

INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 02, 2023

Revised: June, 01, 2023

Available online: June, 15, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: [suratini@unisayogya.ac.id](mailto:suratini@unisayogya.ac.id).

### Abstract

**Background:** The number of elderly people continues to increase at the age of over 60 years with an incidence of hypertension of 50-60% with blood pressure greater than or equal to 140/90 mmHg. One of the efforts to prevent complications requires an increase in prevention by carrying out self-care management as an effort to control and control the disease. Good self-care management is obtained when the elderly are able to actively engage in care behavior and make decisions that support health.

**Purpose:** To determine the relationship between self-care management and quality of life among elderly with hypertension.

**Method:** A descriptive correlation with a correlational research design. The time approach used was cross sectional. The sampling technique in this study used 2 methods, namely purposive sampling and proportionate stratified random sampling. The number of respondents was 62 people. The research instrument for self-care management variables used the hypertension self-management behavior questionnaire (HSMBQ), while for quality of life WHOQOL-BREF. Statistical test using Kendall Tau.

**Results:** Shows the value of the correlation coefficient ( $r$ ) = 0.340 and significance ( $p$ ) = 0.007 < 0.05. Statistically, there is a significant relationship between self-care management and quality of life, with sufficient closeness and a positive relationship.

**Conclusion:** There is a relationship between self-care management and quality of life in elderly hypertensives.

**Suggestion:** It is hoped that the elderly with hypertension can improve their self-care management skills by adopting a healthy lifestyle and routinely monitoring blood pressure at health facilities to achieve a high quality of life.

**Keywords:** Self-Care Management; Quality of Life; Hypertension; Elderly

**Pendahuluan:** Jumlah lansia terus meningkat pada usia diatas 60 tahun dengan angka kejadian hipertensi sebesar 50 – 60% dengan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Salah satu upaya pencegahan komplikasi diperlukan adanya peningkatan pencegahan dengan melakukan *self – care management* sebagai salah satu upaya pengendalian dan pengontrolan penyakit. *Self – care management* yang baik didapatkan saat lansia mampu secara aktif terlibat dalam perilaku perawatan dan pengambilan keputusan yang mendukung kesehatan.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

**Metode:** Penelitian deskriptif korelasi dengan desain penelitian *correlational*. Pendekatan waktu yang digunakan *cross sectional*, teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan 2 metode yaitu *purposive sampling* dan *proportionate stratified random sampling*. Jumlah responden sebanyak 62 orang. Instrumen penelitian untuk variabel *self – care management* menggunakan *hypertention self management behaviour questionnaire* (HSMBQ), sedangkan untuk kualitas hidup WHOQOL – BREF. Uji statistic menggunakan *kendall tau*.

**Hasil:** Menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,340 dan signifikansi ( $p$ ) = 0,007 < 0,05. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup, dengan keeratan hubungan yang cukup dan hubungan bersifat positif.

**Simpulan :** Ada hubungan *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

**Saran :** Diharapkan lansia dengan hipertensi dapat meningkatkan kemampuan *self – care management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan untuk mencapai kualitas hidup yang tinggi.

**Kata Kunci: Self-Care Manajemen; Kualitas Hidup; Lansia; Hipertensi**

## PENDAHULUAN

Munculnya transisi pada epidemiologi yang bersifat sejajar dengan pertumbuhan demografi di Indonesia mengakibatkan pergeseran pola dari penyakit infeksi ke penyakit tidak menular (PTM). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) (2020) diperkirakan PTM menjadi penyebab utama kematian sebanyak 73% dan beban penyakit 60% pada tingkat global (Akbar, 2018). Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi permasalahan krusial saat ini adalah hipertensi. Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah didalam pembuluh mengalami peningkatan atau naik secara konsisten dan terjadi dalam jangka waktu yang lama. Keadaan ini ditandai dengan nilai sistolik menunjukkan >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Anugraheni, Isnaeni & Prabowo, 2020).

Kejadian hipertensi mengalami peningkatan dengan semakin bertambahnya lanjut usia. Jumlah lansia terus meningkat pada usia diatas 60 tahun dengan angka kejadian hipertensi sebesar 50-60% dengan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg (Sari, 2019). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul jumlah penduduk pada tahun 2020 yang menderita penyakit hipertensi menduduki peringkat satu dalam data 10 besar penyakit dengan besaran prevalensi 83.932 jiwa.

