

**HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS IMOIRI 1 BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

WAHYU AFRILIA NUR KHOLIFAH

1810201002

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2022

**HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS IMOIRI 1 BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

WAHYU AFRILIA NUR KHOLIFAH

1810201002

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH

YOGYAKARTA

2022

**HUBUNGAN SELF CARE MANAGEMENT DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS IMOIRI 1 BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
WAHYU AFRILIA NUR KHOLIFAH
1810201002**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh: Pembimbing : SURATINI, S.Kep., Ns.,M.Kep.,Sp.Kom
09 Agustus 2022 15:56:34



HUBUNGAN *SELF – CARE MANAGEMENT* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IMOGIRI 1 BANTUL

Wahyu Afrilia Nur
Kholifah¹, Suratini²
email: afrelianur1004@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan komunitas yang paling banyak dialami oleh kalangan lanjut usia. Jumlah lansia terus meningkat pada usia diatas 60 tahun dengan angka kejadian hipertensi sebesar 50 – 60% dengan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Salah satu upaya pencegahan komplikasi diperlukan adanya peningkatan pencegahan dengan melakukan *self – care management* sebagai salah satu upaya pengendalian dan pengontrolan penyakit. *Self – care management* yang baik didapatkan saat lansia mampu secara aktif terlibat dalam perilaku perawatan dan pengambilan keputusan yang mendukung kesehatan.

Tujuan: Mengetahui hubungan *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

Metode: Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan desain penelitian *correlational*. Pendekatan waktu yang digunakan *cross sectional*, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan *proportionate stratified random sampling*. Jumlah responden sebanyak 62 orang. Uji statistik menggunakan *Kendall tau*. Instrumen penelitian untuk *self – care management* menggunakan *hypertention self-management behaviour questionnaire* (HSMBQ), sedangkan untuk kualitas hidup WHOQOL – BREF.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistic menunjukkan nilai koefisien korelasi (τ) = 0,340 dan signifikasi (p) = 0,007 < 0,05. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup, dengan keeratan hubungan yang cukup dan hubungan bersifat positif.

Simpulan dan Saran: Ada hubungan *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi. Diharapkan lansia dengan hipertensi dapat meningkatkan kemampuan *self – care management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan untuk mencapai kualitas hidup yang tinggi.

Kata Kunci : *Self – Care Management*, Kualitas Hidup, Lansia, Hipertensi

Daftar Pustaka : 2 Buku, 69 Jurnal, 2 Website

Halaman : x, 118 Halaman, 9 Tabel, 2 Gambar, 17 Lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN SELF – CARE MANAGEMENT AND QUALITY OF LIFE IN HYPERTENSION ELDERLY IN THE WORKING AREA OF *PUSKESMAS* IMOIRI 1 BANTUL YOGYAKARTA

Wahyu Afrilia Nur
Kholifah¹, Suratini²
email: afrelianur1004@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is the most common community health problem experienced by the elderly. The number of elderly people continues to increase at the age above 60 years with the incidence of hypertension by 50-60% with blood pressure greater than or equal to 140/90 mmHg. One of the efforts to prevent complications is to increase prevention. Elderly people with hypertension are recommended to do self-care management as an effort to control the disease. Good self-care management is obtained when the elderly are able to be actively involved in care behavior and decision-making that supports their health.

Objective: The study aimed to determine the relationship between self-care management and quality of life in the elderly with hypertension.

Methods: This research method applied descriptive correlation with correlational research design. The time approach was cross sectional; the sampling technique in this study used 2 methods, namely purposive sampling and proportionate stratified random sampling. The number of respondents was 62 people. Test statistics employed Kendall tau. The research instrument for the self-care management variable used a hypertension self-management behavior questionnaire (HSMBQ), while WHOQOL-BREF was used for the quality of life.

Research Results: The results of statistical tests showed the value of the correlation coefficient (τ) = 0.340 and significance (p) = 0.007 < 0.05. Statistically there is a significant relationship between self-care management and quality of life, with a fairly close relationship and a positive relationship. **Conclusions and Suggestions:** There is a relationship between self-care management and quality of life in the elderly with hypertension. It is expected that the elderly with hypertension can improve their self-care management skills by implementing a healthy lifestyle and routinely monitoring blood pressure at health facilities to achieve a high quality of life.

