

HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI

Gusti Nyoman Mega Utami¹, Desak Made Widyanthari², Ni Kadek Ayu Suarningsih³

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, ^{2,3}Dosen Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Alamat Korespondensi: megautami1499@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi ialah bentuk penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia. Peningkatan tekanan darah pada hipertensi akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. *Self-management* berperan penting dalam mengontrol tekanan darah untuk mencegah munculnya gejala dan komplikasi penyakit lebih lanjut. Penelitian ini dilaksanakan agar hubungan *self-management* terhadap kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I dapat diketahui. Penelitian ini ialah penelitian korelatif yang menggunakan desain *cross sectional* terhadap 30 lansia hipertensi yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitiannya yakni kuesioner *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* dan *Older People's Quality of Life*. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata *self-management* dan kualitas hidup lansia termasuk dalam kategori baik. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan secara statistik terdapat hubungan positif dan sangat kuat antara *self-management* pada kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I ($p = 0,000$; $r = 0,810$). Lansia hipertensi diharapkan dapat meningkatkan *self-management* melalui penerapan pola hidup sehat dan kontrol rutin ke pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup.

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

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that often occurs in elderly. Increased blood pressure in hypertension will have an impact on decreasing life quality of the elderly. Self-management plays an important role in controlling blood pressure to prevent further symptoms and complications. This study intended to define the relationship among self-management and life quality of elderly with hypertension in the working area of Buleleng I Public Health Center. This study was a correlative study with a cross-sectional design on 30 elderly with hypertension selected through consecutive sampling technique. The research instruments used were Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire and Older People's Quality of Life questionnaire. The results indicated the average score of self-management and quality of life of the elderly were in good category. The results of the Spearman Rank test showed statistically there was a positive and very strong relationship among self-management and the quality of life of the elderly with hypertension in the working area of the Buleleng I Public Health Center ($p = 0,000$; $r = 0,810$). Elderly with hypertension were expected to improve self-management through the implementation of a healthy lifestyle and regular medical check up to the health services to improve life quality.

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

PENDAHULUAN

Hipertensi tergolong sebagai salah satu penyakit kronis yang ditandai adanya peningkatan tekanan darah secara persisten. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan disfungsi sel endotel yang menyebabkan ketidakseimbangan regulasi dalam pembuluh darah (Bleakley, Hamilton, Pumb, Harbinson & McVeigh, 2015). *Centers for Disease Control &*

Prevention (CDC) (2020) menyebutkan prevalensi hipertensi di Amerika Serikat mencapai 108 juta pada tahun 2017. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) tercatat sebesar 34,1 % penduduk Indonesia menderita hipertensi. Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2019) mencatat angka kejadian hipertensi sebanyak 820.878 dan Kabupaten Buleleng menjadi kabupaten kedua dengan kasus

hipertensi terbesar yaitu 129.815 kasus dengan prevalensi tertinggi yaitu di Puskesmas Buleleng I dengan jumlah kasus sebanyak 12.463.

Lansia merupakan kelompok usia dengan persentase kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia. Riskesdas (2018) mencatat prevalensi hipertensi di usia 55-64 tahun yaitu 55,2 %. Tingginya kejadian hipertensi pada lansia berkaitan dengan perubahan fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan (Ekasari, Riasmini & Hartini, 2019). *World Health Organization* (WHO) (2020) memfokuskan kualitas hidup pada beberapa domain diantaranya kesehatan fisik, dan psikologis, sosial serta lingkungan. Lansia dengan hipertensi mengalami masalah pada domain-domain tersebut.

Pengontrolan tekanan darah adalah hal yang sangatlah penting pada lansia dengan hipertensi. Modifikasi gaya hidup dengan melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, meningkatkan konsumsi sayuran dan buah serta mengurangi konsumsi garam, daging, dan lemak berpengaruh positif terhadap kontrol tekanan darah (Modey *et al.*, 2020).