*Sample Registration System* (SRS) hipertensi dengan komplikasi mengakibatkan sekitar 5,3% penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur, sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) (2017) menyebutkan hipertensi sebagai penyebab utama kematian dengan prevalensi sebesar 23,7%. Penurunan fisik, psikologis dan sosial yang merupakan dampak dari hipertensi berpengaruh pada penurunan kualitas hidup (de

Azeredo Passos, Champs, Teixeira, Lima-Costa, Kirkwood, Veras, & Souza, 2020). Nilai kualitas hidup pada penderita penyakit tidak menular termasuk hipertensi memiliki presentase dengan besaran 1,5 kali (70%) lebih tinggi jika dibandingkan dengan penderita penyakit tidak menular dengan presentase sebesar 49% (Putri & Supratman, 2021). Program *self – care management* dikembangkan untuk mendukung pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi. Program ini meliputi kegiatan pemantauan tekanan darah, mengurangi rokok dan alkohol, manajemen berat badan, pengaturan diet yang tepat, mengurangi adanya stressor, melakukan aktifitas fisik secara teratur dan kepatuhan konsumsi obat anti hipertensi (Chaidir, Wahyuni and Furkhani, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan kasus hipertensi di wilayah kelolaan sebesar Imogiri 2 sebesar 3.395, Jetis 1 sebesar 3.034 dan Jetis 2 sebesar 4.633 dan jumlah lansia > 60 tahun di Puskesmas Imogiri 1 yang menderita hipertensi sebanyak 650 kasus yang terdiri dari 245 laki – laki (37,7%) dan 405 perempuan (62,3%)

## METODE

Penelitian kuantitatif, desain *correlational descriptive* dengan metode *cross-sectional*. Populasi lansia yang menderita hipertensi dengan usia lebih dari 60 tahun sebanyak 442 orang. Teknik sampling yang digunakan *proportionate stratified random sampling* untuk menentukan besaran proporsi dari setiap sampel. Sebelumnya pada responden telah dilakukan skrining dengan menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE) dengan total nilai  $\geq 23$ . Besaran sampel berdasarkan rumus solvin terdapat 62 orang. Alat

Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>

Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk *Self – care management* diukur menggunakan kuesioner *Hypertention Self Management Behavior Quistionnaire/ HSMBQ* yang dimodifikasi dari *Diabetes Self Management Instrument*, dikembangkan oleh Lin, Anderson, Chang, Hagerty, dan Loveland-Cherry (2008) yang terdiri dari 40

pertanyaan dan kualitas hidup dengan menggunakan instrument WHOQOL – BREF yang terdiri dari 26 pertanyaan. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji Kendal tau.

Penelitian ini telah lolos uji etik dari universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan No: 1965/KEP-UNISA/II/2002.

**HASIL**

**Tabel Data Demografi Responden dan Kualitas Hidup (N=56)**

Karakteristik Responden	Kualitas Hidup		p-value	Koefisien Korelasi (τ)
	Cukup	Baik		
<b>Umur (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)</b>	66±4.8 (60-76)	65±3,1 (60-72)		
<b>Jenis Kelamin (n/%)</b>				
Laki – Laki	21/33,9	3 /4.8		
Perempuan	35/56,4	3/ 4.8		
<b>Pendidikan (n/%)</b>				
SD	49/79.1	4/6.4		
SMP	3 /4.8	1/1.6		
SMA	2/3.2	0/0.0		
Perguruan Tinggi	2/3.2	1/1.6		
<b>Status Pernikahan (n/%)</b>				
Belum Menikah	3 /4.8	0/0.0		
Menikah	28/45.2	2/3.2		
Janda/Duda (Pasangan sudah meninggal)	25/40.3	4/6.5		
<b>Tekanan Darah (n/%)</b>				
Hipertensi Fase 1	23/3.71	4/6.4		
Hipertensi Fase 2	33/53.2	2/3.2		
<b>Self – care management (n/%)</b>			<b>0.007</b>	<b>0.340</b>
Rendah	3 /4.8	0/0.0		
Sedang	38/61.3	1/1.6		
Tinggi	15/24.2	5/8.1		