Keywords : Self – Care Management, Quality of Life, Elderly, Hypertension

Bibliography : 2 Books, 69 Journals, 2 Websites

Page Numbers : x, 118 Pages, 9 Tables, 2 Images, 17 Attachments

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Munculnya transisi pada epidemiologi yang bersifat sejajar dengan pertumbuhan demografi di Indonesia mengakibatkan pergeseran pola dari penyakit infeksi ke penyakit tidak menular (PTM). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) (2020) diperkirakan PTM menjadi penyebab utama kematian sebanyak 73% dan beban penyakit 60% pada tingkat global (Akbar, 2018). Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi permasalahan krusial saat ini adalah hipertensi. Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah didalam pembuluh mengalami peningkatan atau naik secara konsisten dan terjadi dalam jangka waktu yang lama. Keadaan ini ditandai dengan nilai sistolik menunjukkan >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Anugraheni, 2020). Kejadian hipertensi mengalami peningkatan dengan semakin bertambahnya lanjut usia Jumlah lansia terus meningkat pada usia diatas 60 tahun dengan angka kejadian hipertensi sebesar 50-60% dengan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg (Sari *et al.*, 2020).

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul jumlah penduduk pada tahun 2020 yang menderita penyakit hipertensi menduduki peringkat satu dalam data 10 besar penyakit dengan besaran prevalensi 83.932 jiwa. *Sample Registration System* (SRS) hipertensi dengan komplikasi mengakibatkan sekitar 5,3% penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur, sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) (2017) menyebutkan hipertensi sebagai penyebab utama kematian dengan prevalensi sebesar 23,7%.

Penurunan fisik, psikologis dan sosial yang merupakan dampak dari hipertensi berpengaruh pada penurunan kualitas hidup. Nilai kualitas hidup pada penderita penyakit tidak menular termasuk hipertensi memiliki presentase dengan besaran 1,5 kali (70%) lebih tinggi jika dibandingkan dengan penderita penyakit tidak menular dengan presentase sebesar 49% (Putri and Supratman, 2021). Program *self – care management* dikembangkan untuk mendukung pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi. Program ini meliputi kegiatan pemantauan tekanan darah, mengurangi rokok dan alkohol, manajemen berat badan, pengaturan diet yang tepat, mengurangi adanya stressor, melakukan aktifitas fisik secara teratur dan kepatuhan konsumsi obat anti- hipertensi (Chaidir, Wahyuni and Furkhani, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Bantul didapatkan kasus hipertensi di wilayah kelolaan sebesar Imogiri 2 sebesar 3.395, Jetis 1 sebesar 3.034 dan Jetis 2 sebesar 4.633 dan jumlah lansia > 60 tahun di Puskesmas Imogiri 1 yang menderita hipertensi sebanyak 650 kasus yang terdiri dari 245 laki – laki (37,7%) dan 405 perempuan (62,3%)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 62 responden yaitu lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dan *proportionate stratified random sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Untuk mengukur *self – care management* menggunakan *hypertention self- management behaviour questionnaire* (HSMBQ), yang merupakan salah satu instrument baku dan telah digunakan dalam pengukuran, sedangkan untuk kualitas hidup menggunakan WHOQOL – BREF. Analisis data bivariat menggunakan uji *Kendall Tau*

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Lansia
Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul
Yogyakarta

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Umur		
	60 – 65	27	43,5
	66 – 70	35	56,5
	Total	62	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	24	38,7
	Perempuan	38	61,3
	Total	62	100
3.	Pendidikan		
	SD	53	85,5
	SMP	4	6,5
	SMA	2	3,2
	Perguruan Tinggi	3	4,8
	Total	62	100
4.	Status Pernikahan		
	Belum Menikah	3	4,8
	Menikah	300	48,4
	Janda/Duda (Pasangan sudah meninggal)	29	46,8
	Total	62	100
5.	Tekanan Darah		
	Hipertensi Fase 1	27	43,5
	Hipertensi Fase 2	35	56,5
	Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2022

