendidikan				
Sarjana	42		51,9	
SD	13		16	
SMP	5		6,2	
SMA	15		18,5	
Tidak Sekolah	6		7,4	
Total	81		100	
Pekerjaan				
Pedagang	6		7,4	
Pensiun	49		60,5	
PNS	1		1,2	
Tidak bekerja	25		30,9	
Total	81		100	
Riwayat Penyakit				
DM	27		33,3	
Hipertensi	42		51,9	
Hipertensi dan DM	12		14,8	
Total	81		100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden menurut usia menunjukkan rentang usia terendah 60 tahun dan tertinggi 83 tahun, dengan rata-rata usia 67,96 tahun serta standar deviasi sebesar 5,004. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 19 responden laki-laki (23,5%) dan 62 responden perempuan (76,5%). Ditinjau dari latar belakang pendidikan terakhir, responden sebagian besar berada pada tingkat sarjana, yaitu sebanyak

42 orang (51,9%), sedangkan yang paling sedikit berpendidikan SMP yaitu 5 orang (6,2%). Dilihat dari jenis pekerjaan, sebagian besar responden berstatus Pensiunan berjumlah 49 orang (60,5%), sementara yang bekerja sebagai Pedagang hanya 6 orang (7,4%). Dari segi riwayat penyakit, mayoritas responden menderita hipertensi sebanyak 42 orang (51,9%), sedangkan jumlah responden dengan riwayat hipertensi sekaligus diabetes

melitus paling sedikit yaitu 12 orang (14,8%).

Tabel 2. Hasil Karakteristik Responden dengan *Self Care* pada Lansia Anggota Prolanis

Kategori	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Usia	60	83	67,96	5,004
Jenis Kelamin				
Laki-laki		19		23,5
Perempuan		62		76,5
Total		81		100
Kategori	Frekuensi		Persentase	
Pendidikan				
Sarjana		42		51,9
SD		13		16
SMP		5		6,2
SMA		15		18,5
Tidak Sekolah		6		7,4
Total		81		100
Pekerjaan				
Pedagang		6		7,4
Pensiun		49		60,5
PNS		1		1,2
Tidak bekerja		25		30,9
Total		81		100
Riwayat Penyakit				
DM		27		33,3
Hipertensi		42		51,9
Hipertensi dan DM		12		14,8
Total		81		100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui distribusi frekuensi karakteristik para responden ditinjau dari jenis kelamin didapatkan bahwa pada kategori laki-laki paling banyak pada *self care* baik sejumlah 18 atau 94,7% dan perempuan pada *self care* baik sejumlah 58 responden atau 93,5%.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah pensiunan, yang terdiri dari 46 orang atau 93,9%. Di sisi lain, hanya satu responden atau sebesar 1,2% bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). Sementara itu, terdapat 25

responden atau 30,9% yang tidak memiliki pekerjaan dan 6 responden atau 7,4% yang bekerja sebagai pedagang.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir mayoritas pada kategori sarjana dengan *self care* baik sebanyak 41 responden atau 97,6%. Hasil minoritas pada kategori SMP sebanyak 5 responden atau 6,2%. Sedangkan untuk kategori SD sebanyak 13 atau 16%. Kategori SMA jumlah responden sebanyak 15 orang atau 18,5%. Dan kategori tidak sekolah sebanyak 6 responden atau 7,4%.

Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit mayoritas pada kategori hipertensi dengan *self care* baik sebanyak 40 responden atau 95,2%. Hasil

minoritas pada kategori hipertensi dan diabetes melitus (DM) sebanyak 12 responden atau 14,8%. Sedangkan kategori diabetes melitus (DM) sebanyak 27 responden atau 33,3%.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Lansia Aggota Prolanis Puskesmas Grogol

Distribusi frekuensi karakteristik responden ditinjau dari aspek usia usia didapatkan usia paling rendah 60 tahun, maksimal 83 tahun, rata-rata 67,96 tahun, dan stadar deviasi 5,004. Karakteristik responden menurut jenis kelamin didapatkan bahwa pada kategori laki-laki paling banyak pada *self care* baik sejumlah 18 atau 94,7% dan perempuan pada *self care* baik sejumlah 58 responden atau 93,5%. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak pada pekerjaan pensiunan sebanyak 46 responden atau 93,9%. Karakteristik pendidikan terakhir para responden paling banyak pada kategori sarjana dengan *self care* baik sebanyak 41 responden atau 97,6. Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit paling banyak pada kategori hipertensi dengan *self care* baik sebanyak 40 responden atau 95,2%.