Mempertahankan tekanan darah dalam rentang normal membutuhkan kemampuan dan peran individu dalam melakukan manajemen terhadap penyakitnya. Penerapan *self-management* secara konsisten merupakan hal penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang memberikan efek jangka panjang pada berbagai aspek kehidupan baik secara fisik, psikologis, dan sosial (Nadrathul, 2019).

Penerapan *self-management* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan meminimalkan gejala penyakit yang muncul (Qiu, Shao, Yao, Zhao & Zang, 2019). Penelitian Isnaini dan Lestari (2018) menyebutkan bahwa penerapan *self-management* berpengaruh negatif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian mengenai hubungan

self-management dan kualitas hidup pasien yang memiliki penyakit kronis telah banyak dilakukan sebelumnya namun masih sangat terbatas pada pasien hipertensi.

Tujuan penelitian yaitu guna mengetahui hubungan *self-management* dan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan deskriptif korelatif sebagai metode penelitiannya yang dilaksanakan di Puskesmas Buleleng I selama satu bulan yaitu bulan Maret 2021. Design penelitian yaitu *cross sectional* pada 30 lansia yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Buleleng I yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*.

Kriteria inklusi penelitian yaitu lansia yang terdata sebagai penderita hipertensi primer di Puskesmas Buleleng I, tinggal bersama keluarga, dan bersedia menandatangani *informed consent*. Lansia dengan skor kognitif *Mini Mental State Exam* (MMSE) ≤ 17 dieksklusi dari penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu HSMBQ untuk mengukur *self-management* merupakan kuesioner yang dimodifikasi dari *Diabetes Self Management Questionnaire* oleh Lin, *et al.* (2008). Kuesioner tersebut sudah diuji validitas dan realibilitas oleh Agastiya, Nurhesti dan Manangkot (2020) pada 30 pasien hipertensi dan diperoleh 32 item pernyataan valid dimana nilai *Cronbach's Alpha*-nya yakni 0,945. Kuesioner OPQOL-BREF digunakan untuk mengukur kualitas hidup lansia dengan 30 item pernyataan yang telah diuji valid oleh Potoboda, Taringan dan Rakinaung (2017) pada 20 lansia hipertensi dan didapatkan bahwa kuesioner ini valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,932.

Penelitian ini telah mendapat ijin dan surat keterangan *ethical clearance* dari Komisi Etika Penelitian FK Unud/RSUP

Sanglah dengan nomor surat keterangan laik etik 775/ UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

Analisis univariat dalam penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk data yang berbentuk katagorik

sedangkan untuk data numerik disajikan dalam bentuk tendensi sentral. Analisis bivariat dengan uji statistik *Spearman Rank* dikarenakan data tak memiliki distribusi normal pada tingkat kepercayaan 95%.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 1

Karakteristik responden berdasarkan usia, lama menderita hipertensi, serta status kognitif di Puskesmas Buleleng I ($n=30$)

Karakteristik Responden	Mean±SD	Min-Max	95% CI
Usia	69,77±6,947	60-81	67,17-72,36
Lama menderita hipertensi	4,57±1,612	1-8	3,96-5,17
Status kognitif	27,53±2,300	23-30	26,67-28,39

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden penelitian yaitu 69,77 tahun, rata-rata lama responden menderita

hipertensi yaitu selama 4,57 tahun, dan rata-rata skor kognitif responden dalam kategori baik yaitu 27,53.

Tabel 2

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, serta status pekerjaan di Puskesmas Buleleng I ($n=30$)

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Total	30	100
Status Pernikahan		
Menikah	21	70
Tidak menikah	0	0
Janda/duda	9	30
Total	30	100
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	2	6,7
SD	16	53,3
SMP	2	6,7
SMA	7	23,3
D3/D4	0	0
S1	3	10
Total	30	100
Status Pekerjaan		
Bekerja	6	20
Tidak bekerja	24	80
Total	30	100

Tabel 2 memperlihatkan mayoritas responden yakni laki-laki sejumlah 56,7%, mayoritas responden berstatus menikah yaitu 70%, mayoritas responden memiliki

tingkat pendidikan SD yaitu 53,3%, sebanyak 80% responden sudah tidak bekerja,

Tabel 3

Gambaran *self-management* dan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Buleleng I ($n=30$)

