

HUBUNGAN SELF CARE MANAGEMENT DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS AJUNG JEMBER

¹Erwan Juniadi, ¹Yeni Suryaningsih, ¹Sofia Rhosma Dewi

¹Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan

Email: erwanjuniadi2@gmail.com, jeni@unmuhjember.ac.id, sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang umum terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Penanganan tersebut membutuhkan pendekatan komprehensif dan dikenal sebagai *self care management*. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini yaitu lansia yang mengalami hipertensi sejumlah 60 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*, yang berjumlah 60 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner pada variabel independen dan lembar observasi pada variabel dependen. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik *Spearman Rho*. **Hasil** : Penelitian ini menunjukkan mayoritas 78,3% responden memiliki *self care management* yang baik, mayoritas 66,7% responden menunjukkan tekanan darah sistole terbanyak 140-159 mmHg dan mayoritas 49,3% responden menunjukkan tekanan darah diastole terbanyak 90-99 mmHg. Hasil analisis uji *Spearman Rho* menunjukkan nilai signifikan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) dan *correlation-r* (nilai R : Sistole = -0,802 dan Distole = -0,494), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang berarti ada hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya upaya meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi melalui peningkatan pemahaman dan perubahan *self care management* yang baik. Langkah selanjutnya dapat meliputi pengembangan program intervensi yang lebih terfokus dan adaptif untuk mendukung upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada populasi lansia secara efektif.

Kata kunci: *Self Care Management*, Tekanan Darah, Lansia Hipertensi

ABSTRACT

High blood pressure is a common medical condition in the elderly and can lead to various serious complications if it is not managed properly. Such treatment

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

requires a comprehensive approach and is known as self-care management. The purpose of this study is to determine the relationship of self-care management with blood pressure of the elderly with hypertension in the work area Uptd Ajung Jember Health Center. Method: It is correlational study with cross sectional approach involving 60 respondents taken by total sampling technique. Data collection techniques using questionnaires on the independent variable and the observation sheet on the dependent variable. Analysis of data used is Spearman Rho statistical test. Results: this study showed that the majority of 78.3% of respondents had good self-care management, the majority of 66.7% of respondents showed the most systole blood pressure of 140-159 mmHg and the majority of 49.3% of respondents showed the most diastole blood pressure of 90-99 mmHg. The results of Spearman Rho test analysis showed a significant value of p -value 0.000 (p -value < 0.05) and correlation- r (r value : systole = -0.802 and Distole = -0.494), thus it can be concluded that H_1 is accepted, which means there is a relationship of self-care management with blood pressure of the elderly who have hypertension. This study recommends the importance of efforts to improve the quality of life of the elderly who experience hypertension through increased understanding and changes in good self-care management. Further steps could include the development of more focused and adaptive intervention programs to support efforts to effectively prevent and manage hypertension in the elderly population.

Key words: Self Care Management, Blood Pressure, Elderly Hypertension

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) atau masa menua adalah tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. WHO (2009) menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Naftali et al, 2017). Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menyebabkan permasalahan yang relatif kompleks baik yang berasal dari masalah fisik maupun psikososial (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia (Risikesdas 2020) jumlah lansia sebesar 28,610 juta jiwa. Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (2020) di Jawa Timur terhitung penduduk lansia adalah 3,829 juta jiwa. Kabupaten Jember jumlah penduduk lansia adalah 547.400 jiwa. Sedangkan di wilayah Puskesmas Ajung prevalensi lansia berjumlah 12.321 jiwa.

Peningkatan kondisi kesehatan ini sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup, sehingga masalah kesehatan yang dihadapi semakin kompleks. Dengan bertambahnya jumlah lansia, kecenderungan penyakit degeneratif semakin meningkat, termasuk hipertensi (Laksono, Nantabah and Wulandari, 2019). Berdasarkan Risikesdas 2018 hipertensi mempengaruhi lebih dari dua pertiga orang berusia 65 tahun ke atas. Secara global, 7,1 juta kematian per tahun disebabkan hipertensi di antara sekitar 1 miliar orang yang menderita kondisi ini. Tekanan darah

suboptimal (>115 mmHg) telah dianggap sebagai faktor risiko yang paling penting yang dikaitkan dengan kematian di seluruh dunia. Meskipun ada konsekuensi yang berat, kesadaran penduduk tentang pembunuh sunyi ini tidak memuaskan. Di AS, kesadaran hipertensi hanya 70%, pengobatan yang diterima adalah 59% dan hipertensi terkontrol hanya 34% (Reddy dkk, 2018).

