

TINGKAT MANAJEMEN PERAWATAN DIRI PADA LANSIA PENDERITA PENYAKIT TEKANAN DARAH TINGGI

Siti Khoiriyah¹, Abdullah Azam Mustajab^{2*}

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) UNSIQ Jawa Tengah di Wonosobo
Email: Sitikhoiriyah309@gmail.com; abdullahazammustajab@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit tekanan darah tinggi disebut dengan *the silent disease* karena penderita sering kali tidak merasakan gejala dan baru mengetahui ketika memeriksakan tekanan darahnya. **Tujuan:** Untuk menganalisis tingkat manajemen perawatan diri pada lansia penderita penyakit tekanan darah tinggi. Penyakit tekanan darah tinggi memerlukan manajemen perawatan diri dengan cara mengelola dan mengendalikan penyakit dan pencegahan komplikasi hipertensi. **Metode:** Studi deskriptif kuantitatif dengan *total sampling* berjumlah 30 responden. Instrumen studi menggunakan *self-care management* penderita penyakit tekanan darah tinggi meliputi integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Data dianalisis dengan analisis deskriptif. **Hasil:** Studi menjelaskan komponen *self-care management* penderita hipertensi terbanyak meliputi integrasi diri cukup 15 (50%), regulasi cukup 20 (66,7%), interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya kurang 12 (40%), pemantauan tekanan darah kurang 15 (50%) dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan cukup 14 (46,7%). Tingkat *self-care management* setengah responden penelitian mempunyai tingkat *self-care management* cukup 15 (50%) dengan skor terendah *self-care management* 58 dan skor tertinggi *self-care management* 157. **Kesimpulan:** Lansia penderita hipertensi mempunyai tingkat manajemen perawatan diri yang cukup. Saran bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan intervensi untuk meningkatkan manajemen perawatan diri pada lansia penderita hipertensi supaya menjadi lebih baik.

Kata kunci: hipertensi, lansia, manajemen perawatan diri, tekanan darah tinggi

PENDAHULUAN

Penyakit tekanan darah tinggi menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan keadaan terjadinya tekanan darah meningkat pada individu tekanan darah sistolik menjadi 140 mmHg dan tekanan darah diastolic menjadi 90 mmHg (Sakinah et al., 2020). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi dikategorikan sebagai *the silent disease* karena seringkali tidak muncul gejala yang berarti jika belum parah dan penderita baru menyadari ketika sudah memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit tekanan darah tinggi biasanya berlangsung lama dan kontinu serta menjadi faktor risiko AMI (*acute miocard infark*), GJK (gagal ginjal kronik), CHF (*congestive heart faillure*) dan penyakit stroke (Tandililing et al., 2017). Penyakit tekanan darah tinggi termasuk jenis penyakit yang tidak dapat disembuhkan akan tetapi bisa dikontrol sehingga tekanan darah pasien menjadi stabil dan mengurangi

risiko terjadinya komplikasi penyakit (Soenarta et al., 2015).

Pada tahun 2015 WHO menyebutkan kasus hipertensi diseluruh dunia mencapai 1,13 miliar yang berarti dari tiga orang didunia terdapat satu orang yang terkena hipertensi. Jumlah penderita hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya, diestimasikan pada tahun 2025 penderita hipertensi mencapai 1,5 miliar kasus dan sebanyak 10,44 juta setiap tahun orang meninggal dunia disebabkan penyakit tekanan darah tinggi disertai komplikasinya (P2PTM, 2019). WHO memperkirakan pada tahun 2019 sebesar 22% dari seluruh penduduk dunia mengalami penyakit hipertensi akan tetapi yang berupaya mencegah dan menendalikan tekanan darahnya kurang dari seperlima. Angka kejadian penyakit tekanan darah tinggi di wilayah Afrika menempati peringkat tertinggi sebanyak 27% dan Asia Tenggara menempati peringkat ketiga kasus penyakit tekanan darah

tinggi sebesar 25% dari jumlah total penduduk (Kemenkes RI, 2019). Angka kejadian penyakit tekanan darah tinggi pada agregat usia dewasa sebesar 35% terjadi di negara maju dan 40% kasus hipertensi berada di negara berkembang (Fahkurnia, 2017).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang membutuhkan *Self-care management* (manajemen perawatan diri) dengan melakukan pengelolaan dan pengendalian penyakit dan mencegah terjadinya komplikasi (Fauziah & Syahputra, 2019). Manajemen perawatan diri adalah kemampuan seseorang yang efektif dengan melakukan gaya hidup yang sehat dalam mengendalikan dan mengurangi sakit di kemudian hari. Aktivitas manajemen perawatan diri dengan upaya pembatasan merokok dan minum alkohol, konsumsi natrium dikurangi dan konsumsi makanan yang rendah lemak, melakukan olah raga secara rutin dan berat badan diturunkan, pengecekan tekanan darah dan kunjungan layanan kesehatan secara rutin dan mengendalikan stres (Grady & Gough, 2014). Hasil studi pendahuluan pengecekan tekanan darah pada lansia bulan Februari 2023 didapatkan lansia yang mengalami penyakit tekanan darah tinggi di dusun Slukatan dan dusun Bismo desa Slukatan sebanyak 30 lansia. Peneliti tertarik untuk melakukan analisis tingkat *self-care management* pada lansia penderita hipertensi.

