

Volume 6, No.1
April, 2023

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Analisis Manajemen Diri Lansia Yang Menderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2022

Rosi Oktarida, Lydia Mardison & Wenny Lazdia



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Analisis Manajemen Diri Lansia Yang Menderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2022

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Rosi Oktarida, Lydia Mardison & Wenny Lazdia

ABSTRACT

Background: The incidence of hypertension will continue to increase as a person's age increases and reaches a peak at the age of over 65 years with a figure of 65%. The purpose of the study was to determine the self-management of hypertension in the elderly at Pstw Kasih Sayang Ibu in Batusangkar. **Methods:** This research is quantitative with descriptive research design. The population in this study were all the elderly at PSTW Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar with hypertension as many as 60 people. The research was conducted in January-June 2022 . The sample of this study were 60 elderly people. Sampling with total sampling, data were analyzed univariately. **Results:** The results of the univariate analysis showed that most of the elderly had good hypertension management (73.3 %), hypertension treatment was good (75%), did not do good hypertension prevention (56.7%) and experienced development and complications. good hypertension (78.3%). **Conclusion:** So, the problem is that most of the elderly do prevention of hypertension which is not good , namely as many as 34 (56.7%) elderly. It is expected for the elderly to make efforts to prevent hypertension even better. The elderly are also required to reduce salt consumption and the use of salt in food, reduce caffeine consumption and reduce the frequency of smoking.

Keywords:

Hypertension, Elderly, Self Management

Korespondensi:

Rosi Oktarida

rosyoktarida0@gmail.com

Program Studi Sarjana
Keperawatan dan
Pendidikan Ners Universitas
Fort De Kock Bukittinggi

Abstrak

Kejadian hipertensi akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya umur seseorang dan mencapai puncak pada usia lebih 65 tahun dengan angka 65% untuk itu perlu manajemen diri lansia untuk menangani hal ini. Tujuan penelitian adalah mengetahui manajemen diri hipertensi lansia di Pstw Kasih Sayang Ibu Di Batusangkar. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar dengan penyakit hipertensi sebanyak 60 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Juni 2022. Sampel penelitian ini sebanyak 60 lansia. Pengambilan sampel dengan total sampling, data dianalisis secara Univariat. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia melakukan pengelolaan hipertensi yang baik (73,3 %), pengobatan hipertensi yang baik (75%), melakukan pencegahan hipertensi yang kurang baik (56,7 %) dan mengalami perkembangan dan komplikasi hipertensi yang baik (78,3 %). Jadi, yang menjadi masalah ialah sebagian besar lansia melakukan pencegahan hipertensi yang kurang baik yaitu sebanyak 34 (56,7 %) lansia. Diharapkan bagi lansia untuk melakukan usaha pencegahan hipertensi lebih baik lagi. Lansia juga diharuskan mengurangi konsumsi garam serta penggunaan garam pada makanan, mengurangi konsumsi kafein dan mengurangi frekuensi merokok.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Manajemen Diri

PENDAHULUAN

Didunia, jumlah penduduk lansia berkisar ≥ 629 juta jiwa (Susanti, Mila, 2017). Menurut World Health Organization (2014) dalam Ramlis (2018) menyatakan setiap tahun jumlah lansia di dunia akan terus bertambah, jumlah lansia diprediksi pada tahun 2050 yaitu ≤ 2 milyar. Diprediksi jumlah penduduk lansia indonesi tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, 2014). Jumlah Penduduk di sumatera barat hasil Sensus Penduduk 2020 sebesar 5,53 juta jiwa laju pertumbuhan penduduk per tahun (2010-2020) sebesar 1,29% menurun dibandingkan periode 2000-2010 yang sebesar 1,34%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2017, hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah terbanyak ke-3 yang diderita oleh masyarakat (Imelda et al., 2020). Berdasarkan dari hasil survei pertama pada tanggal 10 Desember tahun 2021 di dapatkan jumlah lansia (panti sosial tresna wherda PSTW) kasih sayang ibu Batusangkar berjumlah 60 lansia dan yang menderita hipertensi merupakan kasus yang paling tertinggi di (panti sosial tresna werda PSTW) kasih sayang ibu Batusangkar tahun 2021.