Hipertensi pada populasi lansia berhubungan dengan peningkatan risiko gagal jantung kongestif, penyakit jantung iskemik, stroke dan kematian. Hipertensi didiagnosis ketika seseorang memiliki tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih tinggi (NICE, 2019). Namun, hipertensi tetap tidak terkontrol dengan baik di seluruh dunia. Pada tahun 2010, hanya 13,8% orang dewasa di seluruh dunia yang memiliki hipertensi terkontrol. Terapi saja tidak cukup untuk mengoptimalkan kontrol tekanan darah pada lansia, mereka juga dianjurkan untuk membuat perubahan gaya hidup untuk lebih mengontrol penyakit kronis mereka (Naftali, Ranimpi and Anwar, 2017). Sebagaimana penyakit kronis umumnya, hipertensi membutuhkan manajemen penyakit jangka panjang seumur hidup bagi penderitanya. Selain lansia itu sendiri, pengelolaan penyakit ini juga membutuhkan keterlibatan keluarga dan petugas kesehatan. Komponen penting dalam manajemen perawatan ini meliputi kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah sendiri, dan modifikasi gaya hidup seperti diet, olahraga, dan pengurangan tembakau telah terbukti memberikan perbaikan yang signifikan dalam mengontrol hipertensi dan berhubungan juga dengan kualitas hidup (Bairami *et al.*, 2017).

Menurut Lin, KW dalam Lestari *et al* 2018, program *self care management* dikembangkan untuk mendukung pasien dengan penyakit kronis, salah satunya penyakit hipertensi. *Self care manajemen* hipertensi yang efektif salah satunya dengan menghentikan kebiasaan merokok, mempertahankan diet yang sehat dan aktivitas fisik yang sehat. Modifikasi perilaku sangat bermanfaat untuk mengurangi atau menunda dampak buruk dari stroke dan komplikasi penyakit lainnya bahkan kematian. Didukung oleh organisasi kesehatan dunia (WHO), bahwa melibatkan pasien dalam pengawasan, perawatan diri (*self care*) mereka sendiri adalah salah satu cara untuk mengendalikan hipertensi dengan lebih baik adalah. *Self care* dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu keluarga dan masyarakat untuk mengambil bagian dalam promosi kesehatan dan perlindungan, pencegahan penyakit dan menangani penyakit dan kecacatan baik dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan (Motlagh dkk, 2016). Dalam hal ini dapat dikatakan 5 komponen *self care management* pada klien hipertensi yang penting diperhatikan pada lansia hipertensi yaitu Integritas diri, Regulasi diri, Interaksi dengan tenaga kesehatan, Pemantauan tekanan darah dan Kepatuhan terhadap anjuran yang dibutuhkan pada konsumsi obat dan kunjungan klinik (Lestari, 2018).

Seseorang dapat menurunkan tekanan darah dan bermanfaat dalam menurunkan risiko terjadinya permasalahan kardiovaskular dengan menjalani *Self care manajemen*. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan uraian data diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai "Hubungan *Self Care Management* Dengan Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember".

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember, Bulan Juli 2024 (n = 60)

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Usia	60-69 tahun	55	92
	70-80 tahun	5	8
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	45
	Perempuan	33	55
Jenis Pekerjaan	Tidak bekerja	16	26,7
	Petani	14	23,3
	Buruh	15	25
	Pedagag	9	15
	Pensiunan	6	10

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 60-69 tahun sebanyak 55 orang dengan presentase (92%). Berdasarkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang dengan presentase (55%). Berdasarkan jenis pekerjaan terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 16 orang dengan presentase (26,7%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan *Self Care Management* Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024

Self Care Management	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Baik	47	78,3%
Cukup	13	21,7
Kurang	0	0%
Total	60	100%

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui distribusi frekuensi *self care management* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember dengan jumlah terbanyak dengan kategori baik adalah 47 orang dengan persentase 78,3%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistole Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024

Tekanan Darah Sistole	Jumlah (orang)	Persentase (%)
------------------------------	-----------------------	-----------------------

(120-138) mmHg	8	13,3%
(140-159) mmHg	40	66,7%
(160-180) mmHg	12	20%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan pada tabel 3. menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi tekanan darah sistole terbanyak yaitu 140-159 mmHg adalah 40 orang lansia dengan persentase 66,7%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastole Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024

Tekanan Darah Diastole	Jumlah (orang)	Persentase (%)
(80-89) mmHg	12	20%
(90-99) mmHg	26	49,3%
(100-110) mmHg	19	31,7%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil distribusi frekuensi tekanan darah diastole terbanyak yaitu 90-99 mmHg adalah 26 orang lansia dengan persentase 49,3%.