METODE

Studi deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkat manajemen perawatan diri pada lansia penderita penyakit tekanan darah tinggi di dusun Slukatan dan dusun Bismo desa Slukatan. Populasi studi merupakan lansia yang terdeteksi hipertensi pada skrining bulan Februari 2023 dan sampel penelitian menggunakan *total sampling* berjumlah 30 responden. Responden dilakukan pengukuran instrumen studi menggunakan *self-care management* penderita hipertensi meliputi integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan kriteria skor baik 121-160, cukup 81-120 dan kurang 40-80 (Akhter, 2010). Data penelitian dilakukan analisis deskriptif untuk menjelaskan tingkat manajemen perawatan diri pada lansia penderita penyakit tekanan darah tinggi.

HASIL

Setelah melakukan pengumpulan data pada responden penelitian, peneliti melakukan analisis data tersebut yang dijelaskan dibawah ini meliputi tabel 1 data demografi responden, tabel 2 komponen manajemen perawatan diri penderita hipertensi dan tabel 3 tingkat manajemen perawatan diri penderita hipertensi.

Tabel 1. Data demografi responden

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin		
Pria	10	33,3
Wanita	20	66,7
Total	30	100
Umur		
60-69 tahun	21	70,0
70-79 tahun	8	26,7
≥80 tahun	1	3,3
Total	30	100
Klasifikasi Hipertensi		
Tingkat 1	13	43,3
Tingkat 2	17	56,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan responden penelitian terbanyak berjenis kelamin wanita sebanyak 20 (66,7%), umur

responden terbanyak 60-69 tahun sebanyak 21 (70%) dan responden terbanyak menderita hipertensi tingkat 2 sebanyak 17 (56,7%).

Tabel 2. Komponen manajemen perawatan diri penderita hipertensi

Komponen	Frekuensi	Presentase
Integrasi Diri		
Baik	12	40.0
Cukup	15	50.0
Kurang	3	10.0
Total	30	100
Regulasi Diri		
Baik	7	23.3
Cukup	20	66.7
Kurang	3	10.0
Total	30	100
Interaksi dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya		
Baik	10	33.3
Cukup	8	26.7
Kurang	12	40.0
Total	30	100
Pemantauan Tekanan Darah		
Baik	9	30.0
Cukup	6	20.0
Kurang	15	50.0
Total	30	100
Kepatuhan terhadap Aturan yang Dianjurkan		
Baik	9	30.0
Cukup	14	46.7
Kurang	7	23.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan komponen manajemen perawatan diri penderita hipertensi terbanyak meliputi integrasi diri cukup 15 (50%), regulasi cukup 20 (66,7%), interaksi dengan tenaga kesehatan

dan lainnya kurang 12 (40%), pemantauan tekanan darah kurang 15 (50%) dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan cukup 14 (46,7%).

Tabel 3. Tingkat manajemen perawatan diri penderita hipertensi

Manajemen perawatan diri	Frekuensi	Prosentase	Skor manajemen perawatan diri		
			Min	Mean	Max
Baik	10	33,3	58	107,13	157
Cukup	15	50,0			
Kurang	5	16,7			
Total	30	100			

Berdasarkan tabel diatas tingkat manajemen perawatan diri setengah responden penelitian mempunyai tingkat manajemen perawatan diri cukup 15 (50%) dengan skor terendah manajemen perawatan diri 58 dan skor tertinggi manajemen perawatan diri 157.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data demografi dijelaskan responden penelitian terbanyak berjenis kelamin wanita sebanyak 20 (66,7%), umur responden terbanyak 60-69 tahun sebanyak 21 (70%) dan responden terbanyak menderita hipertensi tingkat 2

