



SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT BEHAVIOR*
DENGAN KUALITAS HIDUP PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
DESA PACUL**

**DISUSUN OLEH
BELA TRI ARIYANI
C1021145**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS FAKULTAS
ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAMADA SLAWI
2025**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan faktor utama yang menyebabkan kematian di seluruh dunia setiap tahun (Cahyono, 2024). *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyebut saat ini 22% dari populasi global mengalami hipertensi. Di antara jumlah tersebut, kurang dari 0,2% berupaya mengendalikan tekanan darah mereka. Prevelensi tertinggi hipertensi terdapat di wilayah Afrika sebesar 27% sementara Asia Tenggara sebesar 25% dari keseluruhan populasi terpengaruh (G. M. Sari et al., 2023). WHO memprediksi prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (Ardiansyah & Widowati, 2024).

Perkiraan total kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 individu, sementara jumlah kematian akibat hipertensi di negara ini mencapai 427.218 jiwa. Diperkirakan hanya sepertiga dari kasus hipertensi di Indonesia yang telah terdiagnosis, sementara dua pertiganya tidak terdiagnosis (U. Hasanah et al., 2024) Angka prevalensi terjadinya hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, dengan proporsi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,13%) dan yang terendah terdapat di Papua (22,22%) (Rosare et al., 2024).

Jawa Tengah mencatat penderita hipertensi pada tahun 2022 mencapai 8.494.296 individu, yang berarti sekitar 29,3% dari total populasi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 5.992.684 individu atau 70,5% telah menerima layanan kesehatan (Fanani & Gati, 2024). Kasus hipertensi di Kota Tegal tahun 2021 mencapai 62.588 dari 73126 individu yang dicurigai hipertensi dan terbilang masih cukup tinggi yaitu sebanyak 35,71% (Maulida et al., 2020). Sementara itu, berdasarkan data RSUD dr. Soeselo, Kabupaten Tegal mencatat estimasi penderita hipertensi pada tahun pada tahun 2020 tercatat 1439 individu yang didiagnosis menderita hipertensi, sementara di tahun 2021 ada 1196 orang, lalu pada tahun 2022

jumlahnya meningkat menjadi 1882 orang yang terdiagnosis hipertensi (Hani et al., 2023).

Tingginya prevalensi hipertensi secara tidak langsung menyebabkan peningkatan terjadinya komplikasi yang dapat mengganggu kualitas hidup penderitanya. *American Heart Association* (AHA) tahun 2019 menyatakan bahwa 63 % kasus penyakit jantung (*Cardiovaskuler Diseases/*Penyakit Kardiovaskular) disebabkan oleh hipertensi (Rosadi et al., 2023). Sebesar 45% kematian yang diakibatkan oleh serangan jantung dan 51% kematian karena stroke di seluruh dunia disebabkan oleh hipertensi. Berdasarkan data dari *Sample Registration System* (SRS) pada tahun 2021, hipertensi yang disertai komplikasi menjadi penyebab mortalitas kelima untuk semua kelompok usia di Indonesia (5,3%) (F. G. G. Siregar et al., 2024).

Hipertensi merupakan kondisi yang bisa menurunkan kualitas hidup seseorang, karena dapat mengganggu kegiatan sehari-hari para penderitanya. Gejala yang muncul akibat hipertensi sangat mengganggu rutinitas sehari-hari bagi orang yang mengalami kondisi ini, sehingga menyebabkan penurunan kualitas hidup (R. Y. Hasanah & Agung, 2023). Kualitas hidup bagi individu yang menderita hipertensi sangat krusial untuk kelangsungan hidup mereka meskipun dalam kondisi sakit. Mereka tentu menghadapi berbagai keterbatasan dan perlu menyesuaikan diri dengan situasi yang baru (Yustika et al., 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan keterbatasan fisik, masalah psikososial, gangguan fungsi kognisi, serta meningkatkan kebutuhan akan layanan kesehatan. Pada akhirnya, hal ini dapat menyebabkan komplikasi yang berdampak pada kualitas hidup individu yang mengalami kondisi tersebut (Suciana et al., 2024). Hipertensi dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan seperti stroke, yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Disamping itu, gejala yang berkepanjangan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berpengaruh pada kesehatan mental yang pada akhirnya

menyebabkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran. Dampak penurunan dalam aspek fisik dan mental ini, penderita hipertensi memerlukan perawatan terus-menerus yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup mereka (Aryanti et al., 2025). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tekanan darah tinggi berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

Kualitas hidup individu yang mengalami hipertensi dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti status kesehatan, manajemen hipertensi, dan perubahan gaya hidup (Ratnawati et al., 2023). Jika faktor-faktor ini tidak ditangani dengan tepat dan disertai oleh penyakit lain atau komplikasi, maka mereka yang menderita hipertensi dapat mengalami penurunan dalam aspek fisik, psikologis dan sosial (Kholifah & Suratini, 2023).

Salah satu cara dalam pengendalian hipertensi adalah dengan menerapkan *self management behavior* sebagai salah satu pengelolaan penyakit tersebut. Upaya untuk mencegah komplikasi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui *self management behavior*, yang mencakup mengonsumsi obat sesuai anjuran, memeriksa tekanan darah secara rutin, serta melakukan modifikasi gaya hidup (Herwanti et al., 2021). Kualitas hidup individu akan lebih baik jika memiliki *self management behavior* yang efektif dan menjalani aktivitas sehari-hari tanpa adanya beban. *Self management behavior* bagi penderita hipertensi adalah usaha krusial untuk mencapai perbaikan dalam pengendalian hipertensi (Alifa et al., 2024). Penerapan *self management behavior* yang efektif dapat meningkatkan kualitas hidup individu yang menderita hipertensi dengan mengurangi gejala yang timbul (Ayuningjati & Rosyid, 2024).

Self management behavior pada setiap penderita hipertensi bervariasi, terdapat individu yang memiliki *self management* yang baik, sedang, atau bahkan kurang (Fitriani et al., 2024). Terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh terhadap *self management behavior* pada individu yang menderita hipertensi, di antaranya adalah pengetahuan, tingkat pendidikan, dukungan sosial, keyakinan diri (*self-*

efficacy), dan lama mengalami hipertensi. Pengetahuan yang dimiliki oleh penderita dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membangun keyakinan pasien akan keberhasilan pengobatan hipertensi. Oleh sebab itu, pemahaman tentang penyakit perlu dilakukan secara komprehensif, termasuk faktor risiko dan komplikasinya (Harlisa et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2022) tentang *self management* dan kualitas hidup penderita hipertensi dengan hasil ($p=0,000$), menandakan bahwa ada hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Hal ini berarti bahwa *self management* yang baik akan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Disamping itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Soliha et al., 2023) mengenai perilaku *self management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi menunjukkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r = 0,914$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan dan erat antara perilaku *self management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa penderita hipertensi yang menerapkan perilaku *self management* yang baik akan memiliki kualitas hidup yang tinggi. Namun, Desa Pacul sebagai lokasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik demografis yang cukup kompleks. Berbeda dengan desa pada umumnya, Desa Pacul tidak hanya terdiri dari wilayah perkampungan tradisional tetapi juga mencakup area perumahan. Dua wilayah ini memiliki perbedaan mencolok dalam hal sosial ekonomi, akses terhadap informasi kesehatan, dan gaya hidup masyarakatnya. Masyarakat di perkampungan umumnya hidup dalam struktur sosial yang lebih tradisional seperti memiliki kepercayaan tradisional atau bahkan dukungan komunitas sosial yang unik, sementara penghuni perumahan cenderung memiliki latar belakang pendidikan dan ekonomi yang lebih baik serta lebih mudah mengakses layanan kesehatan modern. Perbedaan konteks di Desa Pacul dalam penelitian ini menjadi hal yang penting karena memungkinkan eksplorasi faktor-faktor unik yang mungkin

memengaruhi self-management behavior dan kualitas hidup di lingkungan pedesaan yang mungkin berbeda dari sampel penelitian sebelumnya. Pendekatan ini tidak hanya akan memperkaya pemahaman akademis tentang hubungan ini dalam konteks pedesaan, tetapi juga berpotensi menghasilkan rekomendasi intervensi yang lebih spesifik dan tepat sasaran untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Pacul dan wilayah pedesaan serupa.