Tabel 5. Hasil Uji Bivariat *Self Care Management* dengan Tekanan Darah Sistole pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024

		Tekanan Darah Sistole			Jumlah
		120-139	140-159	160-180	
Self Care Management	Baik	8	39	0	47
	Cukup	0	1	12	13
	Kurang	0	0	0	0
Jumlah		8	40	12	60
<i>P-Value</i>					0,000
<i>Correlation r</i>					-0,802

Berdasarkan data tabel 5 Hasil uji bivariat hubungan *self care management* dengan tekanan darah sistole pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024 melalui program SPSS dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan. Ditunjukkan oleh hasil *p-value* didapatkan dibawah 0,05 yaitu 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel yang ada dalam pengujian dan hasil *correlation-r* yaitu -0,802 yang berarti memiliki hubungan yang sangat kuat dengan arah negatif artinya hubungan berlawanan arah. Jadi dapat disimpulkan semakin baik *self care management* semakin baik pula tekanan darah sistole lansia hipertensi

Tabel 6. Hasil Uji Bivariat *Self Care Management* dengan Tekanan Darah Diastole pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024.

		Tekanan Darah Diastole			Jumlah
		80-89	90-99	100-110	
Self Care Management	Baik	12	26	9	47
	Cukup	0	3	10	13

Kurang	0	0	0	0
Jumlah	8	40	12	60
<i>P Value</i>				0,000
<i>Correlation r</i>				-0,494

Berdasarkan data tabel 5.8 Hasil uji bivariat hubungan *self care management* dengan tekanan darah diastole pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024 melalui program SPSS dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan. Ditunjukkan oleh hasil *p-value* didapatkan dibawah 0,05 yaitu 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang erat antara kedua variabel yang ada dalam pengujian dan hasil *correlation-r* yaitu -0,494 yang berarti memiliki hubungan yang sangat kuat dengan arah negatif artinya hubungan berlawanan arah. Jadi dapat disimpulkan semakin baik *self care management* semakin baik pula tekanan darah diastole lansia hipertensi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesa alternatif (H_1) diterima dan dapat dinyatakan adanya hubungan *self care management* dengan tekanan darah diastole pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi *self care management* lansia yang mengalami hipertensi

Berdasarkan perolehan data tabel 5.4 tentang Distribusi Responden Berdasarkan *self care management* lansia yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan juli tahun 2024 menyatakan bahwa terdapat 47 lansia dengan *self care management* baik dengan persentase 78,3%. Dalam hal ini di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember mayoritas lansia memiliki *self care management* yang baik sebanyak 47 lansia.

Self care management adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas pengelolaan perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. *Self care management* merupakan aktivitas individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, keadaan fisik dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita untuk memelihara hidup, kesehatan dan kesejahteraan. (Jeklin, 2017)

Self care management pada lansia adalah kombinasi dari pengelolaan kesehatan fisik, mental dan emosional mereka sendiri, serta penerimaan perubahan yang datang dengan usia. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik dan menikmati masa tua dengan lebih nyaman.

Hasil penelitian menunjukkan *self care management* lansia yang mengalami hipertensi mayoritas memiliki *self care management* yang baik sebanyak 47 lansia. Hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi lansia terhadap *self care management* lansia salah satunya yaitu pengetahuan yang dimiliki oleh lansia, dalam hal ini pengetahuan lansia tentang *self care management* sangat diperlukan untuk memberikan perhatian kesehatan pada diri sendiri.

Mengidentifikasi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi

Berdasarkan data distribusi responden berdasarkan tekanan darah sistole lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember yang disajikan terdapat lansia dengan tekanan darah sistole 120-138 mmHg sebanyak 8 lansia, lansia dengan tekanan darah sistole 140-159 mmHg sebanyak 40 orang lansia dan lansia dengan tekanan darah sistole 160-180 mmHg sebanyak 12 orang lansia. Tekanan darah sistole merupakan tekanan dalam arteri ketika jantung sedang mengalami kontraksi (detak jantung). Pada lansia dengan hipertensi, tekanan darah sistole yang tinggi dapat menunjukkan resistensi arteri yang tinggi atau kekakuan arteri yang mengakibatkan jantung harus memompa darah lebih keras untuk mempertahankan aliran darah yang cukup ke seluruh tubuh. Klasifikasi hipertensi menyebutkan bahwa hipertensi dengan tekanan sistolik terisolasi ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 160 mmHg (Huda & Kusuma, 2015). Hal tersebut terutama mempengaruhi orang-orang tua sehingga menimbulkan tekanan denyutan yang meningkat (melebar). Hasil penelitian menunjukkan dari 60 lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember mayoritas memiliki tekanan sistolik terisolasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain usia dimana tekanan darah sistole cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena arteri menjadi kaku dan kehilangan elastisitasnya, jenis kelamin, keturunan atau genetik yaitu riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko tekanan darah sistole yang tinggi pada lansia. Namun permasalahan tentang tekanan darah pada lansia hipertensi ini dapat dicegah dengan pemahaman mengenai *self care management* yang harus diterapkan pada lansia hipertensi. Pencegahan ini berupa langkah agar tekanan darah tidak mengalami kenaikan terus menerus, tetapi bisa menurun. Berdasarkan data distribusi responden berdasarkan tekanan darah diastole lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember yang disajikan terdapat lansia dengan tekanan darah diastol 80-89 mmHg sebanyak 12 lansia, lansia dengan tekanan darah diastole 90-99 mmHg sebanyak 26 orang lansia, dan lansia dengan tekanan darah diastole 100-110 mmHg sebanyak 19 orang lansia.

Tekanan darah diastolik adalah tekanan dalam arteri saat jantung sedang istirahat antara detak jantung. Pada umumnya, tekanan darah diastolik yang tinggi dapat menunjukkan resistensi arteri yang tinggi atau kekakuan arteri, yang sering terjadi pada lansia dengan hipertensi. Pengukuran tekanan darah diastolik penting untuk menilai risiko kesehatan kardiovaskular dan membantu dalam manajemen hipertensi. Klasifikasi hipertensi menyebutkan bahwa sistolik terisolasi tekanan diastolik ≤ 90 mmHg (Huda & Kusuma, 2015). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perubahan pada tekanan diastolik antara lain elastisitas arteri, ketidakseimbangan hormonal, penyakit bawaan dan genetik (keturunan) yang dibawa dari keluarga. Tekanan darah diastolik yang tinggi pada lansia dengan hipertensi merupakan indikator penting dari risiko kesehatan kardiovaskular yang meningkat. Penting bagi Puskesmas di wilayah seperti UPTD Puskesmas Ajung di Jember untuk aktif dalam memberikan layanan pemeriksaan rutin, edukasi dan intervensi yang dibutuhkan untuk membantu lansia mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif, manajemen tekanan darah diastolik yang efektif dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi.

Menganalisis hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember

Hasil pengujian menunjukkan nilai *p value* kurang dari 0,05 yaitu 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang erat antara kedua variabel yang ada dalam pengujian. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesa alternatif (H_1) diterima dan dapat dinyatakan adanya hubungan *self care management* dengan tekanan darah sistole pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember. Pada penelitian yang dilakukan oleh Della Aminia (2022) ini menghasilkan data analisis spearman rho dengan hasil q -value 0,001; α : 0,05; r : 0,554 dikatakan ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *self care management* pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember. Hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan *self care management* dengan kategori cukup 24 responden (40%), pemantauan tekanan darah dengan kategori cukup 41 responden (68.3%), melakukan aktivitas olahraga dengan kategori cukup 28 responden (46.7%), diet hipertensi dengan kategori cukup 42 responden (70%), total *self care management* pada penderita hipertensi dengan kategori cukup 37 responden (61.7%) (Novi Sasti Wahyuni, 2023).

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, terdapat hasil *p-value* kurang dari 0,05 yaitu 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang erat antara kedua variabel yang ada dalam pengujian. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesa alternatif (H_1) diterima dan dapat dinyatakan adanya hubungan *self care management* dengan tekanan darah diastole pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember. *Self care management* pada lansia hipertensi mencakup serangkaian tindakan dan keputusan yang diambil individu untuk mengelola kondisi kesehatan mereka sendiri. Ini termasuk pengelolaan obat-obatan, pengaturan gaya hidup sehat, pemantauan teratur terhadap kondisi kesehatan mereka dan keterlibatan aktif dalam perawatan diri yang disarankan oleh profesional kesehatan. Penelitian terkait menunjukkan hasil yang sama dikemukakan oleh Monic Dwi Sheqila, Miciko Umeda (2023) bahwa nilai *p-value* = 0,044 (*p-value* < 0,05). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan gambaran tekanan darah pasien. Sedangkan hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikan $p=0,257$, sehingga H_0 diterima H_a ditolak. Hal ini berarti dukungan keluarga tidak mempunyai hubungan dengan *self care management* lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nita oleh Maria Yulita Meo, Yohanes Paulus Pati Rangga, Fransiska Ovi (2023)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis *Self Care Management* Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember bulan Juli tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self care management* lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember terbanyak adalah kategori baik.
2. Tekanan darah sistole lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember terbanyak adalah 140-159 mmHg.
3. Tekanan darah diastole lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember

terbanyak adalah 90-99 mmHg.

4. Terdapat hubungan signifikan antara *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember.

Saran bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mempertimbangkan untuk meneliti tingkat usia yang lain, tidak hanya lansia. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi institusi pendidikan kesehatan untuk menambah wawasan di bidang keperawatan gerontik khususnya mengenai hubungan *self care management* dan tekanan darah untuk lansia yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminia, Della Kiswardani. 2022. Hubungan *Self-efficacy* dengan *Self-care Management* pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Andayani. SA. 2023. Pengaruh *Self Management* terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*.
- Aristi Dwi Linda Aprilia. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin penelitian sistem kesehatan*. 23(1): 53-60.
- Arum. 2011. *Metode Kontrasepsi Sterilisasi*. Graha Ilmu : Jakarta.
- Aspiani, R.Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dinkes Jatim. 2021. *Buku Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur Tahun 2021*. Pemprop Jawa Timur : Surabaya.
- Dinkes Jember. 2020. *Buku Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2020*. Pemkab Jember : Jember.
- Hakan, 2018. *Self care management among elderly patients with hypertension and poor adherence to treatment, living in rural Thailand: a qualitative study*. *Pakistan Journal of Public Health*. 8(2).
- Harpeni. 2018. Hubungan *Self Care Agency* dengan Kepatuhan di Puskesmas Rao Kabupaten Pasaman Tahun 2018. In *Sekolah Ilmu Kesehatan Perintis*.
- Hikmawati, Fenti. 2020. *Metodologi Penelitian*. Ed.1. Cet.4. Rajawali Pers: Depok
- Huan, dkk. 2013. *Prevalence Rates of Self-Care Behaviors and Related Factors in a Rural Hypertension Population: A Questionnaire Survey*. *Journal of Hypertension*.
- Imas Masturoh. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan (Vol. 1999, Issue December)*.
- Indriyani Oktavia Masturi. 2023. Hubungan Kesiapan Keluarga Dengan *Self Care Management* Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Jeklin, A. 2017. *Self care management* pada pasien hipertensi. July, 1-3.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. 2014. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- Kemenkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013, Laporan Nasional*. Jakarta : Balitbangkes Depkes RI.
- Kuswardhani. 2016. *Sehat Tanpa Obat dengan Bawang Merah – Bawang Putih : Seri Apotek Hidup*. ANDI, Yogyakarta.

- aksono, A. D., Nantabah, Z. K. and Wulandari, R. D. 2019. Hambatan Akses ke Puskesmas pada Lansia di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(4). doi: 10.22435/hsr.v21i4.887.
- Lestari, dkk. 2018. Pengaruh *Self care Manajement* terhadap Tekanan darah lansia yang mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences: Purwokerto*, 2(1): 7-18.
- Lewa, dkk 2010. Faktor-faktor risiko hipertensi sistolik terisolasi pada lanjut usia. *Berita kedokteran masyarakat: Yogyakarta*, 2(4).
- Marwah, S. F., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. 2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45-52. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.38849>
- Muna Apriani, Af`idatul. 2023. Hubungan Perilaku *Self Care Management* Dengan Tekanan Darah Sistol Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Rowosari Kabupaten Kendal. Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nabila, A., Arnita, Y., & Mulyati, D. 2022. *Self Management* Penderita Hipertensi. *JIM FKep.*, V(4), 88-92.
- Natalia, D., Hasibuan, P., & Hendro. 2014. Hubungan Obesitas dengan Hipertensi pada Penduduk Kecamatan Sintang, Kalimantan Barat. *EJournal Kedokteran Indonesia*. 2(3): 156-158.
- Rozani, M. 2020. *Self-care and Related Factors in Hypertensive Patients: a Literature Review*. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 266–278. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.419>.
- Sagala, ND Sinaga. 2023. Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Masa Pandemi Covid 19 di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (2), 15883-15890.
- Sheqila Monic Dwi, Miciko Umeda. 2023. Hubungan *Self-Management* dengan Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Sri Wulandari. 2020. Hubungan Pengetahuan dan *Self Care Management* dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Indralaya . P ISSN : [2477-1597](https://doi.org/10.2477-1597) E ISSN : [2685-4449](https://doi.org/10.2685-4449). Vol 07 No. 1
- Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. 2019. Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20–24.
- Udjianti, Wajan. 2011. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyuni, Novi Sasti. 2023. Gambaran *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi di Posyandu Desa Petanahan. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Yulita Meo, M., Pati Rangga, Y. P., & Ovi, F. 2023. Dukungan Keluarga dan Penerapan *Self Care Management* Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34–40. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.127>