Penduduk lanjut usia tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 28,8 juta orang pada tahun 2020. Dengan bertambahnya umur seseorang, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Proses menua merupakan proses yang alamiah dimana terjadi

berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh lansia, termasuk sistem kardiovaskuler yang biasanya diikuti oleh penyakit utama yakni hipertensi. (Sarwa et al., 2020).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, berdasarkan kriteria Joint National Committee/JNC VIII (2014) usia ≥ 18 tahun yaitu sistolik ≥ 140 dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sebagai pembunuh dengan diam "*silent killer*" (Sagala, 2019). Hipertensi merupakan penyakit terbesar kedua setelah penyakit jantung yang di ikuti oleh penyakit stroke (Soemari et al., 2020).

Faktor risiko hipertensi pada lansia adalah penambahan usia, riwayat keluarga penyakit *kardiovaskular*, *obesitas* yang berkaitan dengan *hiperkolesterolemia*, gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, diet tinggi garam dan lemak, dan penurunan aktivitas fisik. Dalam melakukan perawatan lansia dengan hipertensi membutuhkan manajemen perawatan kesehatan dan manajemen diri yang baik dari lansia dengan hipertensi. Manajemen layanan hipertensi melibatkan multidisiplin dan kolaborasi antara petugas kesehatan (Hari & Internasional, 2020).

Masalah utama yang dapat terjadi dalam manajemen hipertensi pada lansia adalah sikap lansia yang terhadap penyakitnya cenderung tidak patuh dalam melakukan perawatan diri. Hal ini diyakini karena lansia memiliki konsep dan keyakinan yang berbeda seperti lansia yang mendapatkan pengetahuan tentang manajemen penyakit yang tidak selalu menerapkan perubahan perilaku yang diinginkan (Romadhon et al., 2020). Upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan atau diterapkan untuk

memanajemen hipertensi yaitu dengan penatalaksanaan dapat dilakukan secara *farmakologis* dan *non farmakologis* (Oktaviari et al., 2020).

Kemampuan lansia untuk melakukan *self-management* hipertensi yang melibatkan proses yang kompleks dan multifaktorial. Manajemen diri hipertensi telah diidentifikasi sebagai komponen penting dalam manajemen hipertensi. Penatalaksanaan yang berhasil mengharuskan lansia untuk terlibat dalam berbagai kegiatan termasuk: (1) kepatuhan pengobatan, (2) pemantauan tekanan darah sendiri, dan (3) modifikasi gaya hidup yang melibatkan perubahan pola makan, olahraga, pembatasan asupan alkohol, dan berhenti merokok. Manajemen hipertensi dan hasil tergantung pada efektivitas manajemen diri yang berkaitan dengan tindak lanjut rencana perawatan yang dapat ditetapkan dengan penyediaan layanan kesehatan. Komponen yang terpenting dari manajemen diri hipertensi adalah modifikasi gaya hidup lansia (diet dan aktivitas fisik) dan kepatuhan terhadap obat antihipertensi yang diresepkan (Daniel E Shumer, 2017).

Berdasarkan fenomena di lapangan tersebut maka dilakukan penelitian tentang manajemen diri penderita hipertensi pada lansia di PSTW kasih sayang ibu Batusangkar tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk mengkaji manajemen diri hipertensi lansia yang dilakukan pada bulan Januari-Juni 2022 di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar dengan penyakit hipertensi sebanyak 60 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 60 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data yang telah dikumpulkan diolah menggunakan teknik analisa kuantitatif, pada analisa kuantitatif menggunakan perangkat komputer yaitu SPSS dengan analisis univariat dan dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Pengelolaan Hipertensi Pada Lansia dengan Manajemen Diri Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Tabel 1
Distribusi frekuensi Pengelolaan Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Pengelolaan Hipertensi	Tidak Pernah (%)	Jarang (%)	Kadang (%)	Sering (%)	Mean	Kategori
Memantau Tekanan Darah	0	16 (26,7%)	44 (73,3%)	0	8,60	Baik : 44(73,3%)
Melakukan Prosedur Yang Tepat Untuk Mengukur Tekanan Darah	0	9 (15%)	51 (85%)	0		Kurang baik: 16 (26,7%)
Mempertahankan Tekanan Darah	0	0	59 (98,3%)	1 (1,7%)		

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar, sebagian besar lansia melakukan pengelolaan hipertensi yang baik yaitu sebanyak 44 (73,3 %) lansia. Hampir seluruh lansia kadang-kadang mempertahankan tekanan darahnya (98,3%).