Pada tabel diatas menunjukkan lansia hipertensi dengan usia rentan 60-70 tahun. Kualitas hidup lansia berdasarkan usia paling banyak cukup didominasi oleh perempuan 35 orang (56,4%) dan yang paling terkecil berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan kualitas hidup baik terdapat 3 orang (4,8%). Sedangkan kualitas hidup berdasarkan pendidikan terbanyak cukup dengan pendidikan SD terbanyak 49 (79,1%) dan yang terendah kualitas hidup baik dengan pendidikan SMP dan perguruan tinggi masing-masing terdapat 1 orang (1,6%). Berdasarkan status pernikahan kualitas hidup terbanyak cukup terbanyak menikah terdapat 28 orang (45,2%) dan paling sedikit baik dengan status menikah terdapat 2 orang (3,2%). Kualitas hidup cukup terbanyak

**Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\***

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>

Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

dengan hipertensi fase 2 terdapat 33 orang (53.2%) dan yang paling sedikit hipertensi fase 2 dengan kualitas hidup baik terdapat 2 orang (3.2%). Hasil perhitungan uji korelasi *Kendall Tau* ( $r$ ) pada tabel 1 bahwa antara *self – care management* dengan kualitas hidup memperoleh nilai korelasi sebesar 0,340 dan signifikan ( $p$ ) adalah  $0,007 < 0,05$ . Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,340 yang artinya keeratan hubungan antar kedua variabel tersebut yang cukup.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel dengan jumlah responden sebanyak 62, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi. *Self – care management* pada lansia hipertensi merupakan aspek yang penting untuk dilakukan dalam perawatan mandiri untuk mempertahankan, mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi adanya risiko lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki *self – care management* yang sedang yaitu 39 orang (62,9%) dan yang paling sedikit yaitu *self – care management* rendah sebanyak 3 orang (4,8%). *Self care management* menjadi komponen penting dalam perawatan hipertensi hal ini senada dengan hasil penelitian hipertensi berada pada kategori cukup, yaitu 78,6% pada komponen integrasi diri, 66,1% pada komponen regulasi diri, 62,5% pada komponen interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, 58,9% pada komponen pemantauan tekanan darah, dan 79,5% pada komponen kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan (Hidayat & Hastuti, 2016).

*Self – care management* 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 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 kontrol dan regulasi. *Self management* merupakan suatu strategi kognitif behavioural 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)

Faktor – faktor yang mempengaruhi *self – care management* yaitu status kesehatan, dukungan sosial, dukungan keluarga, nilai dan pengetahuan, namun pelaksanaan menajemen perawatan diri tetap berfokus pada individu itu sendiri, hal ini dijelaskan dalam teori Orem bahwa *self – care* merupakan bentuk kegiatan yang bertujuan membentuk kemandirian dalam meningkatkan kesehatan individu. *Self – care management* mempunyai tujuan utama yang menjadi dasar untuk penting diterapkan yaitu mendorong individu yang mengalami hipertensi lebih efektif dalam memajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk perawatan Rusminingsih, Mubarakah, & Purnomo (2021) Selain itu, *self – care management* yang dilakukan secara rutin dapat berdampak baik bagi setiap individu diantaranya kepuasan individu dalam menjalan kehidupan semakin meningkat, menurunkan risiko komplikasi, kemandirian meningkat, biaya perawatan menurun dan meningkatkan kualitas hidup ( Isnaini & Lestari, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki kualitas hidup yang sedang yaitu 56 orang (90,3%) dan paling sedikit yaitu responden dengan kualitas hidup yang tinggi sebanyak 6 orang (9,7%). Kualitas hidup yang baik tidak hanya digambarkan sebatas sembuh dari penyakit yang dialami, tetapi lebih bersifat meluas pada beberapa aspek terakit. Kualitas hidup yang baik pada aspek fisik dapat ditunjukkan dengan individu mengetahui perilaku yang dapat mendorong kesehatannya seperti mengatur pola

Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>

Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

makan dan gaya hidup, individu mampu berespon secara positif terhadap gejala penyakit yang dirasakan dan mampu meminta bantuan kesehatan untuk mengurangi gejala yang dirasakan. Selain itu, dalam aspek psikologis individu merasa bebas dari rasa stress, putus asa dengan penyakitnya dan melihat keberhargaan diri. Individu dengan kualitas hidup yang baik pada aspek sosial dapat direfleksikan dengan adanya hubungan yang baik antara individu dengan lingkungannya baik dalam hubungan keluarga maupun masyarakat dengan ikut aktif pada kegiatan di sekitar lingkungan. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang menunjukkan kualitas hidup di dominasi pada domain fisik baik (75%), aktivitas fisik terganggu ketika hipertensi kambuh, domain Psikologis baik (88,3%), tidak terdapat perubahan penampilan dan masih percaya diri (Yulitasari, Maryadi & Anggraini, 2021).

