

HUBUNGAN PERILAKU *SELF-MANAGEMENT* DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MADURAN LAMONGAN

Siti Soliha¹, Trijati Puspita Lestari*¹, Isni Lailatul Maghfiroh¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

*korespondensi penulis, e-mail: trijati_puspita_lestari@umla.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi akan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Salah satu upaya untuk pencegahan komplikasi hipertensi adalah dengan adanya penerapan perilaku *self-management*. Penderita hipertensi memiliki *self-management* yang baik jika secara aktif terlibat dalam perilaku perawatan serta pengambilan keputusan yang mendukung kesehatan mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* pada 88 penderita hipertensi yang direkrut dengan *consecutive sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner perilaku *self-management* hipertensi dan kualitas hidup penderita hipertensi dan dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (89,8%) penderita hipertensi memiliki perilaku *self-management* yang baik, (87,5%) memiliki kualitas hidup baik. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r = 0,914$ yang artinya terdapat hubungan signifikan antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi dengan keeratan sangat kuat. Penderita hipertensi yang memiliki perilaku *self-management* yang baik, maka kualitas hidup mereka akan tinggi oleh karena itu diharapkan penderita hipertensi dapat meningkatkan perilaku *self-management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan untuk dapat mencapai kualitas hidup yang diinginkan.

Kata kunci: hipertensi, kualitas hidup, perilaku *self-management*

ABSTRACT

Increased blood pressure in people with hypertension will have an impact on decreasing quality of life. One of the efforts to prevent complications of hypertension is the application of self-management behavior. People with hypertension have good self-control if they are actively involved in caring behavior and making decisions that support their own health. The purpose of this study was to determine the relationship between self-management behavior and the quality of life of hypertensive patients at the Maduran Lamongan Health Center. This study used a cross-sectional approach to 88 hypertensive patients who were recruited by consecutive sampling. Data were collected using a questionnaire on hypertension self-management behavior and the quality of life of hypertension sufferers and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that (89,8%) hypertensive patients had self-management behavior. The good one (87,5%) had a good quality of life. The results of the Spearman Rank test showed $p = 0,000$ ($p < 0,05$) and $r = 0,914$ which means that there is a significant relationship between self-management behavior and the quality of life of hypertensive patients with a very strong affinity. Hypertension sufferers who have good self-management behavior will have a high quality of life. Therefore, it is hoped that hypertension sufferers can improve self-management behavior by adopting a healthy lifestyle and routinely monitoring blood pressure at health facilities to achieve the desired quality of life want.

Keywords: hypertension, quality of life, self-management behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dengan risiko morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Penyebab dari peningkatan tekanan sistolik dan diastolik ini menjadi pemicu utama terjadinya penyakit kronik seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi ini disebut juga “pembunuh diam-diam” dikarenakan orang yang menyandang hipertensi ini tidak menampakkan gejala apapun dan bahkan banyak pula orang yang menderita hipertensi tidak sadar akan kondisinya sendiri (Kartika dkk, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2019) prevalensi hipertensi di seluruh dunia sekitar 22% dari total jumlah penduduk di dunia. Dari sejumlah penderita hipertensi tersebut, hanya seperlima yang melakukan upaya untuk mengendalikan tekanan darahnya.

Kejadian hipertensi ini menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga mengakibatkan terjadinya komplikasi penyakit kronis. Oleh karena itu, penderita hipertensi akan mengalami beberapa hal seperti penurunan fisik, psikologis, dan sosial dapat berpengaruh pada penurunan kualitas hidup penderitanya. Nilai kualitas hidup penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) termasuk hipertensi ini memiliki persentase dengan besaran 1,5 kali (70%) lebih tinggi dibandingkan dengan penderita penyakit tidak menular dengan persentase 49% (Putri, 2021).

Hasil survei awal yang dilakukan di Puskesmas Maduran pada 20 Desember 2022 diperoleh data bahwa prevalensi hipertensi setiap bulannya semakin bertambah. Hasil wawancara dengan Kepala Ruang Poli Lansia diperoleh data sebanyak 851 orang penderita hipertensi pada bulan Oktober 2022 dan naik menjadi 857 orang penderita hipertensi di bulan November 2022. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi setiap bulan mengalami kenaikan.