Masalah utama yang dapat terjadi dalam manajemen hipertensi pada lansia adalah sikap lansia yang terhadap penyakitnya cenderung tidak patuh dalam melakukan perawatan diri. Hal ini diyakini karena lansia memiliki konsep dan keyakinan yang berbeda seperti lansia yang mendapatkan pengetahuan tentang manajemen penyakit yang tidak selalu menerapkan perubahan perilaku yang diinginkan (Romadhon et al., 2020). Upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan atau diterapkan untuk manajemen hipertensi yaitu dengan penatalaksanaan dapat dilakukan secara *farmakologis* dan *non farmakologis* (Oktaviari et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irma Darmawati (2019) yang berjudul "Perawatan Diri Lansia Hipertensi di Kelurahan Cirejag Karawang". Dalam penelitiannya terhadap 95 orang diperoleh lebih dari setengahnya menerapkan perawatan diri yang baik dalam mengelola hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmat (2013) yang berjudul "Pengelolaan Pasien Hipertensi Grade II dengan Pendekatan Medis Dan Perilaku". Dalam penelitiannya intervensi individu yang dilakukan dalam mengelola hipertensi ialah memberikan edukasi dan motivasi terakit hipertensi, pola makan yang

sesuai dengan penderita hipertensi, minum obat teratur, menghindari stress, memulai melakukan olah raga dan rajin kontrol tekanan darah ke puskesmas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sherry L. Rivera et al (2019) yang berjudul "Acute and Chronic Hypertension : What Clinicians Need to Know for Diagnosis and Management". Dalam penelitiannya langkah pertama manajemen hipertensi harus mencakup penilaian risiko. Informasi yang dikumpulkan saat melakukan sejarah yang komprehensif dapat memfasilitasi identifikasi faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi untuk menentukan individu tingkat risiko pasien dan rencana pengobatan yang paling tepat. Sebuah sejarah keluarga hipertensi dapat mengungkapkan kecenderungan genetik potensial untuk mengembangkan ketegangan. Riwayat sosial dapat memberikan informasi berharga tentang merokok, alkohol konsumsi, dan penggunaan obat-obatan terlarang. Tinjauan obat dapat membantu untuk mengidentifikasi resep atau obat bebas seperti antiinflamasi nonsteroid obat yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Faktor tambahan yang dapat terungkap dalam sejarah dan fisik yang komprehensif meliputi gaya hidup budaya, obesitas, tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan diet. Modifikasi gaya hidup, seperti merokok penghentian, penurunan berat badan, olahraga, dan diet rendah lemak, rendah sodium, harus selalu direkomendasikan sebagai pengobatan lini pertama dan sebagai tambahan terapi farmakologis perlakuan.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang melakukan pengelolaan hipertensi yang baik dapat diketahui bahwa sebagian besar

responden memantau tekanan darahnya. Hal ini menunjukkan bahwa lansia memiliki kesadaran tersendiri untuk memeriksakan kesehatannya khususnya dalam upaya manajemen diri hipertensi. Dengan memantau tekanan darah meskipun hanya kadang-kadang, lansia akan tau kenaikan ataupun penurunan tekanan darahnya dalam kurun waktu tertentu dan dengan aktifitas tertentu. Selain itu jika kondisi tekanan darah berada dalam rentangan yang normal, lansia terkadang mempertahankan tekanan darahnya. Ketika lansia mendapatkan informasi bahwa tekanan darahnya berada dalam rentangan yang normal, lansia akan berusaha mempertahankannya contohnya dengan mengurangi konsumsi makanan dengan garam tinggi dan berlemak serta mengurangi jumlah konsumsi rokok kedepannya.

Hasil wawancara dengan petugas PSTW Kasih Sayang Ibu dinyatakan bahwa kegiatan

pemeriksaan kesehatan khususnya pemantauan tekanan darah lansia memang diadakan pada saat kegiatan PSTW berlangsung. Namun pemantauan tekanan darah tidak dilakukan secara rutin dan teratur. Hal ini dikarenakan kegiatan PSTW yang tidak dilakukan dengan intensitas yang tinggi, ditambah lagi lansia terkadang tidak datang pada saat kegiatan PSTW diadakan dan petugas kesehatan hanya kadang-kadang datang ke PSTW (Nila,2022). Hasil wawancara dengan lansia PSTW Kasih Sayang Ibu juga dinyatakan hal yang sama. Pemantauan tekanan darah lansia memang diadakan pada saat kegiatan PSTW berlangsung namun, kegiatan PSTW hanya diadakan kadang-kadang dan sesekali lansia dapat mengikutinya.

