

Article

GAMBARAN *SELF-CARE MANAGEMENT* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA CURAH COTTOK, SITUBONDO, JAWA TIMUR

Kristina Pae¹, Ira Ayu Maryut², Made Indra Ayu Astarini³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: October 28, 2023

Final Revision: November 20, 2023

Available Online: November 24, 2023

KEYWORDS

Self care management, lansia, hipertensi.

CORRESPONDENCE

Phone: 085257821004

E-mail: Kristina@ukwms.ac.id

ABSTRACT

Hipertensi merupakan penyakit yang sering di derita lansia dan menyebabkan kematian. Untuk mencegah hal itu maka *self-care management* harus dilakukan dengan benar oleh setiap penderita yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *self-care management* yang dilakukan lansia dengan hipertensi di Desa Curah Cottok. Penelitian adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Respondennya merupakan lansia dengan hipertensi di Desa Curah Cottok yang dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan dan menggunakan tehnik *purposive sampling* sehingga didapatkan 26 responden. Penelitian ini menghasilkan 3 kategori *self-care management* diantaranya kurang 16 orang (61,5%), cukup 6 orang (23,1%), dan baik 4 orang (15,4%). *Self-care management* merupakan komponen penting dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Dengan pengetahuan, dukungan sosial, akses ke sumber daya kesehatan, serta strategi *self-care management* yang tepat, mereka dapat menjaga tekanan darah mereka di level normal. Peranan tenaga medis juga sangat vital untuk memberikan pendampingan dan motivasi kepada lansia dalam menjalankan *self-care management*. Dengan demikian, lansia dengan hipertensi dapat menghindari komplikasi serius dan menikmati kehidupan yang sehat.

I. INTRODUCTION

Hipertensi adalah sebutan yang digunakan untuk tekanan darah tinggi dalam bahasa kedokteran. Keadaan ini dibuktikan dengan tingginya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

dalam waktu yang lama (Irawan, B, 2023). Beberapa faktor yang memperbesar risiko penyakit hipertensi diantaranya usia yang lebih tua, genetik, obesitas, ketidakaktifan secara fisik, konsumsi garam dan alkohol yang berlebih (WHO, 2023). Perubahan dan

penurunan fungsi organ pada lansia akibat proses penuaan menyebabkan lansia beresiko tinggi menderita penyakit tekanan darah tinggi (Kholifah, S. N, 2016).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2023 menyatakan bahwa penderita hipertensi sebagian besar merupakan penduduk dari negara yang memiliki penghasilan rendah dan menengah yang berada pada rentang usia antara 30 sampai 79 tahun yaitu sebanyak 1,28 miliar orang. Berdasarkan data riset kesehatan dasar nasional yang dilaksanakan oleh kementerian kesehatan, sebesar 23,31% (38.335 orang) lansia di Indonesia menderita hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyakit tekanan darah tinggi harus dikontrol, jika tidak maka akan menyebabkan berbagai komplikasi diantaranya kerusakan serius pada jantung dan pembuluh darah, stroke, serta kegagalan kerja ginjal (WHO, 2023). Menjaga tekanan darah dalam batas normal sangat penting bagi lansia guna mencegah komplikasi serius. Komplikasi serius yang disebabkan oleh penyakit ini dapat menyebabkan penderita kehilangan nyawanya (Mariana & Simanullang, 2019).

Self-care management merupakan kecakapan yang dapat dilakukan individu guna memenuhi kebutuhan perawatannya agar dapat menjaga, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan hidupnya (Wilandika & Salami, 2018). *Self-care management* adalah kumpulan kegiatan yang dilakukan oleh seorang yang menderita penyakit jangka panjang untuk dapat mengurangi timbulnya tanda dan gejala dari penyakitnya, melaksanakan pemulihan baik badaniah maupun kejiwaan serta melakukan perubahan cara hidup yang sesuai yang berkaitan dengan penyakitnya sehingga dapat mengoptimalkan status kesehatan dan kenyamanannya. Tujuan terpenting penerapan *self-care management* adalah

seseorang dapat secara efisien menjaga keadaannya untuk tetap sehat sepanjang hidupnya, terutama bagi orang yang mengidap penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi (Mariana & Simanullang, 2019). Untuk menghindari timbulnya keadaan yang membahayakan, kontrol terhadap hipertensi wajib diupayakan melalui bermacam-macam tindakan yaitu kepatuhan dalam regimen pengobatan, mengatur gaya hidup dan berperilaku aktif (Rani, U. A, Dwi Ananto, 2018). *Self-care management* menjadi faktor utama dalam menjaga kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *self-care management* pada lansia dengan hipertensi Di Desa Curah Cottok, Situbondo, Jawa Timur.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan cara pengisian kuisisioner *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)* dan observasi. Pendekatan yang dilakukan adalah *cross sectional* dengan teknik sampling adalah *purposive sampling* sehingga mendapatkan 26 orang lansia sebagai responden. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam pemilihan sampel adalah lansia yang menderita penyakit hipertensi, dapat berkomunikasi secara verbal, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kriteria eksklusinya yaitu lansia yang tidak mampu mengisi instrumen penelitian.

