

## Manajemen Diri Lansia Degan Hipertensi

### *Self-Management of Elderly People with Hypertension*

Ahmad Bardian<sup>1</sup>, Diana Pefbrianti<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi yang banyak diderita oleh masyarakat. Manajemen diri pada penderita hipertensi meliputi kontrol tekanan darah dan pengobatan, perbaikan gaya hidup dan pencegahan terhadap komplikasi yang akan terjadi, pola makan dan umur serta kurangnya aktivitas fisik pada lansia cenderung memiliki status risiko kardiovaskular dan stress psikologi absolut lebih tinggi serta kepatuhan dalam minum obat dan kurangnya interaksi dengan tenaga kesehatan juga menjadi sebab terjadinya manajemen diri.

**Tujuan:** Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen diri lansia dengan hipertensi.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi 811 orang dan sampel 99 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner

**Hasil:** Kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori tinggi sebanyak 44 responden (37,3%), kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sedang sebanyak 53 responden (44,9%), dan kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori rendah sebanyak 21 responden (17,8%).

**Kesimpulan:** Dari penelitian ini diperoleh hasil dari 90 responden dalam kategori cukup dan dari 5 indikator manajemen diri didapatkan di indikator pertama yaitu integritas diri dari kategori kurang.

**Saran:** Untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan kembali intervensi yang bisa diberikan agar manajemen diri lansia menjadi lebih baik

#### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension, or high blood pressure, is a condition many people suffer. Self-management in hypertension sufferers includes controlling blood pressure and medication, improving lifestyle, and preventing complications that will occur; diet and age patterns and Lack of physical activity in the elderly tend to have an absolute higher cardiovascular risk status and psychological stress as well as compliance in taking medication and Lack of interaction with health workers is also a cause of self-management.

**Objective:** This research aimed to determine the self-management of older adults with hypertension.

**Method:** This research design is descriptive, with a population of 811 people and a sample of 99 people. The sampling technique used was consecutive sampling, and the instrument used was a questionnaire.

**Results:** As many as 44 respondents (37.3%) reported psychological well-being as high, as many as 53 respondents (44.9%) reported psychological well-being as medium, and as many as 21 respondents reported psychological well-being as low (17, 8%).

**Conclusion:** This research obtained results from 90 respondents in the sufficient category and the five self-management indicators. The first indicator, self-integrity, was obtained from the insufficient category.

**Suggestion:** Future researchers can redevelop interventions that can be given to improve the self-management of elderly people

Artikel :

Received: Agustus 2024

Accepted: September 2024

Kata kunci: manajemen diri, lansia, hipertensi

Keyword: *self-management, elderly, hypertension*

Kontak :

Diana Pefbrianti



[dianapefbrianti38@gmail.com](mailto:dianapefbrianti38@gmail.com)

Program Studi Profesi Ners

Stikes Intan Martapura,

Martapura, Indonesia

Cite this as : Bardian A & Pefbrianti D. (2024). *Manajemen Diri Lansia dengan Hipertensi*. *Journal of Intan Nursing*, 3(2) 36 - 42.

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang banyak diderita oleh masyarakat. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut angkanya saat ini terus meningkat secara global dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengidap hipertensi, Pemerintah telah melakukan upaya untuk penanganan peningkatan hipertensi dengan melaksanakan program Posbindu PTM, penelitian Dina Zakiyyatul Fuadah (2018) Posbindu PTM diadakan untuk mencegah meningkatnya angka penyakit tidak menular salah satunya hipertensi. Selain posbindu PTM pemerintah juga melaksanakan program posyandu lansia untuk memberikan pelayanan kesehatan lansia sebaik mungkin agar lansia bisa mencapai kesejahteraan, baik secara fisik maupun psikis (KEMENKES 2020), walaupun demikian angka kejadian hipertensi masih cukup tinggi, terutama hipertensi pada lansia. Tingginya angka kematian akibat hipertensi di Indonesia merupakan salah satu tanda bahwa masyarakat Indonesia masih belum melaksanakan manajemen diri pada penyakit hipertensi dengan optimal,