Variabel	Mean± SD	Min-Max	95% CI
<i>Self-management</i>	80,37±20,624	47-108	72,67-88,07
Kualitas hidup	120,37±11,000	93-138	116,26-124,47

Tabel 3 menjelaskan terkait skor *self-management* dan kualitas hidup pada responden. Rata-rata skor *self-management* responden dalam kategori baik yaitu 80,37 (95% CI: 72,67-88,07) dan nilai standar deviasi 20,624. Rata-rata skor kualitas hidup responden dalam kategori baik yaitu 120,37 (95% CI: 116,26-124,47) dan nilai standar deviasi 11.

Tabel 4

Hasil Uji statistik hubungan *self-management* dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Buleleng I ($n=30$)

Variabel Penelitian	r	p value
<i>Self-management</i> dengan Kualitas hidup	0,810	0,000

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik dengan *Spearman Rank* dengan nilai $p = 0,000$ pada $\alpha = 0,05$ dan nilai koefisien korelasi yakni 0,810 yang bermakna adanya hubungan positif *self-management* terhadap kualitas hidup lansia hipertensi dengan kekuatan hubungan yaitu sangat kuat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 30 responden penelitian didapatkan rata-rata skor *self-management* lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I dalam kategori baik yaitu sebesar 80,37. *Self-management* merupakan suatu pendekatan yang mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya. Mulyati, Yetti dan Sukmarini (2013) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-management* seseorang diantaranya yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial.

Rerata skor kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Buleleng I sebesar 120,37 yang termasuk katagori baik. Joyce (2013) menjelaskan bahwa setiap individu akan mempunyai kualitas hidup yang berbeda tergantung pada interpretasi masing-masing terhadap kualitas hidup yang dirasakannya. Hal tersebut dapat diberi pengaruh oleh faktor seperti aktivitas fisik, dukungan sosial, serta kepatuhan pengobatan (Puciato *et al.*, 2017; Ghimire *et al.*, 2017).

Uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p = 0,000$ pada $\alpha = 0,05$ serta nilai koefisien korelasi yakni 0,810. Hasil tersebut mengindikasikan kian baik penerapan *self-management*, kian baik pula kualitas hidup lansia hipertensi. Hasil tersebut selaras dengan Benzo *et al.*, (2016) bahwasanya terdapat hubungan antar *self-management* dan kualitas hidup. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kemampuan dalam melakukan manajemen gejala, dapat mempertahankan kebugaran serta meningkatkan interaksi dengan orang lain dan dapat membangun emosi yang stabil dan kondisi kesehatan yang lebih baik.

Penelitian Uchmanowicz *et al.*, (2018) menyatakan bahwa tingkat kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi berhubungan dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengobatan yang tepat dapat mengontrol tekanan darah sehingga mengurangi risiko komplikasi dan mencegah terjadinya penurunan kualitas hidup secara bertahap dalam perspektif jangka panjang.

Hasil penelitian ini diberi pengaruh oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial.

Semua lansia dalam penelitian masih tinggal bersama keluarga dan sebagian besar dengan status menikah sehingga masih mendapatkan dukungan sosial yang baik. Adanya dukungan dari pasangan dapat memotivasi lansia dan meningkatkan kepatuhan (Hariyadi, 2019). Selain itu, dukungan juga dapat mencegah kesepian pada lansia. Kesepian pada lansia akan mempengaruhi kondisi emosional, mekanisme koping atau penerimaan terhadap suatu hal yang berdampak pada kualitas hidup lansia (Ningsih & Setyowati, 2020).