Terdapat banyak hipotesis dan faktor dalam mekanisme terjadinya hipertensi. Namun, sistem saraf simpatik *Renin-Angiotensin-Aldosterone System* (RAAS), dan peran ginjal dalam regulasi sodium menjadi kandidat utama dalam proses terjadinya hipertensi dalam tubuh. RAAS merupakan mekanisme penting dalam regulasi volume, dalam mekanisme ini adalah angiotensin II sebagai vasokonstriktor dan aldosteron yang dapat menahan sekresi sodium melalui ginjal. Hal tersebut dikaitkan dengan perilaku penderita hipertensi diantaranya yaitu mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, merokok, konsumsi minuman beralkohol, dan sebagainya. Kondisi tersebut dapat memicu aktivitas RAAS yang meningkat sehingga akan mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan juga tekanan darah (Nugrahani dkk, 2018).

Self-management merupakan suatu kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darahnya. Oleh karena itu, *self-management* harus benar-benar diperhatikan agar perilaku yang tidak sehat dapat dihindari. Beberapa indikator *self-management* diantaranya yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Namun, perlu upaya lain yang tidak kalah penting yaitu perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Program *self-management* ini mendorong individu untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka dengan memantau kondisi mereka. Penderita hipertensi dapat mendidik diri mereka sendiri tentang kebutuhan mereka dan bermitra dengan dokter dalam mengkaji perkembangan penyakit yang diderita. (Galson, 2019).

Perilaku *self-management* yang baik merupakan suatu komponen tercapainya

keberhasilan pengobatan pada penderita hipertensi. Sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa penderita hipertensi harus memiliki kemampuan dalam merawat dirinya secara mandiri, berupa meminum obat yang telah diresepkan, melakukan kontrol tekanan darah secara berkala, memodifikasi diet, menurunkan berat badan, serta meningkatkan aktivitas. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self-management* pada penderita hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pengetahuan, *self-efficacy*, dukungan keluarga, dukungan

sosial, status ekonomi, dan durasi hipertensi (Idu *et al.*, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kholifah (2022), penderita hipertensi yang memiliki manajemen perawatan diri yang baik setiap harinya maka dapat meningkatkan angka kesembuhan yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada individu tersebut. Oleh karena itu, diperlukan adanya kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk dapat mampu melakukan perawatan diri secara tepat dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen yaitu perilaku *self-management* penderita hipertensi dan variabel dependen yaitu kualitas hidup penderita hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang diperiksa di poli lansia dan anggota PROLANIS di Puskesmas Maduran Lamongan. Sampel dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* dan didapatkan sampel 88

penderita hipertensi. Uji statistik menggunakan *Spearman's Rank* dengan skala data interval-rasio. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HSMBQ dan kuesioner WHOQOL-BREF.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2023 di Puskesmas Maduran Lamongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan.

HASIL PENELITIAN

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini adalah Puskesmas Maduran, Jl. Raya Maduran, Desa Maduran,

Kecamatan Maduran, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Hasil penelitian tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia	F	%
25 - 40 tahun	5	5,7
41 - 55 tahun	26	29,5
56 - 70 tahun	38	43,2
71 - 85 tahun	18	20,5
86 - 100 tahun	1	1,1
Total	88	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	28	31,8
Perempuan	60	68,2
Total	88	100
Pendidikan		
SD	60	68,2
SMP	12	13,6
SMA	14	15,9
Perguruan Tinggi	2	2,3
Total	88	100

Lanjutan Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Pekerjaan	F	%
Bertani	29	33,0
IRT	37	42,0
Pegawai Swasta	2	2,3
Wiraswasta	17	19,3
PNS	3	3,4
Total	88	100
Kebiasaan Merokok		
Tidak Merokok	75	85,2
Merokok	13	14,8
Total	88	100
Komplikasi Penyakit Lain		
Ya	20	22,7
Tidak	68	77,3
Total	88	100
Tekanan Darah		
Normal \leq 130 mmHg	0	0
Normal Tinggi : 130 - 139 mmHg	5	5,7
Stadium 1 : 140 - 159 mmHg	24	27,3
Stadium 2 : 160 - 179 mmHg	19	21,6
Stadium 3 : 180 - 209 mmHg	40	45,5
Stadium 4 : \geq 210 mmHg	0	0
Total	88	100
Rutinitas Konsumsi Obat		
Jarang	10	11,4
Kadang-kadang	14	15,9
Selalu	64	72,7
Total	88	100
Lama Menderita HT		
1 tahun	14	15,9
2 tahun	17	19,3
\geq 2 tahun	57	64,8
Total	88	100