Manajemen diri merupakan kegiatan atau langkah untuk mengatur dan mengelola diri sendiri dengan baik sehingga ia dapat membawa dirinya ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu tersebut (Rujiwatthanakorn et al., 2011). *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Riskesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok, umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55- 64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar angka diatas diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Hipertensi di Kabupaten Banjar dari hasil laporan 13 Kabupaten/Kota Tahun 2020 berjumlah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 8 lansia yang dilakukan wawancara didapatkan hasilnya bahwa 5 dari 8 lansia manajemen dirinya masih kurang bisa dikatakan sekitar 45%, dibuktikan dengan lansia mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik, terkadang dalam 1 minggu tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga serta pola makan yang tidak teratur, dari seringnya makan lansia tidak teratur terkadang lebih dari 3 kali dalam sehari dengan porsi yang banyak dan setiap makan diikuti dengan makanan yang asin, selain itu 5 dari 8 lansia jarang mau control tekanan darahnya kepada tenaga kesehatan yang ada disana dan jarang melakukan interaksi dengan tenaga kesehatan serta mengkonsumsi obat tanpa sesuai dengan anjuran dokter atau tim kesehatan. Seseorang harus bertanggung jawab dalam melakukan pengelolaan diri sendiri (*self management*) baik untuk menurunkan gejala maupun menurunkan risiko komplikasi. Manajemen diri pada penderita hipertensi meliputi kontrol tekanan darah dan pengobatan, perbaikan gaya hidup dan pencegahan terhadap komplikasi yang akan terjadi, pola makan dan umur serta kurangnya aktivitas fisik pada Lansia cenderung memiliki status risiko kardiovaskular dan stress psikologi absolut lebih tinggi serta kepatuhan dalam minum obat dan kurangnya interaksi dengan tenaga kesehatan juga menjadi sebab terjadinya manajemen diri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat manajemen diri lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas beruntung baru kecamatan beruntung baru.

## METODE

Desain penelitian ini adalah Non Eksperimental yaitu penelitian Deskriptif yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru Tahun 2022 Kecamatan Beruntung Baru Kab. Banjar dari bulan April 2023 dengan jumlah populasi 811 orang dengan sampel 90 orang. Teknik sampling yang digunakan *consecutive sampling*. Dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Pada penelitian ini data yang diperoleh diuji melalui analisis univariat.

**HASIL**

## Gambaran Umum Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

| <b>Karakteristik Responden</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
|--------------------------------|---------------|-------------------|
| <b>Umur</b>                    |               |                   |
| 45-59 tahun                    | 37            | 41.1%             |
| 60-74 tahun                    | 51            | 56.7%             |
| 75-90 tahun                    | 2             | 2.2%              |
| <b>Pendidikan</b>              |               |                   |
| Tidak lulus SD                 | 13            | 14.4%             |
| SD                             | 53            | 58.9%             |
| SMP/Sederajat                  | 18            | 20.0%             |
| SMA/Sederajat                  | 6             | 6.7%              |
| <b>Jenis Kelamin</b>           |               |                   |
| Laki laki                      | 21            | 23.3%             |
| Perempuan                      | 69            | 76.7%             |
| <b>Status Perkawinan</b>       |               |                   |
| Belum kawin                    | 2             | 2.2%              |
| Kawin                          | 63            | 70.0%             |
| Cerai Mati                     | 25            | 27.8%             |
| <b>Pekerjaan</b>               |               |                   |
| Petani                         | 25            | 27.8%             |
| Ibu Rumah Tangga               | 52            | 57.8%             |
| Pegawai Swasta                 | 4             | 4.4%              |
| Wiraswasta                     | 7             | 7.8%              |
| Pegawai Negeri Sipil           | 2             | 2.2%              |
| <b>Riwayat Merokok</b>         |               |                   |
| Masih merokok                  | 15            | 16.7%             |
| Tidak pernah                   | 74            | 82.2%             |
| Pernah merokok                 | 1             | 1.1%              |
| <b>Konsumsi Alkohol</b>        |               |                   |
| Tidak pernah                   | 90            | 100.0%            |
| <b>Riwayat Penyakit Lain</b>   |               |                   |
| Ada                            | 21            | 23.3%             |
| Tidak ada                      | 69            | 76.6%             |
| <b>Tekanan Darah</b>           |               |                   |
| Hipertensi Derajat I           | 3             | 3.3%              |

|                        |    |       |
|------------------------|----|-------|
| Hipertensi Derajat II  | 49 | 54.4% |
| Hipertensi Derajat III | 36 | 42.2% |