sebanyak 17 (56,7%). Zhang & Moran (2017) menjelaskan pada beberapa decade terakhir terkait dengan angka kejadian, kesadaran, pengendalian dan pengobatan penyakit tekanan darah tinggi sangat berbeda antara wanita dengan pria. Wanita mempunyai tingkat kesadaran lebih tinggi daripada pria. Imelda et al. (2020) menjelaskan bahwa tekanan darah seseorang akan meningkat disebabkan bertambahnya umur. Setengah dari individu yang mempunyai umur 55-66 tahun mempunyai risiko terjadi penyakit hipertensi dan akan terjadi peningkatan kasus hipertensi disaat umur individu memasuki lebih dari 65 tahun. Keadaan tersebut diakibatkan oleh pembuluh darah yang mengalami penurunan elastisitas sebab bertambahnya umur. Fatonah & Mustajab (2023) menyebutkan hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan penderita hipertensi pada perempuan 73,33%, pada lansia 63,33% dan 60% orang terdeteksi hipertensi tingkat 2. Penyakit tekanan darah tinggi selain disebut sebagai *the silent killer* juga disebut sebagai *heterogeneous group disease* karena bisa mengenai siapa saja dari kelompok usia, status sosial dan ekonomi. Widiyanto (2013) menyebutkan penyakit tekanan darah tinggi menjadi penyebab mortalitas nomor tiga karena bisa mengakibatkan penyakit cerebrovaskuler dan gagal ginjal kronis. Forette et al. (1998) juga menjelaskan bahwa penyakit tekanan darah tinggi menjadi faktor risiko CHF (*congestive heart failure*), AMI (*acute miocard infark*), arterosklerosis progresif, gagal ginjal, stroke dan dimensia.

Manajemen perawatan diri penyakit tekanan darah tinggi mempunyai lima aspek yang bisa dilaksanakan meliputi melakukan penyatuan diri, pengendalian diri, berhubungan dengan tenaga kesehatan ataupun pihak lain, pengecekan tekanan darah, dan disiplin mentaati anjuran. Beberapa upaya lain yang bisa dilaksanakan dalam mengontrol risiko penyakit tekanan darah tinggi yaitu melakukan diet, aktivitas fisik, pengendalian

stres, tidak mengonsumsi alkohol dan merokok (Akhter, 2010). Berdasarkan hasil analisis komponen manajemen perawatan diri penderita penyakit tekanan darah tinggi terbanyak meliputi integrasi diri cukup 15 (50%), regulasi cukup 20 (66,7%), interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya kurang 12 (40%), pemantauan tekanan darah kurang 15 (50%) dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan cukup 14 (46,7%). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk melakukan manajemen perawatan diri penderita penyakit tekanan darah tinggi dengan mengubah gaya hidup yang negatif menjadi positif. WHO (2021) mengatakan terdapat faktor risiko hipertensi yang bisa diubah meliputi tidak sehatnya dalam pola makan (asupan garam yang berlebih, konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans yang tinggi, konsumsi buah dan sayuran yang rendah), kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan minum alkohol dan merokok serta obesitas atau kegemukan. Responden dalam penelitian ini memiliki interaksi dengan tenaga kesehatan yang kurang, tentu ini bisa mempengaruhi pengetahuan tentang manajemen perawatan diri terkait hipertensi. Kurangnya interaksi dengan perawat atau dokter bisa membuat penderita hipertensi kurang dalam melakukan manajemen perawatan diri yang berakibat bisa memperburuk kondisi penyakitnya. Kozier et al. (2008) menjelaskan derajat kepatuhan penderita hipertensi bisa diawali dengan mematuhi anjuran-anjuran yang diberikan tenaga kesehatan terkait terapi yang diberikan termasuk juga pengecekan tekanan darah secara rutin. Misbach (2007) juga menjelaskan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin sangat dianjurkan bagi penderita penyakit tekanan darah tinggi sebagai usaha pencegahan adanya komplikasi penyakit yang lebih serius. Chaplik (2014) menyebutkan kurang patuhnya penderita hipertensi dalam melakukan pengobatan mengakibatkan tidak terkontrolnya penyakit hipertensi, mempunyai

potensi terjadinya komplikasi penyakit dan akan tetap menjadi permasalahan yang tidak akan terselesaikan.