Pengobatan Hipertensi Pada Lansia dengan Manajemen Diri Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Pengobatan Hipertensi	Tidak Pernah (%)	Jarang (%)	Kadang (%)	Sering (%)	Mean	Kategori
Menggunakan Obat-obatan Sesuai Resep	0	0	55 (91,7%)	5 (8,3%)		
Memantau Efek Terapi Obat-obatan	0	15 (25%)	42 (70%)	3 (5%)		Baik : 45(75%)
Memantau Efek Yang Tidak Diharapkan Dari Obat-obatan	0	13 (21,7%)	44 (73,3%)	3 (5%)	14,67	
Memantau efek samping obat-obatan	0	5 (8,3%)	53 (88,3%)	2 (3,3%)		Kurang baik: 15 (25%)
Gunakan Obat tanpa resep hanya dengan persetujuan profesional kesehatan	0	2 (3,3%)	56 (93,3%)	2 (3,3%)		

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar, sebagian besar lansia melakukan pengobatan hipertensi yang baik yaitu sebanyak

45 (75%) lansia. Sebagian besar lansia kadang-kadang menggunakan obat tanpa resep hanya dengan persetujuan profesional kesehatan (93,3%).

Ketika seseorang didiagnosa menderita hipertensi, maka ia harus menjalani pengobatan. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara non-farmakologi dan secara farmakologi. Terapi secara non-farmakologi diantaranya dengan menurunkan berat badan, diet rendah garam, diet rendah lemak, olahraga, istirahat yang cukup, mengurangi minum kopi, dan mengurangi minum alkohol, sedangkan secara farmakologi yaitu dengan patuh minum obat antihipertensi secara teratur setiap hari. Keharusan inilah yang menjadi alasan ketidakpatuhan pada regimen pengobatan (Darnindro & Sarwono, 2017).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2013) yang berjudul "Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Patingallong Kota Makasar". Dalam penelitiannya terhadap 130 responden diperoleh lebih dari separuh responden yang tidak patuh dalam menjalani pengobatan hipertensi (57,7%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ananda dan Tahiruddin (2020) yang berjudul "Efektivitas Terapi Air Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi". Dalam penelitiannya dalam menurunkan tekanan darah hipertensi dengan pemberian terapi air pada penderita hipertensi adalah 21,333 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} \leq 0,05$ ($p\text{-value} = 0,000$). Dengan demikian, pemberian terapi air: minum air putih efektif menurunkan tekanan darah sistolik. Selain itu juga terdapat penurunan tekanan darah sistolik setelah pemberian terapi air pada penderita hipertensi adalah 8,604 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} \leq 0,05$ ($p\text{-value} = 0,000$). Dengan demikian,

pemberian terapi air: minum air putih efektif menurunkan tekanan darah diastolik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Xin Liv et al (2018) yang berjudul "Awareness, treatment and control of hypertension among hypertensive patients aged 18 to 59 years old in the northeast of China". Dalam penelitiannya di antara individu dengan hipertensi, tingkat standar kesadaran, pengobatan dan kontrol hipertensi adalah 44,9%, 36,5%, 24,3%, masing-masing. Tingkat kesadaran dan pengobatan hipertensi di antara pasien paruh baya lebih tinggi daripada di antara pasien muda. Dibandingkan dengan pasien dengan indeks massa tubuh (BMI) normal, pasien hipertensi obesitas memiliki tingkat pengobatan yang lebih tinggi (43,7% vs 25,9%) dan tingkat kontrol yang lebih rendah (18,9% vs 29,6%).