**Sumber: Data Primer diolah Tahun 2023**

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat kelompok umur reponden paling banyak adalah rentang usia 60-74 tahun yaitu 37 responden (56,7%), tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SD yaitu 53 responden (58,9%), jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan yaitu 69 responden (76,7%), status perkawinan responden paling banyak adalah kawin yaitu sebanyak 63 responden (70,0%), jenis pekerjaan responden paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga yaitu

sebanyak 52 responden (57,8%), riwayat merokok responden paling banyak tidak pernah yaitu sebanyak 74 responden (82,2%), riwayat konsumsi alkohol paling banyak adalah tidak pernah yaitu sebanyak 90 responden (100,0%), berdasarkan riwayat penyakit lain paling banyak adalah tidak ada yaitu sebanyak 69 responden (76,6%), berdasarkan tekanan darah responden paling banyak adalah hipertensi derajat II sebanyak 49 responden (54,4 %).

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Manajemen Diri Lansia Dengan Hipertensi**

| No | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-------------|-----------|----------------|
| 1. | Kurang      | 0         | 0,0%           |
| 2. | Cukup       | 90        | 100,0%         |
| 3. | Baik        | 0         | 0,0%           |
|    | Total       | 90        | 100%           |

**Sumber: Data Primer diolah Tahun 2023**

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan responden paling banyak adalah kategori cukup yaitu sebanyak 90 responden (100,0%).

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi Dimensi Pada Manajemen Diri Lansia Dengan Hipertensi**

| No | Manajemen Diri                             | Baik (%)      | Cukup (%)     | Kurang (%)    | Total (%)      |
|----|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1  | Integritas Diri                            | 0<br>(0,0%)   | 7<br>(7,8%)   | 83<br>(92,2%) | 90<br>(100,0%) |
| 2  | Regulasi Diri                              | 24<br>(26,7%) | 49<br>(54,4%) | 17<br>(18,9%) | 90<br>(100,0%) |
| 3  | Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan          | 0<br>(0,0%)   | 67<br>(74,4%) | 23<br>(25,6%) | 90<br>(100,0%) |
| 4  | Pemantauan tekanan Darah                   | 38<br>(42,2%) | 44<br>(48,9%) | 8<br>(8,9%)   | 90<br>(100,0%) |
| 5  | Kepatuhan Terhadap aturan Yang di anjurkan | 45<br>(50,0%) | 33<br>(36,7%) | 12<br>(13,3%) | 90<br>(100,0%) |

**Sumber: Data Primer diolah Tahun 2023**

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat dilihat bahwa pada dimensi manajemen diri lansia dengan hipertensi paling banyak adalah pada integritas diri yaitu sebanyak 83 responden (92,2%).

## PEMBAHASAN

### Usia

Dari hasil penelitian didapatkan mayoritas usia responden yaitu 60-74 tahun dengan total 51 responden dengan persentase 56,7%, penelitian ini sejalan dengan Nurul M (2020). Semakin bertambahnya umur, resiko terkena hipertensi juga meningkat karena terjadi kerapuhan pembuluh darah sehingga aliran darah terutama ke otak menjadi terganggu. Pertambahan umur juga membuat darah mengalami peningkatan. Setelah umur 40 tahun proses degeneratif secara alami akan lebih sering terjadi pada usia tua dimana dinding arteri akan mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku (Amanda & Martini, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hendra tahun (2012) menunjukkan adanya hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi karena tekanan arterial yang meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi aorta, serta adanya perus degeneratif, yang lebih sering pada usia tua. Benson (2006) Hipertensi atau tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada usia lebih tua. Pada usia antar 30 dan 65 tahun, tekanan sistolik meningkat rata – rata sebanyak 20 mmHg dan terus meningkat setelah usia 70 tahun. Peningkatan risiko yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistolik terisolasi dan di hubungkan dengan peningkatan peripirelar vascular resistance (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer – red) dalam arteri

### Pendidikan

Pendidikan seseorang juga berpengaruh terhadap kesehatan. Semakin tinggi taraf pendidikan seseorang maka tingkat kesadaran akan kesehatan meningkat (Musfirah & Masriadi, 2019). Namun dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir responden adalah SD . Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki riwayat pendidikan yang rendah dan masih banyak yang menderita hipertensi. Dengan responden memiliki tingkat pendidikan rendah sehingga kesadaran akan kesehatan masih kurang terutama dalam menerapkan pola hidup sehat. Jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mubarak, 2007), seseorang mengalami hipertensi yang disebabkan kurangnya informasi atau pengetahuan yang menimbulkan perilaku dan pola hidup yang tidak sehat seperti tidak tahu tentang bahaya, serta pencegahan dalam terjadinya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Anggara dan Prayitno (2012). Hal ini juga sejalan dengan teori yang mengatakan, tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang

### Jenis kelamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dominan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 69 responden dengan persentase 76,7%. Hasil penelitian ini didukung dengan beberapa penelitian seperti yang ditemukan oleh azhari (2017) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di puskesmas makrayu kebarat II Palembang menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi, ini menunjukkan bahwa partisipan yang berjenis kelamin perempuan memiliki peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki dengan tingkat kepercayaan (95% CI). Di dalam penelitian lain juga melaporkan hasil yang sama wanita cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki (Rosta, 2011; Wahyuni & Eksanoto, 2013; Depkes, 2013)

Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Eksanoto (2013) bahwa perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Pada wanita menopause, kadar estrogen yang menurun juga akan diikuti dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik juga. Hal ini juga disebabkan karena perempuan umumnya sudah mengalami menopause yang membuat perempuan lebih rentan mengalami hipertensi dan juga disebabkan oleh hormon yang dimiliki perempuan (Nurul M, 2020). Namun pada perempuan dewasa mempunyai prevalensi hipertensi yang lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini umumnya disebabkan karena perempuan mengalami kehamilan dan menggunakan alat kontrasepsi hormonal. Wanita sering mengalami hipertensi setelah menopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Produksi hormone estrogen menurun saat menopause, wanita kehilangan efek menguntungkan sehingga tekanan darah meningkat (Karyadi 2022 dalam Manullang, 2018).

### Pekerjaan

Hasil penelitian didapatkan mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga yaitu 52 responden dengan persentase 57,8%. Banyak ibu rumah tangga yang menderita hipertensi mengeluh kurang berolahraga, dikarenakan sibuk mengurus rumah dan anak-anaknya sehingga tidak ada waktu luang untuk melakukan olahragaserta banyaknya beban pikiran yang menyebabkan tekanan darah tinggi sulit untuk dikendalikan (Indrayanti et al.,2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Paul tahun 2017 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan hipertensi , hal ini Ibu rumah tangga lebih berisiko untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki pekerjaan di luar rumah. Hal ini terjadi karena ibu rumah tangga lebih sering melakukan perilaku sedentari karena sering berada di rumah, sehingga risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Selain itu, orang yang tidak memiliki pekerjaan biasanya kurang memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada sehingga kurang mendapatkan pengobatan yang baik saat menderita hipertensi .Banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan oleh ibu rumah tangga, bisa saja mengakibatkan stres. Stres dianggap sebagai suatu yang buruk ketika seseorang tidak mampu menanggulangi stres dengan baik. Peningkatan darah akan lebih besar pada individu yang mempunyai kecenderungan stres emosional yang tinggi (Sutanto, 2010 dalam Manullang, 2018).

### **Manajemen Diri**

Dari Hasil penelitian manajemen diri lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas beruntung baru seluruhnya dalam kategori cukup yaitu 90 responden dengan persentase 100,0%, dari 5 indikator manajemen diri didapatkan di idndikator pertama yaitu integritas diri kategori kurang sebanyak 83 orang (92,2%).Manajemen diri atau pengaturandiri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dalam hal ini ialah tujuan belajar (Adicondro, 2011) . Herwati (2013) mengatakan bahwa tidak terkontrolnya tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola diet yang baik, kebanyakan dari responden tidak bisa menghindari kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh, karena mereka sudah terbiasa dengan makanan yang mengandung lemak jenuh, dan tidak melakukan perilaku hidup sehat.

Menurut hasil penelitian Fauzia (2016), menjelaskan pengukuran perilaku sehat pada kelompok intervensi secara keseluruhan menunjukkan mayoritas responden yang mendapat edukasi manajemen diri terdapat peningkatan pada perilaku sehat dan perubahan tekanan darah sesudah dilakukan edukasi manajemen diri pada responden . Ini sejalan dengan Hasilpenelitian Song dan Nam (2015) yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik regular secara signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan edukasi

selama 3 minggu. Aktivitas fisik efektif dalam pengontrolan tekanan darah (Diana, P, 2023). Kebiasaan konsumsi gorengan, santan yang pekat, daging sapi, otak, jeroan mempunyai faktor resiko terbukti berhubungan dengan kejadian hipertensi,