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan umur yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan umur lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar berusia 66 – 70 tahun yaitu sebanyak 35 orang (56,5%), sedangkan yang paling sedikit sedikit berusia 60 – 65 yaitu sebanyak 27 orang (43,5%).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa jenis kelamin lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah perempuan sebanyak 38 (61,3%), dan untuk jenis kelamin laki – laki sebanyak 24 (38,7%).

c. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan pendidikan yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa pendidikan

lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar pada jenjang sekolah dasar (SD) sebanyak 53 orang (85,5%), sedangkan yang paling sedikit yaitu pada jenjang SMA sebanyak 2 (3,2%)

d. Status Pernikahan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan status pernikahan yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa status pernikahan lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah menikah yaitu sebanyak 30 orang (48,4%), sedangkan yang paling sedikit yaitu responden dengan status belum menikah sebanyak 3 orang (4,8%)

e. Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berdasarkan tekanan darah yang dapat dilihat pada tabel menunjukkan bahwa tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar mengalami hipertensi fase 2 yaitu sebanyak 35 orang (56,5) dan yang paling sedikit mengalami hipertensi fase 1 sebanyak 27 orang (43,5%)

2. Analisis Univariat

a. Self – Care Management

Tingkat *self – care management* pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2

Self – Care Management pada Lansia Hipertensi

<i>Self – Care Management</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Self – care Management</i> Rendah	3	4,8
<i>Self – care Management</i> Sedang	39	62,9
<i>Self – care Management</i> Tinggi	20	32,3
Total	62	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki *self – care management* yang sedang yaitu 39 orang (62,9%) dan yang paling sedikit yaitu *self – care management* rendah sebanyak 3 orang (4,8%)

b. Kualitas Hidup

Tabel 3

Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Hidup Cukup	56	90,3
Kualitas Hidup Tinggi	6	9,7
Total	62	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki kualitas hidup yang sedang yaitu 56 orang (90,3%) dan paling sedikit yaitu responden dengan kualitas hidup yang tinggi sebanyak 6 orang (9,7%)

3. Analisis Bivariat

Tabel 4
Analisis Hubungan *Self – Care Management* dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta

<i>Self – care management</i>	Kualitas Hidup								P Value	Koefisien Korelasi (r)
	Kurang		Cukup		Baik		Jumlah			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	0	0,0	3	4,8	0	0,0	3	4,8		
Sedang	0	0,0	38	61,3	1	1,6	39	62,9		
Tinggi	0	0,0	15	24,2	5	8,1	20	32,3	0,007	0,340
Jumlah	0	0,0	53	85,4	9	28,9	62	100		

Hasil perhitungan uji korelasi *Kendall Tau* (r) pada tabel 4 bahwa antara *self – care management* dengan kualitas hidup memperoleh nilai korelasi sebesar 0,340 dan signifikan (p) adalah $0,007 < 0,05$. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta tahun 2021.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi (r) = 0,340 yang artinya keeratan hubungan antar kedua variabel tersebut yang cukup, dengan korelasi bersifat positif yang berarti antara dua variabel memiliki hubungan yang searah yaitu jika *self – care management* semakin baik atau tinggi maka kualitas hidup akan semakin baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel dengan jumlah responden sebanyak 62, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

1. *Self – Care Management* pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta.

Self – care management pada lansia hipertensi merupakan aspek yang penting untuk dilakukan dalam perawatan mandiri untuk mempertahankan, mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi adanya risiko lebih lanjut. Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki *self – care management* yang sedang yaitu 39 orang (62,9%) dan yang paling sedikit yaitu *self – care management* rendah sebanyak 3 orang (4,8%).

Self – care management merupakan kemampuan dalam melakukan perawatan diri terhadap kesehatan secara mandiri sesuai dengan penatalaksanaan hipertensi yang telah dianjurkan dan merupakan tanggung jawab serta kesadaran diri bagi individu tersebut yang dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain, mengontrol tekanan darah secara rutin, menjaga pola makan dan gaya hidup, patuh minum obat dan mempunyai perilaku hidup sehat.