Kualitas hidup yang tinggi menggambarkan bahwa lansia telah masuk pada fase integritas dalam tahap akhir kehidupannya, begitu juga dengan kualitas hidup yang rendah berdampak pada rasa putus asa yang berkepanjangan pada lansia (Seftiani, 2017). Studi yang dilakukan oleh Poljicanin *et.al.* (2010) menyatakan bahwa individu dengan hipertensi memberikan pengaruh buruk terhadap kualitas hidup, pada individu yang mengalami hipertensi terjadi penurunan kualitas hidup hampir pada seluruh domain yang diukur pada lembar penilaian, dimana yang paling terpengaruh yaitu domain kesehatan fisik dan hubungan sosial.

Hasil perhitungan uji korelasi *Kendall Tau (r)* pada tabel 4 bahwa antara *self – care management* dengan kualitas hidup memperoleh nilai korelasi sebesar 0,340 dan signifikan ( $p$ ) adalah  $0,007 < 0,05$ . Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,340 yang artinya keeratan hubungan antar kedua variabel tersebut yang cukup, dengan korelasi bersifat positif yang berarti antara dua variabel memiliki hubungan yang searah yaitu jika *self – care management* semakin baik atau tinggi maka kualitas hidup akan semakin baik. Ada hubungan antara *self – care management* dengan kualitas

hidup pada lansia hipertensi di mana hasil signifikansi ( $p=0,000$ ).Peneliti menjelaskan bahwa dengan adanya kemampuan *self – care management* pada penderita hipertensi dapat meningkatkan mekanisme koping terkait penyakit yang dialami dan keyakinan pada peningkatan kesehatan juga akan meningkat sehingga berimplikasi pada kualitas hidup yang tinggi (Asnaniar, & Safruddin, 2019). Hasil penelitian ada pengaruh *self – care management* yang signifikan dengan nilai tekanan darah (sistolik), dimana didapatkan nilai antara *self – care management* dengan tekanan darah (sistolik) sebesar ( $p=0.000$ ) ( $< \alpha = 0,05$ ), dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = - 0,559. Kemudian ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *self – care management* dengan tekanan darah (diastolik) dimana nilai  $p$  value = 0,034 ( $< \alpha = 0,05$ ), dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,354, yang artinya terdapat hubungan arah yang bersifat negatif antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi *self management* yang dimiliki akan semakin rendah tekanan darah lansia hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self management* maka semakin tinggi nilai tekanan darah lansia hipertensi (Lestari, 2017). Beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah *self – care management*. Apabila lansia memiliki perawatan diri yang tidak optimal maka akan memiliki potensi lebih besar tekanan darah akan mengalami peningkatan secara berkelanjutan dan berimplikasi pada kualitas hidup yang menurun.

Lansia yang mengalami hipertensi memiliki *self – care management* yang sedang, dilihat pada data karakteristik responden yang sudah dikumpulkan bahwa lansia yang memiliki *self – care management* yang baik paling banyak terdapat pada usia 66 – 70 tahun. Usia 66 – 70 tahun masuk dalam kategori pertengahan lanjut usia, sesuai yang ada pada tempat penelitian semakin bertambah umur dan juga penurunan kesehatan responden lebih mengutamakan kesehatan dengan tetap menjaga pola makan dan patuh terhadap konsumsi obat. Penelitian senada menunjukkan umur sangat berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri, dimana individu yang lebih tua memiliki regulasi diri dalam *self – care*

**Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\***

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>

Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

*management* yang lebih baik daripada yang berusia muda (Isnaini, & Lestari, 2018).

Lansia yang mengalami hipertensi berjenis kelamin perempuan lebih banyak ditemui memiliki *self – care management* dibandingkan dengan laki – laki. Jenis kelamin memberikan kontribusi terkait perilaku perawatan diri yang dilakukan penderita hipertensi dengan jenis kelamin perempuan dinilai lebih aktif memeriksakan status kesehatannya ke pelayanan kesehatan baik itu dipuskesmas maupun mengikuti kegiatan posyandu lansia. Antara laki – laki dan perempuan memiliki respon yang berbeda, dimana laki – laki biasanya cenderung lebih bersikap acuh, kurang peduli dan enggan melakukan pengontrolan secara berkala (Sari, Husni, Meilianingsih, & Suheti, 2020).