Temuan ini didukung oleh pandangan bahwa seiring dengan meningkatnya usia, seseorang cenderung mengalami perubahan dalam aspek fisik, mental, dan sosial, yang umumnya berlangsung melalui empat tahapan: kelemahan, penurunan fungsi, disabilitas, dan hambatan di usia lanjut. Proses penuaan tersebut mengakibatkan penurunan kemampuan jaringan dalam memperbaiki diri dan menjaga fungsi serta struktur normalnya mengalami penurunan secara perlahan (Aspiani, 2020). Temuan ini turut diperkuat oleh temuan penelitian yang dilakukan

pada pasien hipertensi dan diabetes melitus (DM) yang menemukan bahwa mayoritas responden dalam kategori lansia. Selain itu, risiko terkena hipertensi dan DM cenderung bertambah seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada individu yang kurang aktif secara fisik, mengalami penurunan massa otot, dan mengalami kenaikan berat badan (Khasanah et al., 2025).

Hasil ini diperkuat oleh sebuah teori yang menyatakan bahwa wanita memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami hipertensi akibat ketidakstabilan hormon, yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang menyebabkan tekanan darah yang tinggi. Perubahan hormonal biasanya muncul saat wanita memasuki masa menopause. Jika dilihat dari segi usia, banyak wanita yang mengalami menopause setelah mencapai 40 tahun (Pebrisiana, Tambunan & Baringbing, 2022). Wanita lebih berisiko mengalami diabetes karena selama menopause, kadar hormon estrogen menurun, yang mengarah pada peningkatan asam lemak bebas. Keadaan ini berkaitan dengan resistensi insulin dan dapat menyebabkan diabetes melitus (Richardo et al., 2021).

Temuan ini diperkuat oleh teori yang mengatakan bahwa jenjang pendidikan memiliki pengaruh terhadap pada kemampuan individu dalam memahami informasi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memudahkan individu agar lebih cepat memahami dan mengolah informasi, sekaligus memperluas

wawasan yang dimilikinya. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah bisa menjadi penghambatan bagi seseorang dalam mengembangkan sikap terbuka terhadap informasi baru maupun nilai-nilai yang diajarkan (Hariri, 2016).

Hasil ini didasarkan pada teori yang menunjukkan bahwa jenis pekerjaan sangat berkaitan dengan angka kejadian diabetes dan hipertensi. Kadar gula dalam darah dapat dijaga melalui aktivitas fisik dengan rutin, maka tipe pekerjaan berpengaruh terhadap jumlah aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Studi terdahulu mengungkapkan bahwa di Indonesia, sebagian besar individu yang menjadi ibu rumah tangga memiliki risiko lebih besar untuk mengalami diabetes melitus (Suprapti et al., 2021). Lansia yang jarang beraktivitas karena tidak bekerja biasanya memiliki proses pembakaran lemak yang kurang efisien, hal ini dapat mengakibatkan sirkulasi darah yang tidak stabil, yang bisa meningkatkan beban kerja jantung dan memicu hipertensi. Selain itu, lansia yang minim bergerak akibat tidak bekerja lebih mudah merasakan kekhawatiran, kecemasan, kebingungan, dan sering bergantung pada masalah finansial, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka yang mengalami hipertensi (Nisa et al., 2024).

Hasil ini didukung oleh suatu teori yang menjelaskan bahwa apabila dialami dalam jangka panjang bagi orang yang terkena hipertensi bisa berbahaya, hingga dapat menyebabkan komplikasi. Jika dampaknya pada jantung, memicu terjadinya serangan jantung, jantung koroner, atau gagal jantung. Apabila berpengaruh pada otak, risiko yang mungkin muncul adalah stroke, ensefalopati hipertensi,

sedangkan pada ginjal bisa mengakibatkan gagal ginjal kronik, dan untuk mata dapat menyebabkan retinopati hipertensi. Demikian juga, individu yang menderita diabetes cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh sifat diabetes melitus yang membuat pasien resisten terhadap insulin dan mengalami hiperinsulinemia, yang pada gilirannya dapat meningkatkan resistensi (Inayati et al., 2023).