Menurut Bauer & Schiffman (2020, dalam Rusminingsih et al., 2021) menyebutkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi *self – care management* yaitu status kesehatan, dukungan sosial, dukungan keluarga, nilai dan pengetahuan, namun pelaksanaan manajemen perawatan diri tetap berfokus pada individu itu sendiri, hal ini dijelaskan dalam teori Orem bahwa *self – care* merupakan bentuk kegiatan yang bertujuan membentuk kemandirian dalam meningkatkan kesehatan individu.

Self – care management mempunyai tujuan utama yang menjadi dasar untuk penting diterapkan yaitu mendorong individu yang mengalami hipertensi lebih efektif dalam manajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk perawatan. Selain itu, *self – care 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 and Isnaini, 2018).

2. Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta.

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki kualitas hidup yang sedang yaitu 56 orang (90,3% dan paling sedikit yaitu responden dengan kualitas hidup yang tinggi sebanyak 6 orang (9,7%).

Kualitas hidup yang baik tidak hanya digambarkan sebatas sembuh dari penyakit yang dialami, tetapi lebih bersifat meluas pada beberapa aspek terakut. Kualitas hidup yang baik pada aspek fisik dapat ditunjukkan dengan individu mengetahui perilaku yang dapat mendorong kesehatannya seperti mengatur pola makan dan gaya hidup, individu mampu berespon secara positif terhadap gejala penyakit yang dirasakan dan mampu meminta bantuan kesehatan untuk mengurangi gejala yang dirasakan. Selain itu, dalam aspek psikologis individu merasa bebas dari rasa stress, putus asa dengan penyakitnya dan melihat keberhargaan diri. Individu dengan kualitas hidup yang baik pada aspek sosial dapat direfleksikan dengan adanya hubungan yang baik antara individu dengan lingkungannya baik dalam hubungan keluarga maupun masyarakat dengan ikut aktif pada kegiatan disekitar lingkungan.

Kualitas hidup yang tinggi menggambarkan bahwa lansia telah masuk pada fase integritas dalam tahap akhir kehidupannya, begitu juga dengan kualitas hidup yang rendah berdampak pada rasa putus asa yang berkepanjangan pada lansia (Seftiani, Hendra and Maulana, 2018).

Studi yang dilakukan oleh Poljicanin, Tamara et,al, menyatakan bahwa individu dengan hipertensi memberikan pengaruh buruk terhadap kualitas hidup, pada individu yang mengalami hipertensi terjadi penurunan kualitas hidup hampir pada seluruh domain yang diukur pada lembar penilaian, dimana yang paling terpengaruh yaitu domain kesehatan fisik dan hubungan sosial.

3. Hubungan *Self – Care Management* dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta

Hasil perhitungan uji korelasi *Kendall Tau (r)* pada tabel 4 bahwa antara *self – care management* dengan kualitas hidup memperoleh nilai korelasi sebesar 0,340 dan signifikan (*p*) adalah $0,007 < 0,05$. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta tahun 2021.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi (r) = 0,340 yang artinya keeratan hubungan antar kedua variabel tersebut yang cukup, dengan korelasi bersifat positif yang berarti antara dua variabel memiliki hubungan yang searah yaitu jika *self – care management* semakin baik atau tinggi maka kualitas hidup akan semakin baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Asnaniar, (2019) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi di mana hasil signifikansi ($p=0,000$). Apabila kemampuan dalam melakukan perawatan diri dapat dikendalikan dan diatur dengan baik maka dapat meningkatkan pola kualitas hidup lansia. Peneliti 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan Lestari & Isnaini, (2018) adanya pengaruh *self – care management* yang signifikan dengan nilai tekanan darah (sistolik), dimana didapatkan nilai antara *self – care management* dengan tekanan darah (sistolik) sebesar ($p=0,000$) ($< \alpha = 0,05$), dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0,559. Kemudian ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *self – care management* dengan tekanan darah (diastolik) dimana nilai *p value* = 0,034 ($< \alpha = 0,05$), dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0,354, yang artinya terdapat hubungan arah yang bersifat negatif antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi *self management* yang dimiliki akan semakin rendah tekanan darah lansia hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self management* maka semakin tinggi nilai tekanan darah lansia hipertensi (Lestari and Isnaini, 2018).

Beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah *self – care management*. Apabila lansia memiliki perawatan diri yang tidak optimal maka akan memiliki potensi lebih besar tekanan darah akan mengalami peningkatan secara berkelanjutan dan berimplikasi pada kualitas hidup yang menurun.