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang melakukan pengelolaan hipertensi yang baik dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia kadang menggunakan obat-obatan sesuai resep dan lansia kadang memantau efek samping obat-obatan. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa adanya harapan dari diri lansia untuk sembuh sehingga meningkatkan kesadaran lansia untuk mengonsumsi obat-obatan sesuai resep dengan memperhatikan efek samping yang mungkin timbul ketika mengonsumsi obat. Selain itu didukung juga dengan banyaknya lansia yang menggunakan obat tanpa resep hanya dengan persetujuan profesional kesehatan. Meskipun obat yang akan dikonsumsi merupakan obat tanpa resep, namun lansia tetap meminta arahan dari profesional kesehatan untuk mengonsumsinya. Lansia berkonsultasi mengenai obat diluar resep dengan profesional kesehatan supaya obat untuk mendapatkan informasi supaya obat yang dikonsumsi efektif

menurunkan tekanan darah lansia serta mengontrol efek samping yang mungkin timbul saat mengonsumsi suatu obat-obatan.

Hasil wawancara dengan petugas PSTW Kasih Sayang Ibu dinyatakan bahwa lansia kadang-kadang menggunakan obat tanpa resep hanya dengan persetujuan profesional kesehatan yang biasanya dari PSTW. Hal ini menunjukkan lansia patuh dalam mengonsumsi obat-obatan. Ketika obat rutin yang dikonsumsi lansia habis, lansia meminta kembali obatnya ke PSTW. Namun

kegiatan PSTW hanya diadakan kadang-kadang, sehingga lansia tidak memperoleh obat yang seharusnya dikonsumsi secara rutin (Nila,2022). Hasil wawancara dengan lansia PSTW Kasih Sayang Ibu juga dinyatakan hal yang sama ketika obat rutin yang dikonsumsi dari PSTW telah habis, lansia biasanya menunggu kegiatan PSTW yang untuk pengambilan obat meskipun obat dapat diperoleh dari puskesmas ataupun apotik. Meski begitu kegiatan PSTW hanya diadakan kadang-kadang dan itupun kalau ada dampingan dari petugas kesehatan.

Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia dengan Manajemen Diri Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Tabel 3
Distribusi frekuensi Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia dengan Manajemen Diri Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Pencegahan Hipertensi	Tidak Pernah (%)	Jarang (%)	Kadang (%)	Sering (%)	Mean	Kategori	
Berpartisipasi dalam olahraga yang direkomendasikan	0	0	53 (88,3%)	7 (11,7%)	42,77	Baik : 26 (43,3%)	
Menggunakan strategi untuk mengurangi berat badan	1 (1,7%)	4 (6,7%)	55 (91,7%)	0			
Mempertahankan Berat badan yang optimal	0	2 (3,3%)	58 (96,7%)	0			
Mengikuti diet yang direkomendasikan	0	6 (10%)	54 (90%)	0			
Membatasi asupan garam	0	4 (6,7%)	56 (93,3%)	0			
Membatasi minuman berkalori tinggi	0	3 (5%)	56 (93,3%)	1 (1,7%)			
Membatasi kudapan berkalori tinggi	0	3 (5%)	54 (90%)	3 (5%)			
Mengurangi porsi makan	0	4 (6,7%)	51 (85%)	5 (8,3%)			
Membatsi konsumsi kafein	0	4 (6,7%)	51 (85%)	5 (8,3%)			
Menggunakan strategi untuk manajemen stres	0	4 (6,7%)	49 (81,7%)	7 (11,7%)			Kurang baik: 34 (56,7%)
Menggunakan teknik relaksasi	0	7 (11,7%)	30 (50%)	23 (38,3%)			
Berpartisipasi dalam aturan menghentikan rokok	0	7 (11,7%)	27 (45%)	26 (43,3%)			
Menyingkirkan rokok	0	8 (13,3%)	27 (45%)	25 (41,7%)			
Menggunakan strategi untuk mempertahankan tidur yang adekuat	0	1 (1,7%)	55 (91,7%)	4 (6,7%)			

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar, sebagian besar lansia melakukan penatalaksanaan hipertensi yang kurang baik yaitu sebanyak 34 (56,7 %) lansia. Hampir seluruh responden kadang-kadang mempertahankan berat badan yang optimal (96,7%).

Penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal (Lestari, 2017). Kadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena terjadi pembengkakan otak (Martiningsih & Haris, 2019).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiawani Erta (2017) yang berjudul "Perilaku Lansia Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan di Puskesmas Helvetia". Dalam penelitiannya terhadap 91 responden diperoleh mayoritas sikap responden buruk dalam hal pencegahan kekambuhan penyakit hipertensi (94,5%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dessy dan Dewi (2021) yang berjudul "Pencegahan Dan Penatalaksanaan Keperawatan Hipertensi Yang Tepat Bagi Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang",

penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan pendidikan Kesehatan, demonstrasi cara mencuci tangan dengan benar dan pemeriksaan Kesehatan dengan pengukuran tekanan darah. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai upaya pencegahan dan pengobatan tradisional penyakit hipertensi dan ditemukan beberapa masyarakat yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Keith C et al (2017) yang berjudul "Management of Essential Hypertension". Dalam penelitiannya dari 90% pasien umumnya dirawat karena hipertensi primer, kemungkinan karena faktor genetik dan lingkungan yang buruk. Faktor risiko gaya hidup yang dapat dimodifikasi untuk penatalaksanaan hipertensi yang paling mungkin dilakukan seperti: Kegemukan, Asupan natrium tinggi, Aktivitas fisik yang kurang dan Konsumsi alkohol berlebihan.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang melakukan penatalaksanaan hipertensi yang kurang baik dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia kadang-kadang mempertahankan berat badan yang optimal. Hal ini membuktikan bahwa lansia menjaga berat badan optimal untuk mengurangi risiko hipertensi. Berat badan berlebih (obesitas) merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Penumpukan lemak dibawah kulit yang berlebihan akan membuat peredaran darah tidak lancar, sehingga obesitas sering menjadi indikasi seseorang menderita hipertensi. Sebagian besar lansia kadang membatasi asupan garamnya. Diet hipertensi/diet rendah garam dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi garam berupa makanan rendah garam (buah dan sayuran), menghindari makanan cepat saji, menahan diri untuk menambahkan garam

pada makanan, meminimalkan penggunaan garam saat memasak.

Hasil wawancara dengan petugas PSTW Kasih Sayang Ibu dinyatakan bahwa lansia patuh dalam mengikuti setiap kegiatan PSTW khususnya dalam hal pencegahan hipertensi. Pola makan lansia juga diatur oleh petugas. Namun pemantauan dan pengendalian pola konsumsi hanya dipatuhi lansia saat dipantau oleh petugas PSTW. Diluar pantauan petugas PSTW, lansia kehilangan kendali untuk mematuhi anjuran konsumsi makanan khususnya makanan yang berpotensi menyebabkan hipertensi seperti garam tinggi, ikan asin dan kopi. Perilaku merokok lansia juga

meningkatkan risiko hipertensi lansia (Nila,2022). Hasil wawancara dengan lansia PSTW Kasih Sayang Ibu dinyatakan bahwa mereka memperoleh edukasi maupun pelayanan kesehatan dari tenaga kesehatan yang bertugas khususnya tentang hipertensi. Lansia juga dianjurkan oleh petugas PSTW untuk mengontrol konsumsi garam, kafein dan merokok. Akan tetapi lansia tidak dapat mematuhi secara terus menerus karena konsumsi garam sudah menjadi kebiasaan lansia, terlebih lagi indera pengecap lansia sudah kurang aktif. Hal yang sama juga berlaku dengan lansia perokok yang menyatakan bahwa merokok sudah menjadi kebiasaan.

Perkembangan dan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Dengan Manajemen Diri Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Tabel 4

Distribusi frekuensi Perkembangan dan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Dengan Manajemen Diri Hipertensi Lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Perkembangan dan Komplikasi Hipertensi	Tidak Pernah (%)	Jarang (%)	Kadang (%)	Sering (%)	Mean	Kategori
Menggunakan buku harian untuk memantau tekanan darah dari waktu ke waktu	0	12 (20%)	48 (80%)	0	14,55	Baik : 47(78,3%) Kurang baik: 13 (21,7%)
Memantau komplikasi hipertensi	0	13 (21,7%)	47 (78,3%)	0		
Hubungi pelayanan kesehatan bila tidak dalam rentang target	0	2 (3,3%)	58 (96,7%)	0		
Menjaga perjanjian dengan profesional kesehatan	0	0	60 (100%)	0		
Menggunakan kelompok pendukung	0	0	60 (100%)	0		

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar, sebagian besar lansia mengalami perkembangan dan komplikasi hipertensi yang

baik yaitu sebanyak 47 (78,3 %) lansia. Seluruh lansia menjaga perjanjian dengan profesional kesehatan (100%) dan menggunakan kelompok pendukung (100%).