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut. Di Desa Pacul, hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berada pada kategori usia tersebut, yaitu usia 60 tahun ke atas. Kondisi ini mencerminkan tren nasional di mana lansia menjadi kelompok paling rentan terhadap penyakit tekanan darah tinggi akibat proses degeneratif yang terjadi seiring bertambahnya usia, di mana elastisitas pembuluh darah mulai menurun dan tekanan darah cenderung meningkat.

Berdasarkan hasil observasi awal serta laporan kader kesehatan desa ditemukan bahwa meskipun mereka rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia dan menerima edukasi dari tenaga kesehatan, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perilaku pengelolaan diri atau *self management behavior* masih belum optimal. Banyak lansia yang tidak disiplin dalam mengonsumsi obat, tidak mengontrol asupan garam, jarang berolahraga, serta tidak memantau tekanan darah secara berkala. Sebagian mengaku bingung dengan informasi yang mereka terima, sebagian lain merasa sudah "terbiasa" dengan keluhan-keluhan seperti pusing, lemas, atau sulit tidur.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi di lapangan, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 25 Februari 2025 melalui wawancara terhadap 10 orang penderita hipertensi di Desa Pacul. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum menjalani perilaku hidup sehat secara konsisten. Sebanyak 4 orang mengaku gemar mengonsumsi makanan

tinggi garam secara berlebihan, dan 2 di antaranya juga merokok. Dua orang lainnya rutin mengonsumsi makanan berlemak seperti gorengan, kerupuk, dan makanan bersantan. Tiga orang mengaku jarang mengonsumsi buah dan sayur, dan hanya satu orang yang menunjukkan pola makan sehat sesuai anjuran. Selain itu, 7 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka kurang atau jarang melakukan aktivitas fisik.

Dari wawancara yang dilakukan, beberapa responden menyampaikan bahwa mereka kadang-kadang merasakan keluhan ringan seperti pusing, kelelahan, dan tidak nyaman saat beraktivitas, terutama ketika tekanan darah mereka meningkat. Keluhan ini memang tidak selalu berat, tetapi cukup mengganggu dalam menjalankan kegiatan harian. Beberapa juga merasa kurang bertenaga atau mudah lelah saat melakukan pekerjaan rumah tangga atau aktivitas fisik ringan. Keluhan-keluhan tersebut mencerminkan bahwa perilaku tidak sehat yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kondisi fisik penderita, yang pada akhirnya berdampak pada aspek kualitas hidup mereka. Aktivitas menjadi terbatas, kenyamanan terganggu, dan rasa percaya diri terhadap kondisi kesehatan pun bisa menurun.

Dengan demikian, penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan antara self management behavior dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi, khususnya di Desa Pacul yang memiliki latar sosial berbeda antara masyarakat di perkampungan dan perumahan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk merancang program edukasi dan intervensi kesehatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini, diantaranya :

1.2.1 Tujuan Umum

1.2.1.1 Untuk mengetahui hubungan *self management behavior* dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Desa Pacul.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi *self management behavior* pada lansia penderita hipertensi di Desa Pacul.

1.2.2.2 Mengidentifikasi kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Desa Pacul.

1.2.2.3 Menganalisis hubungan *self management behavior* dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Desa Pacul.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Aplikatif

Penelitian ini memberikan informasi praktis kepada lansia penderita hipertensi tentang pentingnya *self management behavior* sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kualitas hidup.

1.3.2 Keilmuan

Menambah bukti ilmiah mengenai hubungan antara *self management behavior* dengan kualitas hidup, khususnya pada lansia penderita hipertensi serta menjadi dasar teori untuk penelitian-penelitian lebih lanjut terkait pengelolaan hipertensi melalui pendekatan manajemen diri dan gaya hidup.

1.3.3 Metodologi

Memberikan model penelitian yang dapat digunakan sebagai acuan atau perbandingan dalam penelitian serupa di masa mendatang, khususnya terkait metode pengumpulan data, pengukuran *self management behavior*, dan kualitas hidup.