Berdasarkan hasil penelitian, lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta memiliki *self – care management* yang sedang, dilihat pada data karakteristik responden yang sudah dikumpulkan bahwa lansia yang memiliki *self – care management* yang baik paling banyak terdapat pada usia 66 – 70 tahun. Usia 66 – 70 tahun masuk dalam kategori pertengahan lanjut usia, sesuai yang ada pada tempat penelitian semakin bertambah umur dan juga penurunan kesehatan responden lebih mengutamakan

kesehatan dengan tetap menjaga pola makan dan patuh terhadap konsumsi obat. Hal ini didukung dengan penelitian Shigaki *et al* (dalam, Gaol 2019) bahwa umur sangat berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri, dimana individu yang lebih tua memiliki regulasi diri dalam *self-care management* yang lebih baik daripada yang berusia muda.

Lansia yang mengalami hipertensi berjenis kelamin perempuan lebih banyak ditemui memiliki *self-care management* dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sousa *et al* (dalam, Gaol 2019) menjelaskan bahwa jenis kelamin memberikan kontribusi terkait perilaku perawatan diri yang dilakukan Penderita hipertensi dengan jenis kelamin perempuan dinilai lebih aktif memeriksakan status kesehatannya

kepelayanan kesehatan baik itu dipuskesmas maupun mengikuti kegiatan posyandu lansia. Antara laki-laki dan perempuan memiliki respon yang berbeda, dimana laki-laki biasanya cenderung lebih bersikap acuh, kurang peduli dan enggan melakukan pengontrolan secara berkala.

Lansia yang mengalami hipertensi dengan latar belakang sekolah dasar (SD) lebih banyak ditemui responden yang pernah bersekolah setidaknya dengan jenjang paling rendah yaitu sekolah dasar memiliki sifat yang positif dalam menangkap informasi dengan baik dan mampu mengimplementasikan informasi yang didapatkan sebagai sumber pengetahuan. Hal ini didukung oleh penelitian Young (2010, dalam Gaol, 2019) yaitu perilaku *self-care management* dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, individu yang mempunyai pengetahuan terkait pentingnya *self-care* maka akan dengan mudah menerapkannya dalam kehidupan.

Lansia yang mengalami hipertensi dengan status pernikahan menikah memiliki tingkat *self-care management* dan kualitas hidup yang lebih baik jika dibandingkan dengan yang belum menikah, bercerai ataupun janda / duda (pasangan sudah meninggal) dengan tersedianya dukungan antar pasangan berdampak pada peningkatan semangat dan motivasi untuk menjalani kehidupan dengan tetap memperhatikan perawatan penyakit yang dialami. Lansia hipertensi yang masih memiliki pasangan (menikah) memiliki kepatuhan tinggi terkait dengan anjuran diet rendah garam jika dibandingkan dengan yang belum menikah, bercerai dan pasangan yang sudah meninggal salah satunya (Motlagh *et al* 2016 dalam Rozani 2020).

Lansia hipertensi dengan hipertensi fase 2 memiliki tingkat *self-care management* yang lebih tinggi lansia dengan tingkat keparahan penyakit pada fase 2 lebih memperhatikan pengontrolan dan kepatuhan terhadap konsumsi obat agar tetap dapat mencapai kesehatan yang memuaskan, tingkat keparahan penyakit yang dialami secara tidak langsung akan menambah gejala yang dirasakan serta risiko lebih lanjut yang muncul sehingga ketika gejala yang dirasakan mulai parah lansia hipertensi akan lebih memiliki perlindungan terhadap kesehatannya untuk menghilangkan gejala yang dialami.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan *self-care management* yang terdiri dari serangkaian kegiatan mulai dari pemantauan dan pengontrolan. Hasil

penelitian ini didapatkan tingkat *self-care management* pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta bernilai sedang, dimana hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki kesadaran individu dalam melakukan pengaturan pola makan dengan baik seperti mengurangi asupan garam saat memasak dan memilih makanan, lebih memperbanyak konsumsi sayur, menghindari makanan berlemak, melakukan pemantauan tekanan darah secara teratur baik mengikuti kegiatan posyandu lansia ataupun ke fasilitas kesehatan.