III. RESULT

Hasil penelitian ini disajikan melalui 2 tabel yaitu tabel karakteristik responden dan gambaran *Self-Care Management*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	(%)
1	Usia		
	60-74 tahun	23	88,5
	75-90 tahun	3	11,5

	Total	26	100
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	26	100
	Total	26	100
3	Pendidikan terakhir		
	SD	14	53,8
	SMP	8	30,8
	SMA	4	15,4
	Total	26	100

Karakteristik responden yang disajikan di atas menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia antara 60 sampai 74 tahun (88,5%), seluruhnya berjenis kelamin perempuan (100%), dan pendidikan terakhir sekolah dasar (53,8%).

Tabel 2. Nilai Self-Care Management

No	Self-care management	f	(%)
1	Kurang	16	61,5
2	Cukup	6	23,1
3	Baik	4	15,4
	Total	26	100

Nilai *self-care management* pada tabel 2 menyajikan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori kurang (61,5%).

IV. DISCUSSION

Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) memiliki 5 domain diantaranya integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan (Isnaini, N & Lestari, I.G, 2018). Hasil nilai *self-care management* responden dalam penelitian ini mayoritas dalam kategori kurang. Pernyataan nomor lima dan sebelas tentang aspek integrasi diri, keseluruhan responden mendapat nilai tertinggi yaitu empat. Pernyataan tersebut berisi tentang konsumsi rokok dan minuman beralkohol dikarenakan seluruh

responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan maka mereka semua tidak melakukan kedua tindakan tersebut. Nilai terendah responden ada pada pernyataan tentang konsumsi garam, regimen pengobatan, jadwal kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan, dan monitoring status tekanan darah yang tidak rutin dilakukan sesuai saran dari petugas kesehatan. Pada konsumsi garam para responden memberikan pernyataan bahwa mereka selalu berusaha untuk mengurangi asupan garam namun karena keterbatasan ekonomi dimana mereka hanya mampu membeli ikan asin sebagai lauk yang dikonsumsi sehari-hari maka hal itu sulit untuk dilakukan, oleh karenanya petugas kesehatan perlu memberikan contoh lauk pauk yang dapat menjadi alternatif pilihan bagi lansia yang sesuai dengan kemampuan ekonomi mereka. Diet rendah garam sangat penting untuk mengontrol tekanan darah seseorang karena jumlah natrium dalam sel akan meningkat seiring meningkatnya asupan garam seseorang. Tingginya kadar natrium akan mempengaruhi keseimbangan cairan dalam tubuh karena air yang diikat akan semakin banyak. Diameter pembuluh darah arteri seseorang akan semakin kecil akibat cairan yang menumpuk di sel sehingga beban kerja jantung akan meningkat karena harus memompa darah lebih kuat dan menyebabkan hipertensi (John Edward Hall, 2014). Ketidaksesuaian terhadap regimen pengobatan pada responden terjadi akibat beberapa hal yaitu persepsi lansia jika tidak timbul gejala maka obat tidak perlu dikonsumsi, lupa, dan juga takut akan efek samping jika terlalu banyak minum obat. Ketidakpatuhan dalam konsumsi obat antihipertensi menyebabkan peningkatan signifikan tekanan darah penderita serta dapat menjadi indikasi prognosis yang buruk. Hal ini berhubungan erat dengan komplikasi yang menyebabkan kematian (Unger et al., 2020). Faktor keberadaan

fasilitas kesehatan yang merupakan faktor yang krusial untuk menjalankan dan mengoptimalkan tingkat keberhasilan self-care management. Pendapat ini didapatkan dari hasil observasi dan wawancara pada responden yang mengatakan jika di desa Curah Cottok keberadaan fasilitas pemeriksaan kesehatan berada cukup jauh dari desa tempat mereka tinggal dan kegiatan pos pelayanan terpadu bagi lansia hanya dilaksanakan satu kali perbulan sehingga karena keterbatasan tersebut menyebabkan lansia kesulitan untuk datang dan kontrol ke dokter atau pusat pelayanan kesehatan lainnya. Waktu control yang tidak rutin menyebabkan responden jarang terpapar pendidikan kesehatan dan terkendala melakukan regimen terapi dengan benar sesuai anjuran petugas kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan jika self-care management akan berhasil dilakukan dengan adanya dukungan dari tenaga kesehatan dengan fasilitas dan pelayanan kesehatan yang maksimal (Mariana, S. R. I., & Simanullang, P, 2019).