Komplikasi penyakit hipertensi diantaranya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, dan gangguan saraf (Ira, 2016). Seseorang yang mempunyai penyakit hipertensi yang sudah bertahun-tahun seringkali tidak menyadari sampai terjadinya kerusakan organ vital yang cukup berat dan bisa mengakibatkan kematian (Sasmalinda, Syafriandi & Helma, 2013). Komplikasi dapat dicegah dengan melakukan suatu upaya salah satunya adalah dengan menerapkan manajemen perawatan diri bagi penderita hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade dkk (2021) yang berjudul "Gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19". Dalam penelitiannya terhadap 62 responden diperoleh sebagian besar respondennya tidak memiliki komplikasi penyakit hipertensi (77,4%).

Salah satu gejala hipertensi ialah perasaan nyeri. menurut penelitian yang dilakukan oleh Octa dan Wiwit (2020) dengan judul "Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik : Studi Kasus". Dalam penelitiannya menggunakan implementasi EBN, nyeri yang dirasakan sudah berkurang sebelum dilakukan kompres hangat jahe skala nyeri 4-5 namun setelah dilakukan kompres hangat jahe skala nyeri menjadi 1-2, ternyata kompres hangat jahe sangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada sendi Ny.N. Klien mengatakan sebelum dilakukan kompres hangat nyeri sering muncul dan nyeri bisa berlangsung selama 5 menit. Setelah dilakukan intervensi kompres hangat jahe nyeri yang dirasakan nya hanya kadang-kadang muncul saat beraktivitas berat dan hanya berlangsung selama kurang dari 3 menit. Pada

status kesehatan skala nyeri yang diukur mengalami penurunan dari skala 4-5 menjadi skala 1-2.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ghembaza et al (2014) yang berjudul "Impact of patient knowledge of hypertension complications on adherence to antihypertensive therapy". Dalam penelitiannya terhadap 453 responden diperoleh pengetahuan akan komplikasi hipertensi dominan pada kategori mengetahui dengan jumlah 334 responden (73,7%). Temuan yang paling luar biasa adalah hubungan positif antara pengetahuan tentang komplikasi hipertensi dan kepatuhan minum obat. Beberapa penelitian sebelumnya telah menilai dampak keyakinan pasien tentang penyakit kronis pada terapi kepatuhan. Data telah melaporkan bahwa ketakutan akan komplikasi hipertensi dikaitkan dengan kepatuhan yang baik terhadap terapi antihipertensi.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang mengalami perkembangan dan komplikasi hipertensi yang baik dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia terkadang menghubungi pelayanan kesehatan bila tidak dalam rentang target. Seluruh lansia menjaga perjanjian dengan profesional kesehatan. Dengan menjaga perjanjian dengan profesional kesehatan seperti dokter akan lebih mudah bagi lansia untuk memantau perkembangan dan komplikasi hipertensi yang mungkin dapat terjadi pada lansia. Seluruh lansia juga terkadang menggunakan kelompok pendukung. Kelompok pendukung akan membantu perkembangan penyakit hipertensi ke arah yang lebih baik dan dapat menjadi sarana untuk berbagi pengetahuan terkait komplikasi hipertensi, sehingga dengan adanya kelompok pendukung,

lansia memiliki rasa aman nyaman dan percaya diri dalam kehidupannya dan berpengaruh pada pola pikir yang sehat dan mempengaruhi kepatuhan dalam kualitas hidup yang baik.