Pada hasil penelitian ini, didapatkan bahwa sebagian responden masih aktif melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik / olahraga berperan pada stabilisasi tekanan darah, individu yang jarang melakukan kegiatan cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan responden setiap harinya meliputi berjualan ke pasar, mengepel, menyapu, mencuci dan lain – lain. Jika lansia hipertensi tidak mampu melakukan manajemen perawatan diri dengan tepat dan optimal, maka akan berdampak pada perburukan kualitas hidup yang ditandai dengan angka kekambuhan dan kesakitan yang semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai kualitas hidup sebagian besar adalah cukup. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kesehatan fisik, psikologis, dukungan keluarga, hubungan sosial dilingkungannya dan pengetahuan. Seluruh responden dalam penelitian ini lansia masih tinggal bersama dengan keluarga sehingga proses dalam melakukan perawatan diri mendapatkan dukungan kemudian juga memberikan kepuasan pada akses layanan kesehatan. 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 ini lah yang mendasari nilai kualitas hidup pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta.

Menurut hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang memiliki keeratan yang cukup, apabila lansia dengan hipertensi memiliki manajemen perawatan diri yang bagus setiap harinya maka dapat meningkatkan angka kesembuhan yang berdampak pada peningkatan nilai kualitas hidup pada individu tersebut. Diperlukan adanya kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk dapat mampu melakukan perawatan diri secara tepat dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan *Self – Care Management* dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta” tahun 2021 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self-care management* pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori yang sedang yaitu 39 orang (62,9%).
2. Kualitas hidup pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori yang cukup yaitu 56 orang (90,3%).

3. Hasil analisis didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,340 yang menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki keeratan hubungan yang cukup
4. Ada hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta tahun 2022 tahun dengan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu (p) yaitu $0,007 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup.

SARAN

Berdasarkan dari simpulan penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dengan hipertensi dapat meningkatkan kemampuan *self – care management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan agar kesadaran diri dalam menerapkan *self – care management* semakin meningkat.

2. Bagi Keluarga Lansia

Diharapkan keluarga dapat mengetahui dan memantau *self – care management* yang dilakukan oleh lansia serta ikut untuk berpartisipasi dan memberikan dukungan pada perawatan lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Perawat

Diharapkan dapat ikut berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia yang dilakukan dan memberikan edukasi kepada lansia dengan hipertensi yang dilakukan saat pemeriksaan, karena melakukan aktivitas *self – care management* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup yang baik dan memperpanjang umur harapan hidup.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar dan mengembangkan analisis hasil mengenai hubungan antara *self – care management* yang terdiri dari regulasi diri, intergasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan kualitas hidup secara spesifik dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2018) ‘Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit’, *Hibualamo: Seri Ilmu-ilmu Alam dan Kesehatan*, 2(2), pp. 41–47.
- Andiani, D. N. (2020) *Pengaruh Foot Massage terhadap Nilai Tekan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Kesehatan Kerja Provinsi Jawa Barat Tahun 2020*, *Universitaas Bhakti Kencana*.
- Anggraini, R. D. (2018) *Hubungan Status Bekerja dengan Kualitas Hidup Lansia sebagai Kepala Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Sembayat Gresik*, *Univeritas Airlangga*. Universitas Airlangga. Available at:<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010><http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.00>

6%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007%0Ahttps:

- Anugraheni, D. (2020) *Hubungan Tingkat Stres dengan Self-Care Management pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ardiani, H., Lismayanti, L. and Rosnawaty, R. (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugasari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014', *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), pp. 42–50.
- Asari, H. R. V. and Helda (2021) 'Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan', *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1), pp. 1–8. doi: 10.7454/epidkes.v5i1.4043.
- Asnaniar, W. O. S. (2019) 'Hubungan Self Care Management Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(4), pp. 295–298.
- Astuti, P. P. (2019) *Hubungan Self Efficacy Dengan Self Care Pada Penderita Stroke*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Brunner & Suddarth (2013) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Brdah*.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S. and Furkhani, D. W. (2017) 'Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus', *Jurnal Endurance*, 2(2), pp. 132–144. doi: 10.22216/jenv2i2.1357.
- Damayanti, S. (2018) *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di DUsun Grujugan Bantul Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yigyakarta.
- Dewi, V. S. (2018) *Pengaruh Foot Massage dengan Minyak Essensial Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Rembeanak Tahun 2018*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Duha, R. K. F. (2021) *Skripsi literature review : hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lanjut usia pada penderita hipertensi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Falah, M. (2019) 'Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya', *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), pp. 85–94.
- Gaol, M. J. L. (2019) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Care pada Penderita DM di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019', *Poltekkes Kemenkes Medan*, 2(1), pp. 1–15. Available at: <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2147>.
- Handayani, D. (2019) *Hubungan Conditioner Factors dengan Self Care dan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe II di Puskemas Bantul 1*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Herdianti (2017) 'Determinan Kualitas Hidup Penderita Dm Tipe 2 Di Rsud Ajjappange', *Jurnal Endurance*, 2(1), pp. 74–80. doi: 10.22216/jen.v2i1.1662.
- Hidayat, I. R. 'Aisyah (2016) *Gambaran Self Care Management Klien Hipertensi di Kelurahan Pundak Payung Semarang*. Universitas Diponegoro. Available at: <http://eprints.undip.ac.id/49618/>.
- Indrayani and Ronoatmojo, S. (2018) 'Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), pp. 69–78. doi: 10.22435/kespro.v9i1.892.69-78.
- Irsa, T. et al. (2020) *Studi Literatur Gambaran Kualitas Hiduo pada Lansia*

Hipertensi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

- Kemkes RI (2019) *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Khasanah, U. *et al.* (2019) 'Edukasi Masyarakat Dalam Peningkatan Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi dan DM Desa Kaliasin Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, pp. 1–10. Available at: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5432>.
- Khomsatun, U. and Sari, I. wuri W. (2021) 'Hubungan Dukungan Sosial dengan Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandak I Bantul DI. Yogyakarta The Correlation Between Social Support and Self-Management Behavior among Patients with Hypertension in Puskesmas Pandak I Bantul Y', *Jurnal Keprawatan Kritis dan Komunitas*, 5(3), pp. 179–190.
- Kumintang, A. C. (2017) *Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Padukuhan Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Laksmi, I. A. A., Suprpta, M. A. and Surinten, N. W. (2020) 'Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung Di RSUD Mangusada', *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 39–47. doi: 10.33366/jcv8i1.1326.
- Lestari, I. G. and Isnaini, N. (2018) 'Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), pp. 7–18. doi: 10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18.
- Manik, R. D. (2020) *Gambaran Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban*. Univeritas Muhammadiyah Surakarta.
- Maryadi, Anggraini, A. N. and Yulitasari, B. I. (2021) 'Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II Bantul, Yogyakarta', *Faletahan Health Journal*, 8(02), pp. 77–83. doi: 10.33746/fhj.v8i02.247.
- Maulana, F. H. (2016) *Pengaruh masase Ekstermitas Bawah dengan Minyak Essensial Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPTD Griya Werdha Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Maulina, N. P. (2019) *Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pasien Hipertensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Miranti, D. R. (2019) *Hubungan Komordibitas dan Faktor Demografi dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa di RSUD Wates Kulon Progo*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mulyati, L., Yetti, K. and Sukmarini, L. (2017) 'Analisis Faktor yang Memengaruhi Self Management Behaviour pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 1(2), pp. 112–123.
- Munawwaroh, Muslimatun, A. and Supratman (2017) *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Neesa, H. S. (2021) *Hubungan Self - Management dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurmalita, V. *et al.* (2019) 'Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), pp. 1366–1374.
- Oktarianti, Irawan, E. and Fitri, A. (2017) 'Hubungan Self Efficacy Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi', *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), pp. 130–139.
- Pengribowo, S. (2019) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*, Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- Prasetyani, D., Apriani, E. and Rahayu, Y. S. Ed. (2018) 'Hubungan Karakteristik, Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kemampuan Self Care Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II.', *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 11(1), pp. 40–49.
- Prasetyo, A. S. (2017) *Analisis Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi di RSUD Kudus*. Universitas Indonesia. doi: 10.1016/S0022-328X(00)94173-1.
- Prasetyawan, D. (2016) *Gambaran Persepsi Perilaku Self Care pada Lansia dengan Hipertensi di Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman*. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Putri, F. (2019) *Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi Tanpa Komplikasi di Puskesmas Andalas*. Universitas Andalas. doi: 10.5860/choice.51-6210.
- Putri, M. R. (2019) 'Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun ...'. Available at: <http://scholar.unand.ac.id/47948/>.
- Putri, Mi. S. and Supratman (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.
- Radiani, Z. F. (2018) *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia yang Mengalami Hioertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalle Kabuoaten Pangkep*, Universitas Hasanudin. Universitas Hasanudin.
- Rahman, H. F., Yulia and Sukarmini, L. (2017) 'Efikasi diri, kepatuhan, dan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 (Self efficacy, adherence, and quality of life of patients with type 2 diabetes)', *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), pp. 108–113. Available at: <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/4059/3172>.
- Rohimah (2019) *Hubungan Religiusitas dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1 Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rohmah, M. N. (2019) *Hubungan Self Efficacy dan Self Care dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Gamping 1 Sleman*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Romadhon, W. A. *et al.* (2020) 'Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(4), pp. 394–397.
- Rozani, M. (2020) 'Perawatan Diri dan Faktor - Faktor Terakit pada Pasien Hipertensi', *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), pp. 266–278. doi: 10.33859/dksm.v10i1.419.