Hasil *Self Care Management* Pada Lansia Anggora Prolanis Puskesmas Grogol

Dari hasil distribusi frekuensi *self care* pada lansia anggota prolanis didapatkan pada kategori baik sebanyak 76 responden atau 93,8% dan buruk sebanyak 5 responden atau 6,2%. Beberapa faktor yang bisa berpengaruh terhadap *self care* pada lansia yaitu pendidikan, jenis kelamin, pekerjaan, dan riwayat penyakit. *Self care* yang baik pada lansia dapat berpotensi memperbaiki taraf hidup pada lansia. Hasil ini diperkuat dengan teori yang menyatakan bahwa *Self care* pada pasien diabetes mellitus melibatkan peningkatan aktivitas fisik, pola makan yang baik, pengaturan kadar glukosa darah, konsumsi obat yang tepat, serta perawatan kaki secara rutin. Perawatan diri (*self care*) harus dijalankan secara rutin guna mencegah munculnya komplikasi yang bisa merusak organ tubuh serta berdampak buruk pada kualitas hidup pasien, mencakup aspek fisik maupun mental (Roifah, 2021). Selaras dengan konsep *self care*, hal ini merujuk pada upaya yang diambil oleh individu, keluarga, atau masyarakat untuk memaksimalkan kesehatan, mencegah penyakit, dan memulihkan kondisi kesehatan. Dukungan dari keluarga adalah aspek penting yang meliputi sikap,

tindakan, dan pengakuan yang diberikan keluarga kepada setiap anggotanya. Anggota keluarga yang bersifat suportif akan selalu siap memberikan bantuan dan pertolongan saat dibutuhkan. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat memengaruhi keyakinan dan nilai-nilai individu terkait kesehatan, yang juga berkontribusi pada program pengobatan yang diambil (Yanti et al., 2020). Hasil ini didukung oleh sebuah studi yang dilakukan terhadap lansia dengan hipertensi, di mana ditemukan bahwa sebagian besar lansia tersebut memiliki *self care management* yang baik, yaitu sebanyak 199 individu (80,6%), sedangkan yang memiliki pengelolaan cukup ada 47 orang (19,0%), dan yang memiliki pengelolaan sedang hanya 1 orang (0,4%) (Rajati & Rosyid, 2025). Penemuan ini turut diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan pada lansia penderita penyakit kronis, di mana kebanyakan lansia dengan hipertensi menunjukkan *self care management* yang baik dengan jumlah 69 orang (85%), sedangkan yang memiliki *self care management* yang buruk berjumlah 12 orang (15%) (Rahayu & Kartinah, 2024).

Kondisi ini terjadi karena para responden dapat menjalani perawatan dengan baik. Temuan tersebut sesuai dengan studi yang pernah dilakukan oleh (Handriana & Hijriani, 2020) yang menguraikan bahwa pengalaman positif dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan, pengalaman tersebut dapat mendorong individu untuk meningkatkan perawatan diri. Namun, jika pengalaman sebelumnya kurang menyenangkan, hal ini bisa melemahkan motivasi dalam merawat diri, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan kondisi kesehatan. Selaras dengan teori yang mengungkap bahwa *self*

care management dipengaruhi oleh banyak aspek, seperti pengetahuan, nilai yang dianut, ciri-ciri individu, status kesehatan, sumber daya, faktor lingkungan, sistem kesehatan, dan dukungan sosial. Aspek sosiodemografi seperti umur, gender, status pernikahan, pekerjaan, situasi ekonomi, lama sakit, dan dukungan sosial juga dapat berpengaruh pada pengelolaan perawatan diri (Suparti, S., 2021). Dari hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas responden menunjukkan kemampuan *self care management* yang baik. Meningkatkan kemampuan perawatan diri pada lansia merupakan aspek yang sangat krusial.

KESIMPULAN

Diketahui dari 81 responden karakteristik usia paling rendah 60 tahun, maksimal 83 tahun, rata-rata 67,96 tahun, dan standar deviasi 5,004. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden dan perempuan 62 responden. Berdasarkan pendidikan terakhir didapatkan mayoritas pada kategori sarjana sebanyak 42 responden dan paling sedikit kategori SMP sebanyak 5 responden. Mayoritas pekerjaan pada kategori pensiunan sebanyak 49 responden dan paling sedikit kategori pedagang sebanyak 6 responden. Berdasarkan riwayat penyakit didapatkan mayoritas pada kategori hipertensi sebanyak 42 responden dan paling sedikit pada hipertensi dan dm sebanyak 12 responden. *Self care* pada lansia anggota prolanis di Puskesmas Grogol mayoritas pada kategori baik. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu untuk meneliti variabel lain yang berhubungan dengan *self care* pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jikid 1*. Trans Info Media.
- Bpjs Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. <https://www.bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/dmdocuments/06-prolanis.pdf>
- Bps. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistik-penduduk-lanjut-usia-2017.html>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2021*. <https://dkk.sukoharjokab.go.id/download/profil/profil-kesehatan-kabupaten-sukoharjo-2021.pdf>
- Efriani, L., Hadi, I., & Aisyah, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kualitas Hidup Terhadap Self Care Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon Tahun 2022. *Borneo Journal Of Pharmascientech*, 7(1), 1-5.
- Handriana, I., & Hijriani, H. (2020). Gambaran Self-Care Management Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Majalengka. *Prosiding Senantias*, 1(1).
- Hariri, H. (2016). *Manajemen Pendidikan*. Media Akademi.
- Inayati, A., Ardi, M., Undani, G., Junaidin, & Maimun, S. (2023). *Buku Ajar Keterampilan Keperawatan Medikal Bedah*. Mahakarya Citra Utama.
- Isrofah, I., & Wulandari, I. D. (2023). Empowerment Of Rheumatoid Arthritis Sufferers Through Anti-Rheumatism Geriatric Classes. *Community Empowerment*, 8(7), 1011-1016.
- Kemenkes Ri. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. Kementrian Kesehatan Indonesia Tahun 2014. In *Kementerian Kesehatan Ri*.
- Khasanah, N., Aspihan, M., & Luthfa, I. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kedungmundu. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 65-75.
- Kristinawati, B., & Khasanah, R. N. (2019). *Hubungan Pelaksanaan Edukasi Dengan Kemampuan Self Care Management Pasien Gagal Jantung*. 496-503.
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto*.
- Munandar, U. (2001). *Psikologi Perkembangan Pribadi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nisa, S. I., Basuki, S. P. H., & Setiyabudi, R. (2024). Hubungan Keaktifan Lansia Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Prolanis Dengan Kualitas Hidup. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 347-362.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam, S. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pebrisiana, Tambunan, L., & Baringbing, E. (2022). *Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Doris Sylvanus*

- Provinsi Kalimantan Tengah. 8(3), 176-186.
- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1-10.
- Rahayu, P., & Kartinah, K. (2024). Relationship Between Self Care Management With Quality Of Live Of Elderly Chronic Disease Management Program Members At Grogol Sukoharjo Health Center. *Contagion: Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health*, 6(2), 1047-1060.
- Rajati, F. A., & Rosyid, F. N. (2025). Hubungan Self Efficacy Self Care Management Penyandang Hipertensi. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1).
- Riadi, M. (2018). *Pengertian, Jenis, Indikator Dan Faktor Yang Mempengaruhiself Management*. Kajianpustaka.Com. <https://www.kajianpustaka.com>
- Richardo, B., Pengemanan, D., & Mayulu, N. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe Ii Pada Lanjut Usia Di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9-20.
- Roifah, I. (2021). Analisis Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Mojokerto. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 23-51.
- Rosdiana, A. I., Raharjo, B. B., & Indarjo, S. (2017). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 1(3), 140-150.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cv Alfabeta.
- Suparti, S., & R. (2021). *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan* (I. Taufik (Ed.)). Cv Trans Info Media.
- Suprapti, E., Suriani, Y., & Rame, Y. (2021). Hubungan Tingkat Stress Pada Penderita Dm Tipe Ii Dengan Resiko Terjadinya Ulkus Diabetik Di Puskesmas Jongaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 184-190.
- Yanti, Perdana, A., & Oktarina, N. (2020). Health Belief Model: Selfcare Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Kalirejo Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesmas*.