Tabel 1 menggambarkan hasil distribusi frekuensi karakteristik responden yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebagian besar didominasi berusia 56 - 70 tahun yakni sebanyak 38 orang (43,2%) dan sebagian kecil pada penderita hipertensi yang berusia 86 - 100 tahun sebesar 1,1%. Berdasarkan jenis kelamin, penderita hipertensi pada perempuan sebanyak 60 orang (68,2%), dan sebagian kecil laki-laki sebesar 31,8%. Sebagian besar penderita hipertensi memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 60 orang (68,2%) dan hanya sebagian kecil penderita hipertensi yang pendidikan terakhirnya di perguruan tinggi yaitu sebesar 2,3%. Sebagian besar penderita hipertensi sebanyak 37 orang (42,0%) adalah ibu rumah tangga, dan sebagian kecil adalah pegawai swasta yaitu sebesar 2,3%.

Berdasarkan perilaku beresiko terdapat sebagian kecil penderita hipertensi yang masih merokok sebanyak 13 orang (14,8%), dan sebagian besar tidak merokok adalah 75 orang (85,2%). Berdasarkan data komplikasi penyakit lain selain hipertensi bisa dilihat bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak memiliki komplikasi penyakit lain yakni sebanyak 68 orang (77,3%) dan sebagian kecil memiliki komplikasi penyakit lain sebanyak 20 orang (22,7%). Sebagian besar penderita mengalami hipertensi di stadium 3 sebanyak 40 orang (45,5%), dan sebagian kecil pada tahap normal tinggi yaitu sebanyak 5 orang (5,7%).

Sebagian besar penderita hipertensi selalu mengkonsumsi obatnya sesuai anjuran yang sudah diberikan sebanyak 64 responden (72,7%) dan sebagian kecil

jarang mengkonsumsi obat sesuai anjuran yaitu sebanyak 10 responden (11,4%). Berdasarkan data lama menderita hipertensi dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sudah menderita hipertensi ≥ 2

tahun sebanyak 57 responden (64,8%), dan sebagian kecil responden menderita hipertensi selama 1 tahun sebanyak 14 responden (15,9%).

Tabel 2. Perilaku *Self-Management* Responden di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Perilaku <i>Self-Management</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	79	89,8
Cukup	8	9,1
Kurang	1	1,1
Total	88	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi perilaku *self-management* penderita hipertensi didapatkan hasil sebagian besar responden

dengan perilaku *self-management* baik sebanyak 79 responden (89,8%) dan sebagian kecil dengan perilaku kurang sebanyak 1 responden (1,1%).

Tabel 3. Distribusi Indikator Perilaku *Self-Management* Responden di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Indikator	Rata - Rata Skor	Min	Max
Integrasi diri	44,67	29	53
Regulasi diri	30,35	23	36
Interaksi dengan tenaga kesehatan	29,05	20	36
Pemantauan tekanan darah	15,14	11	17
Kepatuhan terhadap aturan	18,27	10	20

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 88 responden penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan, indikator yang memiliki nilai

rata-rata paling tinggi adalah integrasi diri dengan skor sebesar 44,67 dan indikator paling rendah yaitu pemantauan tekanan darah dengan skor rata-rata sebesar 15,14.

Tabel 4. Kualitas Hidup Responden di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Kualitas Hidup	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Baik	1	1,1
Baik	76	86,4
Cukup	10	11,4
Kurang	1	1,1
Total	88	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi kualitas hidup penderita hipertensi diperoleh hasil sebagian besar responden dengan kualitas hidup baik

sebanyak 76 responden (86,4%) dan sebagian kecil dengan kualitas hidup kurang sebanyak 1 responden (1,1%).

Tabel 5. Distribusi Indikator Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Indikator	Rata - Rata Skor	Min	Max
Kesehatan fisik	22,86	14	28
Psikologis	19,23	13	25
Hubungan sosial	10,05	3	13
Lingkungan	28,19	20	33
Kesehatan umum	7,27	6	8

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari 88 responden penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan indikator yang memiliki nilai

rata-rata paling tinggi adalah lingkungan dengan skor sebesar 28,19 dan indikator paling rendah yaitu kesehatan umum dengan skor rata-rata sebesar 7,27.