- Rusminingsih, E. *et al.* (2021) 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi di Desa Karanglo, Klaten Selatan', *Prosding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, pp. 1481–1489.
- Sagiyo, S. (2019) *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Terminal yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari, sagita wulan, Ulfiana, E. and Fauziningtyas, R. (2020) 'Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perawatan Diri (Self Care) Lansia yang Tinggal di Panti Werdha', 5(1), pp. 48–54. doi: 10.20473/ijchn.v5i1.18990.
- Sari, A. (2018) *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi terhadap Tingkat Hipertensi Lansia di Dusun Biru Trihanggo Gamping Sleman*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari, I. W. K. (2019) *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Sari, N. R. *et al.* (2020) *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Sari, N. W., Margiyati and Rahmanti, A. (2021) 'Peningkatan Self-Management Lansia dengan Diabetes Mellitus Melalui Self-Help Group (SHG)', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), pp. 2–5. doi: 10.48144/jiks.v12i2.181.
- 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. Available at: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>.
- Shabrina, G. N. (2017) *Gambaran Tingkat Kualitas Hidup Pasien Lansia dengan Hipertensi Menggunakan Instrumen WHOQOL-BREF di RSUD Ciereng Subang*. Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi.
- Simanullang, S. M. P. (2019) *Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2019*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Siregar, P. A. *et al.* (2020) 'Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan Physical Activity , Consumption of Salty Foods and the Occurrence of', *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), pp. 1–8.
- Situmorang, F. D. and Wulandari, I. S. M. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), pp. 11–18. doi: 10.37771/kjn.v2i1.417.
- Soesanto, E. and Marzeli, R. (2020) 'Persepsi Hipertensi Dan Perilaku Kesehatannya', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), pp. 244–251
- Tumanggor, W. A. (2019) *Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di RUmah Sakit Santa Elisabeth Medan, Stikes Santa Elisabeth Medan*.
- Utami, ApUtami, A. P. and Hudiyawati, D. (2020) 'Gambaran Dukungan Keluarga terhadap Self - Management Penderita Hipertensi', pp. 9–15.

- Utomo, D. E., Febi, R. and Andrian, A. (2019) 'Hubungan Self Care Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Congestive Heart Failure', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 98–108. doi: 10.37048/kesehatan.v8i2.145.
- Wang, C. *et al.* (2017) 'The effect of health literacy and self-management efficacy on the health-related quality of life of hypertensive patients in a western rural area of China: A cross-sectional study', *International Journal for Equity in Health*, 16(58), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12939-017-0551-9
- Waworuntu, P. G., Asrifuddin, A. and Kalesaran, A. F. C. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Penyakit Hipertensi dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Tondegesean Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa', *jurnal Kesmas*, 8(7), pp. 242–250.
- Wiliyanarti, P. F., Kurniawati, L. D. and Marini, G. (2019) 'Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia

