

Gambaran Karakteristik dan Manajemen Perawatan Diri Lansia Hipertensi

Overview of Characteristics and Self-Care Management of Elderly Hypertension Patients

Chindy Maria Orizani¹, *Florentina Natasia Ngange¹, Bernadethe Putrisia Oli Noi¹, Maria Yunita Doa¹, Anastasia Riani Wae¹, Grace Oktoriani Ito Dhema¹, Maretha Amalia Putri¹, Nadzala Ananda Putri¹, Umi Shohifatuz Zulfiyyah¹, Mauren Adelia¹, Rayhan Prasetyo¹, Dhimas Adhitya¹

¹) Program S1 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya, Indonesia

Correspondence: Florentina Natasia Ngange

Address: Jl. Kapasari No.95, Surabaya | e-mail: florentinann@gmail.com

Indexing

Keyword:

Characteristics,
Elderly,
Hypertension,
Self-Care
Management.

Kata kunci:

Karakteristik,
Hipertensi,
Lansia,
Manajemen
Perawatan Diri.

Submitted: 18 Oktober
2025

Revised: 1 November
2025

Accepted: 6 November
2025

Abstract

Background: Hypertension is a common condition in older adults that requires effective self-care management. This management includes behavioral skills for self-management of the disease, which is essential for controlling hypertension. However, levels of self-care management in older adults tend to be low, and they often experience difficulties that can worsen their health condition. Many older adults perceive poor self-care management as normal, even though it can increase the risk of complications.

Aims: to describe the characteristics of the elderly and self-care management in the elderly with hypertension

Methods: This study was a descriptive design. The sample consisted of 100 elderly people with hypertension selected using quota sampling. The Self-Management Behavior Ability of patients with hypertension questionnaire was used.

Results: The results showed that the majority of elderly people were aged 56-65 years (84 people). The majority of elderly women (86 people). Most respondents were unemployed/retired (69%). The highest level of education was higher education graduates (29 respondents). The duration of hypertension for the majority of elderly people (66 people) was 1-5 years. In addition, the majority of respondents (68 people) had poor (negative) self-care management.

Conclusion: Optimal self-care management needs to be implemented to improve the elderly's ability to manage hypertension and maintain quality of life.

Abstrak

Latar Belakang: hipertensi adalah kondisi umum pada lansia yang memerlukan manajemen perawatan diri efektif. Manajemen ini mencakup keterampilan perilaku untuk mengelola penyakit secara mandiri, yang penting untuk mengendalikan hipertensi. Namun, tingkat manajemen perawatan diri pada lansia cenderung rendah, dan mereka sering mengalami kesulitan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Banyak lansia menganggap rendahnya manajemen perawatan diri sebagai hal normal, meskipun dapat meningkatkan risiko komplikasi.

Tujuan: menggambarkan karakteristik lansia dan manajemen perawatan diri pada lansia dengan hipertensi

Metode: desain penelitian ini deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 lansia dengan hipertensi yang diseleksi menggunakan quota sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner Self-Management Behavior Ability Pasien Hipertensi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia berusia 56-65 tahun (84 orang). Mayoritas lansia adalah perempuan (86 orang). Sebagian besar responden berstatus pengangguran/pensiun (69%). Tingkat pendidikan tertinggi adalah lulusan perguruan tinggi (29 responden). Durasi hipertensi pada mayoritas lansia (66 orang) adalah 1-5 tahun. Selain itu, mayoritas responden (68 orang) memiliki manajemen perawatan diri yang buruk (negatif).

Kesimpulan:

Manajemen perawatan diri yang optimal perlu diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi dan menjaga kualitas hidup.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi umum yang banyak terjadi pada lansia, dan penanganannya memerlukan manajemen perawatan diri hipertensi yang efektif¹. Manajemen perawatan diri mengacu pada seperangkat keterampilan perilaku yang dilakukan untuk mengelola penyakit secara mandiri. Pelaksanaan manajemen perawatan diri yang efektif sangat penting dalam mengendalikan hipertensi. Namun, tingkat manajemen perawatan diri pada individu lanjut usia dengan hipertensi cenderung rendah². Lansia umumnya mengalami kesulitan dalam melakukan perawatan diri, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Selain itu, banyak lansia dengan hipertensi menganggap kurangnya manajemen perawatan diri sebagai hal yang normal, padahal perawatan diri yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 28,4%, menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara berkembang³. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur tercatat sebanyak 1.377.356 kasus (15,15%). Di Kota Surabaya, prevalensi hipertensi menempati urutan pertama tertinggi di Jawa Timur pada tahun 2021, yaitu sebesar 49,8%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya tahun 2022, terdapat 1.836 lansia dengan hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas.

Masalah umum yang sering terjadi pada lansia adalah rendahnya penerapan manajemen perawatan diri, yang sering kali disebabkan oleh stres. Faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, kesulitan menerima kondisi diri, pensiun dini, harapan hidup yang rendah, serta masalah ekonomi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal⁴. Keberhasilan manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi bergantung pada beberapa faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek individu, lingkungan, maupun dukungan sistem kesehatan. Faktor pengetahuan dan kesadaran pemahaman tentang hipertensi. Lansia yang memahami penyebab, gejala, dan komplikasi hipertensi akan lebih disiplin menjalankan perawatan diri. Pengetahuan tentang pengobatan dan gaya hidup: Termasuk pentingnya minum obat secara teratur, membatasi garam, berolahraga, dan memantau tekanan darah⁵. Pendekatan ini penting untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi⁶. Kegagalan dalam menerapkan manajemen perawatan diri dapat menyebabkan hipertensi tidak terkontrol yang berisiko menimbulkan komplikasi seperti gagal jantung kongestif (CHF), insufisiensi jantung, stroke, dan gagal ginjal .

Posyandu Lansia merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan bagi lansia yang bertujuan untuk mewujudkan masa tua yang sehat, menyenangkan, dan produktif. Posyandu Lansia adalah fasilitas pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang terdapat di desa dan berfungsi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya bagi kelompok lanjut usia⁷. Layanan yang diberikan di Posyandu Lansia mencakup aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan karakteristik lansia dengan hipertensi dan manajemen perawatan diri pada lansia yang menderita hipertensi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian terdiri dari 200 lansia dengan hipertensi, yang kemudian dipilih sampel sebanyak 100 responden menggunakan metode sampling probabilitas yaitu quota sampling. Pengambilan sampel secara acak berdasarkan lansia yang datang ke Puskesmas Tambakrejo selama 1 bulan (1-30 Oktober 2025) sampai terkumpul jumlah sampel yang diinginkan. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah lansia yang telah menderita hipertensi setidaknya selama satu tahun terakhir, dengan tekanan darah minimal 140/90 mmHg, dan berusia minimal 60 tahun. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan komplikasi hipertensi yang menghalangi mereka untuk mengelola hipertensi.

Variabel penelitian adalah karakteristik lansia dengan hipertensi dan manajemen perawatan diri lansia dengan hipertensi. Peneliti memberikan informed consent dan kuesioner penelitian kepada setiap responden. Manajemen perawatan diri lansia dengan hipertensi dinilai menggunakan Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) modifikasi dari penelitian yang sudah ada^{8,9}, yang terdiri dari 40 item dengan lima indikator: integrasi diri, pengaturan diri, interaksi dengan penyedia layanan kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap regimen yang direkomendasikan.

Analisis data deskriptif meliputi: usia, jenis kelamin, status pekerjaan, tingkat pendidikan, lama sakit hipertensi serta manajemen perawatan diri. Penelitian ini telah mendapat surat laik etik No.68A/SKet/PPM/STIKES-AH/X/2024, tanggal 1 Oktober 2025. Persetujuan yang diberikan secara sadar telah diperoleh dari para partisipan sebelum pengumpulan data, dan partisipan lansia menandatangani formulir persetujuan tersebut. Peneliti juga mematuhi prinsip-prinsip etika seperti anonimitas, kerahasiaan, dan pemberian tanda terima kasih kepada responden atas partisipasi mereka.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan dari total 100 responden, mayoritas responden berusia 56-65 tahun sebanyak 84 lansia (84%). Mayoritas perempuan sebanyak 86 orang. Sebagian besar responden tidak bekerja/ pensiun sebanyak 69%. Tingkat pendidikan tertinggi lansia lulusan SMP sebanyak 31 responden. Lama sakit hipertensi mayoritas selama 1-5 tahun sebanyak 66 lansia. Selain itu, mayoritas responden memiliki manajemen perawatan diri yang kurang (negatif) sebanyak 68 orang.

Mayoritas manajemen perawatan diri pada lansia dengan hipertensi menunjukkan kategori manajemen perawatan diri yang tidak memadai. Kondisi manajemen perawatan diri hipertensi pada lansia ini bermanifestasi dalam ketidakmampuan mereka untuk mematuhi diet hipertensi yang dianjurkan, kegagalan dalam mengendalikan stres, dan Kepatuhan pengobatan yang tidak memadai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi masih belum menerapkan perilaku sehat yang optimal, termasuk pola makan, manajemen stres, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal.

Tabel 1. Karakteristik Responden Manajemen Perawatan Diri (N=100)

Varibel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
56-65 tahun	84	84%
66-75 tahun	13	13%
>75 tahun	3	3%
Jenis kelamin		
Pria	14	14%
Perempuan	86	86%
Status pekerjaan		
Pensiunan	69	69%
Bekerja	31	31%
Tingkat pendidikan		
Tidak bersekolah	13	13%
Pendidikan Tinggi	29	29%
Sekolah Dasar	10	10%
Sekolah Menengah Pertama	31	31%
Sekolah Menengah Atas	17	17%
Lama Sakit Hipertensi		

1-5 tahun	66	66%
>5 tahun	34	34%
Manajemen Perawatan Diri		
Negatif	68	68%
Positif	32	32%
Total	100	100%

Kemampuan individu untuk mengendalikan dan mempertahankan perilaku perawatan diri yang efektif guna meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan mereka untuk mencapai kesejahteraan kesehatan yang optimal dikenal sebagai manajemen perawatan diri. Kurangnya manajemen perawatan diri pada lansia dengan hipertensi disebabkan oleh kurangnya kepatuhan terhadap lima komponen manajemen perawatan diri, yaitu integrasi diri (mengikuti anjuran diet, berolahraga, menjaga berat badan, mengendalikan dan membatasi kebiasaan merokok), pengaturan diri stres (mengenali tanda dan gejala hipertensi, memahami penyebab hipertensi, membuat keputusan yang tepat), berinteraksi dengan tenaga kesehatan profesional, memantau tekanan darah secara teratur, mematuhi aturan pengobatan, dan mengunjungi dokter^{2,10}.

Hasil karakteristik data menunjukkan bahwa jenjang pendidikan tertinggi yang dicapai responden adalah tamatan perguruan tinggi. Namun, sebagian besar responden hanya berpendidikan SMP. Lulus SMP dianggap memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Rendahnya capaian pendidikan berkaitan erat dengan menurunnya pemahaman. Responden dalam penelitian ini sebagian besar menyelesaikan SMP, dan bahkan terdapat beberapa lansia dengan hipertensi yang tidak bersekolah. Rendahnya tingkat pendidikan berkaitan dengan gaya hidup pasien hipertensi¹¹.

Hasil penelitian dari karakteristik data lamanya hipertensi menunjukkan mayoritas berada pada rentang 1-5 tahun, hal ini menunjukkan bahwa lansia yang baru mengalami hipertensi kemungkinan memiliki manajemen perawatan diri yang kurang baik karena kurangnya pengetahuan, sehingga cenderung beranggapan bahwa Hipertensi merupakan suatu kondisi yang cenderung memerlukan pengobatan relatif lama, berisiko menimbulkan komplikasi, dan dapat memperpendek harapan hidup. Pengetahuan tentang hipertensi dapat mendorong lansia untuk melakukan perubahan gaya hidup guna menghindari konflik atau memperburuk kondisi mereka^{12,13}.