Tabel 6. Hubungan Perilaku *Self-Management* dengan Kualitas Hidup Responden di Puskesmas Maduran Lamongan Bulan Maret Tahun 2023

Kualitas Hidup Penderita Hipertensi	Perilaku <i>Self-Management</i> Hipertensi						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Sangat Baik	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	1,1
Baik	73	83,0	4	4,5	0	0,0	77	87,5
Cukup	5	5,7	3	3,4	1	1,1	9	10,2
Kurang	0	0,0	1	1,1	0	0,0	1	1,1
Total	79	89,8	8	9,1	1	1,1	88	100,0

p-value = 0,000 ; *r* = 0,914

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 88 responden penderita hipertensi diperoleh hasil bahwa 79 (89,8%) penderita hipertensi yang memiliki perilaku *self-management* baik dengan kualitas hidup sangat baik sebanyak 1 (1,1%), dan kualitas hidup baik sebanyak 73 (83,0%), serta kualitas hidup cukup sebanyak 5 (5,7%). Sedangkan dari 8 (9,1%) penderita hipertensi yang memiliki perilaku *self-management* yang cukup dengan kualitas hidup baik sebanyak 4 (4,5%), dan kualitas hidup cukup sebanyak 3 (3,4%), serta kualitas hidup kurang sebanyak 1 (1,1%). Dan dari 1 (1,1%) penderita hipertensi yang memiliki perilaku *self-management* kurang dengan kualitas hidup cukup sebanyak 1 (1,1%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa perilaku *self-management* penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan sebagian besar memiliki tingkat perilaku *self-management* baik dan sebagian kecil memiliki tingkat perilaku *self-management* kurang.

Perilaku *self-management* sendiri juga memiliki beberapa indikator. Salah satu indikator yang paling menonjol pada penelitian ini yaitu pada indikator integrasi diri dimana didalam indikator tersebut mencakup beberapa aspek diantaranya pola makan/diet, aktivitas fisik, dan pengendalian stres.

Seseorang yang memiliki tingkat *self-management* yang tinggi maka akan semakin rendah tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self-management* maka akan

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Spearman Rank* dan dianalisis antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan menunjukkan nilai *p* pada kolom *sig 2 tailed* sebesar 0,000 yang artinya nilai *p* < 0,05 dan dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan dengan nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah *r* = 0,914. Nilai koefisien korelasi (*r*) 0,914 yang artinya ada hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini yang memiliki arah korelasi positif dengan kekuatan hubungan sangat kuat.

semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi (Lestari dan Isnaini, 2018). *Self-management* yang dilakukan secara rutin dapat berdampak baik bagi setiap individu diantaranya kepuasan individu dalam menjalani kehidupan semakin meningkat, menurunkan risiko komplikasi, kemandirian meningkat, biaya perawatan menurun, dan meningkatkan kualitas hidup (Lestari dan Isnaini, 2018).

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa apabila seseorang penderita hipertensi ingin tekanan darahnya dapat terkontrol dengan baik agar dapat mencapai nilai normal maka penderita hipertensi tersebut harus menerapkan perilaku *self-management* hipertensi dengan baik dengan memahami beberapa indikator didalamnya yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan

tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-management* pada penderita hipertensi sangatlah penting. Tingkat *self-management* yang tidak baik atau yang kurang baik dapat menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit dan dapat menurunkan status kesehatan penderita hipertensi itu sendiri. Jika individu penderita hipertensi tersebut kurang dalam mengaplikasikan perilaku *self-management* secara baik dan benar maka hal tersebut dapat memperburuk kondisi penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil tabulasi data dari tabel 2, didapatkan hasil bahwa kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat kualitas hidup baik dan sebagian kecil memiliki tingkat kualitas hidup kurang.

Kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan sebagian besar baik karena ada kaitan dengan pengelolaan *self-management* yang baik sehingga memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. Jika ditinjau dari masing-masing domain kualitas hidup, *self-management* cukup berperan penting dalam memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi yang ada di poli umum dan poli lansia Puskesmas Maduran Lamongan.

Kualitas hidup sebagai persepsi individu dalam budaya dan sistem nilai tempat individu tersebut tinggal dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan urusan yang mereka miliki (Yulikasari dkk, 2015). Kualitas hidup yang tinggi menggambarkan bahwa seseorang telah masuk pada fase integritas dalam tahap akhir kehidupannya, begitu juga dengan kualitas hidup yang rendah akan berdampak pada rasa putus asa yang berkepanjangan pada seseorang tersebut (Seftiani dkk, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan hasil bahwa apabila seseorang individu yang memiliki tingkat kualitas hidup yang tinggi maka akan berdampak

pada menurunnya rasa putus asa, kesepian, dan juga akan meningkatkan kepuasan individu terhadap keadaan dirinya sendiri. Oleh karena itu, seseorang penderita hipertensi yang memiliki tingkat kualitas hidup yang rendah disarankan untuk tetap meningkatkan kualitas hidupnya dengan cara lebih sering berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga dapat bertukar pengalaman dan juga informasi tentang apa yang mereka butuhkan terkait penyakit yang diderita.

Berdasarkan hasil tabulasi data dari tabel 6, didapatkan bahwa antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup didapatkan nilai korelasi sebesar 0,914 dan signifikansi (p) adalah $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai koefisien korelasi (r) = 0,914 yang artinya keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut sangat kuat, dengan arah korelasi positif yang berarti antara dua variabel tersebut memiliki hubungan searah yaitu jika perilaku *self-management* baik atau tinggi maka kualitas hidup akan semakin baik.

Terdapat hubungan antara *self-care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi yang menyimpulkan bahwa apabila kemampuan dalam melakukan perawatan diri dapat dikendalikan dan diatur dengan baik, maka dapat meningkatkan tingkat kualitas hidup lansia (Asnaniar, 2019). Hal tersebut 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.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai kualitas hidup sebagian besar baik. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kesehatan fisik,

psikologis, dukungan keluarga, hubungan sosial di lingkungannya, dan pengetahuan. 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 inilah yang mendasari nilai kualitas hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan.

Menurut hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang memiliki keeratan yang baik apabila penderita hipertensi memiliki manajemen perawatan diri yang bagus setiap harinya maka dapat

meningkatkan angka kesembuhan yang berdampak pada peningkatan nilai kualitas hidup pada individu tersebut. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan adanya kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk dapat mampu melakukan perawatan diri secara tepat dan berkelanjutan. Hal tersebut juga didukung oleh aktif atau tidaknya individu dalam mengikuti kegiatan PROLANIS. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa banyak penderita hipertensi yang aktif mengikuti kegiatan PROLANIS yang diadakan di Puskesmas Maduran Lamongan.

SIMPULAN

Penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan 89,8% memiliki tingkat perilaku *self-management* dalam kategori baik, sebagiannya 9,1% dalam kategori cukup dan 1,1% dalam kategori kurang. Penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan 87,5% memiliki tingkat kualitas hidup dalam kategori baik,

10,2% dalam kategori cukup, dan 1,1% dalam kategori kurang.

Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,914 yang bermakna hubungan antara kedua variabel sangat kuat dengan arah korelasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Galson, S. K. (2019). Self-management program: one way to promote healthy aging. *Public Health Reports / July-August 2009 / Volume 124*.
- Idu, D. M. B., Ningsih, O. S., & Ndong, T. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Self-Care Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang Tahun 2022. *Wawasan Kesehatan*, 7(1), 30-38.
- 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.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kholifah, W. A. N., (2022). Hubungan self care management dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta. *Skripsi thesis*, Universitas Aisyiyah Yogyakarta. <https://digilib.unisayogya.ac.id/6490/>
- Nugrahani, A. D., Azis, M. M. A., & Agustin, D. F. (2018). Penerapan teknologi mutakhir intranasal low intensity laser therapy (IiIt) 650 Nm untuk mereduksi viskositas darah dan mencegah aktivasi Nad (P) H Oxidase (Nox) sebagai tatalaksana efektif ameliorasi homeostasis pada penderita hipertensi. *Jimki: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 6(2), 125-137. <https://bapinismki.e-journal.id/jimki/article/view/168>
- Putri, M. (2021). Gambaran kualitas hidup pada lansia pada aspek hubungan sosial penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 142, pp. 1-8. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/10441>.
- Seftiani, L., Hendra and Maulana, M. A. (2018). Hubungan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kelurahan Sungai Beliuang Kecamatan Pontianak Barat, 11(1), pp. 1-14.
- World Health Organization. (2019). *The world health report 2019*. <http://www.who.int/whr/2019/en/index.html>

Yulikasari, R., Sudaryanto, A., Susilaningsih, E. Z.,
Kp, S., & Kep, M. (2015). *Hubungan
dukungan sosial dengan kualitas hidup lanjut
usia pada penderita hipertensi di Kelurahan*

gayam kabupaten sukoharjo (Doctoral
dissertation, Universitas Muhammadiyah
Surakarta).