Faktor karakteristik Puskesmas Buleleng I juga dapat berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam manajemen penyakitnya yaitu dengan adanya posyandu lansia yang memfasilitasi lansia dalam melakukan manajemen penyakit melalui pengobatan, senam lansia, dan pemberian informasi oleh petugas kesehatan mengenai kondisi penyakit sehingga menambah pengetahuan lansia. Penelitian Sakinah, Ratu dan Weraman (2020) menyebutkan bahwa pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kemampuan *self-management* pasien hipertensi. Selain itu, lokasi yang mudah diakses dan biaya pengobatan yang murah dapat memudahkan lansia untuk mengontrol penyakitnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata skor *self-management* dan kualitas hidup lansia hipertensi termasuk dalam kategori baik. Terdapat hubungan antara *self-management* terhadap kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I secara positif serta sangat kuat. Peneliti seterusnya diharapkan meneliti terkait hubungan *self-management* terhadap kualitas hidup terhadap sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Agastiya, I. M. C., Nurhesti, P. O. Y., & Manangkot, M. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–

72.

- Benzo, R. P., Abascal-Bolado, B., & Dulohery, M. M. (2016). Self-management and quality of life in chronic obstructive pulmonary disease (COPD): The mediating effects of positive affect. *Patient Education and Counseling*, 99(4), 617–623. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.10.031>
- Bleakley, C., Hamilton, P. K., Pumb, R., Harbinson, M., & McVeigh, G. E. (2015). Endothelial Function in Hypertension: Victim or Culprit? *The Journal of Clinical Hypertension*, 17(8), 651–654. <https://doi.org/10.1111/jch.12546>
- Centers for Disease Control & Prevention. (2020). High blood pressure. Retrieved from https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm
- Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Buleleng. (2019). Profil kesehatan Kabupaten Buleleng 2019. Retrieved from <https://bulelengkab.go.id/assets/instansikab/70/bankdata/profil-kesehatan-kabupaten-buleleng-tahun-2019-25.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). Profil kesehatan Provinsi Bali 2019. Retrieved from <https://www.diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-2019/>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Ghimire, S., Pradhananga, P., Baral, B. K., & Shrestha, N. (2017). Factors Associated With Health-Related Quality of Life among Hypertensive Patients in Kathmandu, Nepal. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 4(69). <https://doi.org/10.3389/fcvm.2017.00069>
- Hariyadi, H. (2019). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan hipertensi di Puskesmas Gemarang Madiun. *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, 4(1), 60-65.
- 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.
- Joyce. (2013). *Individual quality of life*. Psychology Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/index.php?pg=brokenlin>
- Lin, C., Anderson, R. M., Chang, C., 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.

- <https://doi.org/10.1002/nur.20258>
Mulyati, L., Yetti, K., & Sukmarini, L. (2013). Analisis faktor yang memengaruhi self management behaviour pada pasien hipertensi analysis of factors effecting self-management behaviour among patients with hypertension. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 1(2), 112–123.
- Nadrathul, H. (2019) *Gambaran Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang*. (Diploma thesis, Universitas Andalas). Retrieved from <http://scholar.unand.ac.id/47088/>
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Akper YKY Yogyakarta*, 12(2), 80-87.
- Potoboda, D. C., Taringan, E., & Rakinaung, N. E. (2017). *Pengaruh dukungankeluarga terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kombos Kota Manado* (Doctoral Dissertation, Universitas Katolik De La Salle). Retrieved from <https://repo.unikadelasalle.ac.id/100/>
- Puciato, D., Borysiuk, Z., & Rozpara, M. (2017). Quality of life and physical activity in an older working-age population. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1627–1634. <https://doi.org/10.2147/CIA.S144045>
- Qiu, C., Shao, D., Yao, Y., Zhao, Y., & Zang, X. (2019). Self-management and psychological resilience moderate the relationships between symptoms and health-related quality of life among patients with hypertension in China. *Quality of Life Research*, 28(9), 2585–2595. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02191-z>
- 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), 245-252.
- Uchmanowicz, B., Chudiak, A., & Mazur, G. (2018). The influence of quality of life on the level of adherence to therapeutic recommendations among elderly hypertensive patients. *Patient Preference and Adherence*, 12, 2593–2603. <https://doi.org/10.2147/PPA.S182172>
- World Health Organization. (2020). Proposed working definition of an older person in Africa for theMDS Project. Retrieved from https://www.who.int/healthinfo/survey/agein_gdefnolder/en/