Peneliti meyakini bahwa rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi rendahnya pengetahuan dan perilaku gaya hidup, sebagaimana dibuktikan oleh hasil penelitian yang

menunjukkan bahwa sebagian besar tamat Sekolah Menengah Pertama (SMP) menunjukkan kurangnya informasi tentang cara mengelola perawatan diri secara efektif sehingga lansia dapat mengenali dan mengevaluasi gejala spesifik serta menentukan tindakan yang tepat.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang terbatas di puskesmas tertentu, sehingga belum dapat mewakili seluruh lansia penderita hipertensi di Kota Surabaya. Selain itu, terdapat data karakteristik lansia namun tidak diuji analisis dengan manajemen perawatan diri dan hanya dijelaskan secara deskriptif.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan manajemen perawatan diri pada lansia dengan hipertensi adalah kurang (negatif) dengan karakteristik lansia yang beragam mulai dari usia, tingkat pendidikan terakhir, lama sakit hipertensi, pekerjaan. Disarankan agar tenaga kesehatan rutin memberikan edukasi dan program pengelolaan/ manajemen perawatan diri yang tepat bagi lansia dengan hipertensi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan manajemen perawatan diri pada lansia hipertensi.

Acknowledgment

Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh responden lansia hipertensi yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, khususnya kepala puskesmas tambakrejo dan staf puskesmas yang telah memfasilitasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

References

1. Sinaga, C. Y., Sudirman, S., & Prihandana, S. (2022). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN MANAJEMEN PERAWATAN DIRI PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAYUNG 1 DEMAK. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(1). <https://doi.org/10.31983/juk.v2i1.8809>
2. Irwina Angelia Silvanasari, Nurul Maurida, Trisna Vitaliati, & Achmad Ali Basri. (2023). Karakteristik Perilaku Manajemen Perawatan Diri Hipertensi pada Lansia di Daerah Rural. *Nursing Sciences Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.30737/nsj.v7i2.5103>
3. Prajayanti, E. D., Rahmanda, A., & Sumardi, S. (2023). Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Desa Tremas Pacitan. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(2). <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i2.1181>
4. Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2).

-
- <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
5. HAZLINI. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DAIK TAHUN 2020. *ENHANCEMENT : A Journal of Health Science*, 1(3). <https://doi.org/10.52999/sabb.v1i3.122>
 6. Wulandari, C. I., & Herlina, N. (2021). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Berulang: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(3), 1781–1788.
 7. Prasetyo, Y. (2018). Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati. *Journal Unnes*, 6(3).
 8. Mahboubi, M., Mirzaei-Alavijeh, M., Hosseini, S. N., Motlagh, M. E., Saadatfar, A., Fattahi, M., & Jalilian, F. (2021). Psychometric Analysis of Hypertension Self-Management Behaviors Questionnaire; an Application of Intervention Mapping Approach in Questionnaire Development. *Journal of Education and Community Health*, 8(4). <https://doi.org/10.52547/jech.8.4.237>
 9. Sonia, F. S., Subiyanto, P., & Novianti, B. E. (2023). Hubungan Antara Self Management Behaviour terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Panti Rini. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(3). <https://doi.org/10.22146/jkkl.90070>
 10. Bakar, A., Widyastuti, N., Hidayati, L., & Qomariah, S. N. (2020). The effect of physical training in the form of walking on blood pressure reduction and the quality of life of the elderly living with hypertension. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7). <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I7/PR270725>
 11. Sustrani, Lanny, Alhuda, T. R., Prastiwi, S., & Dewi, N. (2022). Hubungan antara Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Tingkatan Hipertensi pada Middle Age 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1).
 12. Fitrianiingshi, D., Winahyu, K. M., Wibisana, E., & Ahmad, S. N. A. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT*, 7(2). <https://doi.org/10.31000/jkft.v7i2.6945>
 13. Orizani, C. M. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(2).
-