Kebiasaan sering mengkonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya hipertensi, Pramestuti (2016) mengatakan pengetahuan yang harus diketahui oleh pasien hipertensi berupa arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pengobatan secara teratur dan terusmenerus dalam waktu yang panjang serta mengetahui bahaya yang timbul apabila tidak mengkonsumsi obat,selain pola makan yang tidak efektif tingkat pendidikan rendah juga dappat mempengaruhi. Suhardi (2014) mengatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah berdampak pada rendahnya pengetahuan dan hal tersebut berpengaruh pada perilaku. Pendidikan yang cukup pun belum bisa menjamin terciptanya perilaku yang baik, karena menurut teori Lehendroff dan Tracy perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan tetapi juga kemauan. Informasi yang diterima masyarakat diluar pendidikanya juga berperan penting terhadap peningkatanpengetahuan.

Hal ini menunjukkan pentingnya mendiskusikan dengandokter atau perawat saat tekanan darah terlalu tinggi atau rendah dengan meningkatnya pengetahuan agar memperoleh informasi yang terkait dengan hipertensi. selain itu Palmer (2014) mengatakan kepatuhan mengonrol dan mengecek tekanan darah dalam pengobatan hipertensi merupakan hal yang pentingdikarenakan hipertensi merupakanpenyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus selalu dikontrol sehingga tidak terjadi komplikasi yang berujung pada kematian. WHO (2010) mengatakan kepatuhan yang rendah termasuk faktor penghambat kontrol yang baik, kepatuhan pasien sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi yang dijalani, Aulia (2015) mengatakan memberikan informasi mengenai pemberian obat dapat meningkatkan pengetahuan pasien dalam penggunaan obat yang tepat dan memotivasi pasien untuk menggunakan obat sesuai dengan anjuran penggunaan yang telah diberikan sehingga dapat meningkatkan kepatuhan pasien dan selanjutnya dapat meningkatkan keberhasilan terapi hipertensi yang sedang dilakukan yaitu mewujudkan tekanan darah yang stabil dan mencegah terjadinya penyakit komplikasi karena hipertensi.

### **KESIMPULAN**

Seluruh responden (lansia ) di wilayah kerja puskesmas Beruntung Baru memiliki manajemen diri pada kategori cukup yaitu sebanyak 90 responden (100,0%)

### **SARAN**

Saran dalam penelitian ini yaitu untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan kembali intervensi yang bisa diberikan agar manajemen diri lansia menjadi lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VII. *Humanitis*, 8(1), 18–27.
- Amanda, D., Martini, S., (2018) 'Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), pp.43. doi: <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.43-50>
- Anggara, F. H., & Prayitno, N. (2012). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20- 25.
- Aulia, R., & Asmini, P. (2015). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Periode Februari–April 2018(Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Herwati, H., & Sartika, W. (2013). Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet dan Kebiasaan Olah Raga di Padang Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8 (1), 8-14
- Mubarak, W.I. 2007. *Sosiologi Untuk Keperawatan Pengantar Dan Teori*. Jakarta. Salemba Medika.
- Musfirah, Masriadi. 2019. Analisis Faktor Risiko

Bardian A & Pefbrianti D. (2024). *Manajemen Diri Lansia dengan Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng*. *Jurnal Kesehatan Global*. 2 (2): 93-102

- Notoatmodjo, P. D. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pramestuti, Hananditia R., dan Nina Silviana. 2016. Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi tentang Penggunaan Obat di Puskesmas Kota Malang. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia* Vol.5 No. 1, hlm 26–34. ISSN: 2252–6218
- Pefbrianti, D. dkk. 2023. Hubungan aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7 No. 1. ISSN. 2623-1581.
- Pefbrianti, D. dkk. 2023. Pengaruh senam defansi terhadap penurunan tekanan darah dan kemandirian pada lansia. *Profesional Health Journal*. Vol 5. No. 1.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Song, H.Y. and Nam, K.A. (2015) 'Effectiveness of a Stroke Risk Self- Management Intervention for Adults with Prehypertension'. *Asian Nursing Research*, 9(4), pp. 328–335. DOI: 10.1016/j.anr.2015.10.002.
- wahyuni ., dan Eksanoto ,D.(2013)'hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dikeluarahan jagalan diwilayah kerja puskesmas pucang sawit surakarta,'*jurnal ilmu keperawatan indonesia*.1(I):79-8