Lansia yang mengalami hipertensi dengan latar belakang sekolah dasar (SD) lebih banyak ditemui responden yang pernah bersekolah setidaknya dengan jenjang paling rendah yaitu sekolah dasar memiliki sifat yang positif dalam menangkap informasi dengan baik dan mampu mengimplementasikan informasi yang didapatkan sebagai sumber pengetahuan. Hal ini didukung oleh penelitian Isnaini dan Lestari (2018) yaitu perilaku *self – care management* dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, individu yang mempunyai pengetahuan terkait pentingnya *self – care* maka akan dengan mudah menerapkan dalam kehidupan.

Lansia yang mengalami hipertensi dengan status pernikahan menikah memiliki tingkat *self – care management* dan kualitas hidup yang lebih baik jika dibandingkan dengan yang belum menikah, bercerai ataupun janda / duda (pasangan sudah meninggal) dengan tersedianya dukungan antar pasangan berdampak pada peningkatan semangat dan motivasi untuk menjalani kehidupan dengan tetap memperhatikan perawatan penyakit yang dialami. Lansia hipertensi yang masih memiliki pasangan (menikah) memiliki kepatuhan tinggi terkait dengan anjuran diet rendah garam jika dibandingkan dengan yang belum menikah, bercerai dan pasangan yang sudah meninggal salah satunya (Rozani 2019; Pribadi, 2017).

Lansia hipertensi dengan hipertensi fase 2 memiliki tingkat *self – care management* yang lebih tinggi lansia dengan tingkat keparahan penyakit pada fase 2 lebih memperhatikan

pengontrolan dan kepatuhan terhadap konsumsi obat agar tetap dapat mencapai kesehatan yang memuaskan, tingkat keparahan penyakit yang dialami secara tidak langsung akan menambah gejala yang dirasakan serta risiko lebih lanjut yang muncul sehingga ketika gejala yang dirasakan mulai parah lansia hipertensi akan lebih memiliki perlindungan terhadap kesehatannya untuk menghilangkan gejala yang dialami.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan *self – care management* yang terdiri dari serangkaian kegiatan mulai dari pemantauan dan pengontrolan. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat *self – care management* pada lansia hipertensi bernilai sedang, dimana hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki kesadaran individu dalam melakukan pengaturan pola makan dengan baik seperti mengurangi asupan garam saat memasak dan memilih makanan, lebih memperbanyak konsumsi sayur, menghindari makanan berlemak, melakukan pemantauan tekanan darah secara teratur baik mengikuti kegiatan posyandu lansia ataupun ke fasilitas kesehatan (Khomsatun, & Sari, 2021; Pribadi, Chrisanto, & Sitanggang, 2021).

Pada hasil penelitian ini, didapatkan bahwa sebagian responden masih aktif melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik / olahraga berperan pada stabilisasi tekanan darah, individu yang jarang melakukan kegiatan cenderung memiliki deuyut jantung yang lebih tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan responden setiap harinya meliputi berjalan ke pasar, mengepel, menyapu, mencuci dan lain – lain. Jika lansia hipertensi tidak mampu melakukan manajemen perawatan diri dengan tepat dan optimal, maka akan berdampak pada perburukan kualitas hidup yang ditandai dengan angka kekambuhan dan kesakitan yang semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai kualitas hidup sebagian besar adalah cukup. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kesehatan fisik, psikologis, dukungan keluarga, hubungan sosial dilingkungannya dan pengetahuan. Seluruh responden dalam penelitian ini lansia masih tinggal bersama dengan keluarga sehingga proses dalam melakukan perawatan diri mendapatkan dukungan kemudian juga memberikan kepuasan pada akses layanan

**Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\***

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>

Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

kesehatan. Kesehatan fisik yang menurun pada responden menjadikan responden lebih giat untuk mengkonsumsi obat secara rutin dan mengontrol faktor – faktor lainnya yang mampu memperburuk kondisi, hal ini yang mendasari nilai kualitas hidup pada lansia hipertensi.

Menurut hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang memiliki keeratan yang cukup, apabila lansia dengan hipertensi memiliki manajemen perawatan diri yang bagus setiap harinya maka dapat meningkatkan angka kesembuhan yang berdampak pada peningkatan nilai kualitas hidup pada individu tersebut. Diperlukan adanya kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk dapat mampu melakukan perawatan diri secara tepat dan berkelanjutan.