Self-care management lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini mayoritas kurang, hal ini menurut peneliti dikarenakan salah satunya oleh faktor usia. Hasil dari penelitian ini jika dilihat dari karakteristik responden menurut usia yang termasuk dalam kategori *self-care management* baik hingga cukup berada pada kisaran usia lanjut 60 sampai 74 tahun atau disebut lansia, sedangkan yang berusia lansia tua dalam kisaran 75 hingga 90 tahun seluruhnya masuk dalam kategori *self-care management* kurang. Pendapat penelitian didukung dengan adanya pernyataan yang menyatakan, pertambahan usia akan menyebabkan berkurangnya kompetensi seseorang dalam melakukan *self-care management*. Hal ini dikarenakan pertambahan usia membuat seseorang akan lebih terbatas aktivitasnya sehingga

membutuhkan pertolongan dari orang disekitarnya yaitu keluarga untuk melakukan tindakan yang berhubungan dengan pemenuhan kesehatannya (Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A, 2022). *Self-care management* pada penderita hipertensi akan memiliki hasil yang optimal jika keluarga sebagai *support system* memberikan dukungan secara psikologis, pemberian apresiasi, dukungan instrumental dan dukungan berupa penambahan pengetahuan melalui informasi-informasi yang diberikan (Mariyani, M., Azriful, A., & Bujawati, E, 2021).

Karakteristik responden lainnya yang memberi pengaruh dalam penelitian ini adalah Pendidikan terakhir yang ditempuh responden. Lebih dari 50% responden dalam penelitian ini merupakan lulusan sekolah dasar. Peneliti berpendapat jika rendahnya tingkat pendidikan individu dapat menjadi kendala pada diri individu tersebut untuk menyerap informasi-informasi penting tentang self-care management. Hal ini didukung pernyataan salah satu peneliti lain yang mengungkapkan individu yang memiliki pendidikan tinggi sebagian besar akan mempunyai pemahaman yang baik tentang pelaksanaan self-care management dan dengan aktif mencari informasi-informasi penting yang berhubungan dengan penyakitnya melalui media jika dibandingkan dengan individu yang tingkat pendidikannya rendah (Puspita Ningrum et al., 2019). Pernyataan lainnya mengungkapkan bahwa faktor pengetahuan dan self-care management hipertensi berhubungan sangat erat sehingga jika seseorang memiliki pengetahuan baik maka self-care management terhadap hipertensinya juga akan baik demikian sebaliknya (Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P, 2020).

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas di atas maka dapat disimpulkan

bahwa distribusi self-care management pada lansia dengan hipertensi di Desa Curah Cottok dari total 26 orang responden mayoritas masuk dalam kategori kurang yaitu 16 orang (61,5%)

REFERENCES

- Irawan, B. 2023. Gambaran Self Care Management Pada Pasien Hipertensi. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. http://repository.unissula.ac.id/29857/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900037_fullpdf.pdf
- 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. doi:<https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- John Edward Hall, A. C. G. (2014). *Guyton dan Hall buku ajar fisiologi kedokteran*. Elsevier.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Jawa Timur: Balitbangkes.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Mariana, S. R. I., & Simanullang, P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan.
- Mariyani, M., Azriful, A., & Bujawati, E. (2021). Family Support Through Self Care Behavior for Hypertension Patients. *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.24252/diversity.v2i1.23180>
- Puspita Ningrum, T., Al fatih, H., & Orlin Siliapantur, H. 2019. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Manajemen Diri Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 114-126. Retrieved from <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/136>
- Rani, U. A, Dwi Ananto, I. C. (2018). Pengaruh Pengendalian Diri Berbasis Teori Self Care Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 119–125.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1). <https://doi.org/10.55644/JKC.V3i1.67>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

Wilandika, A., & Salami. (2018). Kajian Self-Care Management Hipertensi dengan Pendekatan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Hypertension Self- Care Management Through Self-Efficacy And Social Support Approach : Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 37–42.

World Health Organization (WHO). 2023. *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

BIOGRAPHY

First Author Kristina Pae adalah dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Menyelesaikan pendidikan Magister Keperawatan di Universitas Brawijaya Malang dengan peminatan Keperawatan Kegawatdaruratan.

Second Author Ira Ayu Maryuti adalah dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Menyelesaikan pendidikan Magister Keperawatan di Universitas Airlangga Surabaya dengan peminatan Keperawatan Jiwa.

Third Author Made Indra Ayu Astarini adalah dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Menyelesaikan pendidikan Magister Keperawatan di Universitas Airlangga Surabaya dengan peminatan Manajemen Keperawatan.