Berdasarkan hasil analisis tingkat *self-care management* setengah responden penelitian mempunyai tingkat *self-care management* cukup 15 (50%) dengan skor terendah *self-care management* 58 dan skor tertinggi *self-care management* 157. Studi ini menjelaskan responden penelitian mempunyai tingkat manajemen perawatan diri yang cukup, kondisi tersebut tentu perlu ditingkatkan sehingga manajemen perawatan diri lansia penderita hipertensi menjadi baik. Studi Prasetyo (2012) menjelaskan *self-care management* penderita penyakit tekanan darah tinggi kurang baik 69%. Begitu juga Setyorini (2018) menjelaskan penderita penyakit tekanan darah tinggi mempunyai *self-care management* yang kurang 64%. Lee & Park (2017) menjelaskan indikator utama dalam usaha manajemen perawatan diri pada penderita penyakit tekanan darah tinggi ialah tekanan darah. Terkontrolnya tekanan darah memberika gambaran bahwa penderita penyakit tekanan darah tinggi bisa melaksanakan manajemen perawatan diri dengan optimal. Peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik penderita penyakit tekanan darah tinggi menjelaskan bahwa kian tingginya derajat klasifikasi hipertensi dan kian buruknya upaya manajemen perawatan diri. Studi Cahyani (2019) menjelaskan adanya pengaruh yang signifikan antara manajemen perawatan dengan tekanan darah pada lanjut usia yang terkena penyakit tekanan darah tinggi, tekanan darah pada lanjut usia yang menderita hipertensi akan rendah jika memiliki manajemen perawatan yang tinggi, begitu sebaliknya jika lanjut usia yang menderita hipertensi memiliki manajemen perawatan yang rendah maka tekanan darah akan meningkat. Isnaini & Lestari (2018) juga menyatakan perilaku *self-care* yang buruk bisa berdampak negatif pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Hipertensi tergolong dalam penyakit kronis yang membutuhkan manajemen perawatan diri yang baik sehingga penyakit ini tidak semakin parah atau memunculkan komplikasi dikemudian hari. Manajemen perawatan diri yang perlu dilakukan oleh penderita hipertensi meliputi integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Lansia penderita hipertensi pada studi ini mempunyai tingkat manajemen perawatan diri yang cukup. Saran bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan intervensi untuk meningkatkan manajemen perawatan diri pada lansia penderita hipertensi supaya menjadi lebih baik.

REFERENSI

- Akhter, N. (2010). *Self management among patients with hypertension in Bangladesh*. Prince of Songkla University.
- Cahyani, Y. E. (2019). *Gambaran Self Management Penderita Hipertensi Di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chaplik, S. (2014). *Factor Influencing Antihypertensive Medication Adherence in Veterans with Hypertension and Veterans with Hypertension and Post-Traumatic Stress Disorder*. UMI Dissertation Publishing.
- Fahkurnia, W. (2017). *Gambaran Selfcare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fatonah, & Mustajab, A. A. (2023). Impementation of budarti (high blood hunt) for patients with hypertension. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 3(April), 1–8. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.co>

- m/index.php/PSNPKM%0AImpementasi Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 4.
- Forette, F., Seux, M. L., & Staessen, J. A. (1998). Prevention of dementia in randomised double-blind placebo-controlled Systolic Hypertension in Europe (Syst-Eur) trial. *Lancet*, 352, :1347-51.
- Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self Management: A Comprehensive Approach to Management of Chronic Conditions. *American Journal of Public Health*, 104(8), 25–31.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77.
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal For Health Sciences*, 2(1), 7–18. journal.umpo.ac.id/indeks.php/ijhs
- Kemkes RI. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular*. www.p2ptm.kemkes.go.id
- Kozier, Erb, Blais, & Wilkinson. (2008). *Fundamentals of nursing: concepts, process and practice*. Addison Wesley Longman Inc. <https://doi.org/10.2307/3461248>
- Lee, E., & Park, E. (2017). Self-care behavior and related factors in older patients with uncontrolled hypertension. *Contemporary Nurse*, 1–15.
- Misbach, J. (2007). *Ancaman serius hipertensi di Indonesia*. Simposia.
- P2PTM. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik."* Kemkes.Go.Id. <http://p2ptm.kemkes.go.id/Kegiatan-P2ptm/Dki-Jakarta/Hari-Hipertensi-Dunia-2019-Know-Your-Number-Kendalikan-Tekanan-Darahmu-Dengan-Cerdik>
- Prasetyo, A. (2012). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Manajemen Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Di RSUD Kudus*. Universitas Indonesia.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan Antara Karakteristik Demografi Dan Pengetahuan Dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 245–252.
- Setyorini, A. (2018). Hubungan Self-Efficacy Dengan Self Care Manajemen Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Pedukuhan Panggal III Binaan Puskesmas Panggang I Gunung Kidul. *Ealth Sciences And Pharmacy Journal*, 2(2), 58–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.32504/hspj.v2i2.29>
- Soenarta, A. A., Erwinanto, Mumpuni, A. S., Barack, R., Lukito, A. A., Hersunarti, N., & Pratikto, R. S. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Tandililing, S., Mukaddas, A., & Faustine, I. (2017). Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Daerah I Lagaligo Kabupaten Luwu Timur Periode Januari-Desember Tahun 2014 Profile Of Drug Use In Patients With Essential Hypertension At Outpatient Installation General Hospital I Lagaligo Luwu Timur Regency Period Of January. *Galenika Journal Of Pharmacy*, 3(March), 49–56.
- WHO. (2021). *Hypertension*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact->

sheets/detail/hypertension

Widiyanto. (2013). *Trend Disease (Trend Penyakit Saat Ini)*. Trans Info Media.

Zhang, Y., & Moran, A. E. (2017). Trend in the prevalence, awareness, treatment and control of hypertension among young adults in teh United States 1999 to 2014. *Hypertension*, 70(4), 736–742. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENTIO NAHA.117.09801>