### SIMPULAN

*Self – care management* pada lansia yang mengalami hipertensi sebagian besar masuk dalam kategori yang sedang yaitu 39 orang (62,9%). Kualitas hidup pada lansia yang mengalami sebagian besar masuk dalam kategori yang cukup yaitu 56 orang (90,3%). Koefisiensi korelasi sebesar 0,340 yang menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki keeratan hubungan yang cukup dan ada hubungan *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi dengan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu ( $p$ ) yaitu  $0,007 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup.

### SARAN

Diharapkan lansia dengan hipertensi dapat meningkatkan kemampuan *self – care management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan untuk mencapai kualitas hidup yang tinggi dan keluarga dapat memberikan dukungan agar lansia dapat mengontrol tekanan darahnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. *Hibualamo Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2(2), 41-47.

Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>

Anugraheni, D., Isnaeni, Y & Prabowo, T. (2020). *Hubungan tingkat stress lansia dengan selfcare manajemen pada lansia hipertensi di posyandu lansia dusun dowangan banyuraden gamping sleman*. (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Asnaniar, W. O. S., & Safruddin, S. (2019). Hubungan Self Care Management Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 10(4), 295-298.

Chaidir, R., & Wahyuni, A. S. Deni.(2017). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Journal Endurance*. DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1357>.

De Azeredo Passos, V. M., Champs, A. P. S., Teixeira, R., Lima-Costa, M. F. F., Kirkwood, R., Veras, R.,& Souza, F. M. (2020). The burden of disease among Brazilian older adults and the challenge for health policies: results of the Global Burden of Disease Study 2017. *Population health metrics*, 18, 1-15.

Hidayat, I. R. A., & Hastuti, Y. D. (2016). *Gambaran Self Care Management Klien Hipertensi Di Kelurahan Pudak Payung Semarang* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).

Institute for Health Metrics and Evaluation (2017), GDB Compare, University Of Washington, Seattle. diakses 27 Maret 2019 <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh self management terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18.

Khomsatun, U., & Sari, I. W. W. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandak I Bantul DI. Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical*

Hubungan *self – care management* dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi

- and *Community Nursing Journal*), 5(3), 179-190.
- Lestari, I. G. (2017). *Pengaruh Self management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Posbindu Dukuhturi Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Lin, C. C., Anderson, R. M., Chang, C. S., Hagerty, B. M., & Loveland-Cherry, C. J. (2008). Development and testing of the diabetes self-management instrument: a confirmatory analysis. *Research in Nursing & Health*, 31(4), 370-380.
- Poljičanin, T., Ajduković, D., Šekerija, M., Pibernik-Okanović, M., Metelko, Ž., & Vuletić Mavrinac, G. (2010). Diabetes mellitus and hypertension have comparable adverse effects on health-related quality of life. *BMC Public Health*, 10(1), 1-6.
- Pribadi, T. (2017). Hubungan peran keluarga dengan depresi pada lansia di kecamatan way halim bandar lampung tahun 2015. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(2), 82-89.
- Pribadi, T., Chrisanto, E. Y., & Sitanggang, A. E. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi pada lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(1), 25-37.
- Putri, M. S., & Supratman, S. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Pada Aspek Hubungan Sosial Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 65-72.
- Rozani, M. (2019). Perawatan diri dan faktor-faktor terkait pada pasien hipertensi: tinjauan literatur. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), 266-278.
- Sari, S. W. (2019). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perawatan Diri (Self Care) Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Di Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Sari, T.I.N., Husni, A., Meilianingsih, L & Suheti, T. (2020). Studi Literatur Gambaran Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bandung).
- Seftiani, L. (2017). Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas li Kelurahan Sungai Beliang Kecamatan Pontianak Barat. *ProNers*, 4(1).
- Sihotang, R., Utama, T. A., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2020). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184-202.
- Wulandari, S., Herliawati, H., & Rahmawati, F. (2021, November). Hubungan Pengetahuan Dan Self Care Management Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Indralaya. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 7, No. 1, pp. 140-148).
- Yulitasari, B. I., Maryadi, M., & Anggraini, A. N. (2021). Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II Bantul, Yogyakarta. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 77-83.

**Wahyu Afrilia Nur Kholifah, Suratini\***

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Korespondensi Penulis: Suratini. \*Email: suratini@unisayogya.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>