Hasil wawancara dengan petugas PSTW Kasih Sayang Ibu dinyatakan bahwa kegiatan pemeriksaan kesehatan khususnya pemantauan tekanan darah serta komplikasi lansia memang diadakan pada saat kegiatan PSTW berlangsung. Namun petugas kesehatan kadang-kadang turun ke PSTW. Hal ini menyebabkan perkembangan hipertensi lansia serta komplikasi yang mungkin telah timbul tidak terpantau bahkan terabaikan (Nila,2022). Hasil wawancara dengan lansia PSTW Kasih Sayang Ibu dinyatakan bahwa lansia mengikuti dan mematuhi kegiatan PSTW khususnya untuk memantau hipertensi serta kemungkinan komplikasinya. Namun petugas kesehatan hanya terkadang turun ke PSTW, ditambah lagi PSTW yang kadang-kadang melakukan kegiatan membuat pemantauan tidak berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia melakukan pengelolaan hipertensi yang baik yaitu sebanyak 44 (73,3 %) lansia, pengobatan hipertensi yang baik yaitu sebanyak 45 (75%) lansia, penatalaksanaan hipertensi yang kurang baik yaitu sebanyak 34 (56,7 %) lansia dan mengalami perkembangan dan komplikasi hipertensi yang baik yaitu sebanyak 47 (78,3 %) lansia. Diharapkan bagi lansia agar selalu memantau tekanan darahnya secara berkala serta melakukan diet hipertensi/diet rendah garam dengan cara mengurangi konsumsi garam, menghindari makanan cepat

saji, serta meminimalkan penggunaan garam saat memasak. Selain diet rendah garam penderita hipertensi dianjurkan untuk mengurangi konsumsi alkohol/kafein karena dapat mengurangi terjadinya komplikasi organ pada tubuh penderita hipertensi. Diharapkan bagi PSTW khususnya bagi tenaga kesehatan agar lebih memantau penatalaksanaan hipertensi lansia khususnya konsumsi lansia, karena sebagian lansia masih kurang kesadarannya dalam memilah konsumsi yang dapat meningkatkan resiko hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT dan semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian dan skripsi ini dapat selesai dengan baik. Terimakasih tak terhingga untuk semua responden yang telah bersedia meluangkan waktunya di masa pandemik ini untuk mengisi kuesioner dan di wawancarai serta pihak-pihak yang telah menyediakan data yang dibutuhkan.

REFERENSI

- Autoridad Nacional del Servicio Civil. (2021). Self Management Hipertensi Lansia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Axon, R. N., Turner, M., & Buckley, R. (2015). An Update on Inpatient Hypertension Management. *Current cardiology reports*, 17(11), 94. <https://doi.org/10.1007/s11886-015-0648-y>
- Daniel E Shumer, N. J. N. N. P. S. (2017). Hypertension Self-Management Perspectives From African American Older Adults. *Physiology & Behavior*, 176(12),

- 139–148.
<https://doi.org/10.1177/0193945918780331>.
Hypertension
- Ghembaza, M. A., Senoussaoui, Y., Tani, M. K., & Meguenni, K. (2014). Impact of patient knowledge of hypertension complications on adherence to antihypertensive therapy. *Current hypertension reviews*, 10(1), 41–48. <https://doi.org/10.2174/157340211001141111160653>
- Hari, P., & Internasional, B. (2020). Strategis Untuk Mengoptimalkan Manajemen Diri Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, 22–29.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Lestari, I. G. (2017). *Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi Di Posbindu Dukuhuri Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes*. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, 88(2012), 15–70.
- Martiningih, M., & Haris, A. (2019). Risiko Penyakit Kardiovaskuler Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya Dengan Ankle Brachial Index Dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 200–208. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i3.880>
- Oktaviari, ni luh eka, Ns. theresia anisa pramesti, S.Kep, M. K., & Ns.Ketut Lisnawati, S.Kep, M.Kep, S. K. M. . (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Primer*.
- Riset Hesti Medan Akper Kesdam, J. I., Medan, B., Kurnia, V., & Nataria, D. (2021). *Manajemen Diri (Self Management) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi*. 6(1), 1–9. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti>
- Rivera, S. L., Martin, J., & Landry, J. (2019). Acute and Chronic Hypertension: What Clinicians Need to Know for Diagnosis and Management. *Critical care nursing clinics of North America*, 31(1), 97–108. <https://doi.org/10.1016/j.cnc.2018.11.008>
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisuyatmana, S. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(4), 394. <https://doi.org/10.33846/sf11414>
- Sagala, L. M. (2019). Pengaruh Hypertention Self Management Education (Hsme) Terhadap Tekanan Darah Di Puskesmas Kabanjahe. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(1), 121–127. <https://doi.org/10.37104/ithj.v2i1.23>
- Sarwa, Prasetyo, A., Dewi, S., & et al. (2020). *Antisipasi Komplikasi Hipertensi Pada Lanjut Usia Dengan Konsumsi Obat Antihipertensi Dan Diet Hipertensi Yang Tepat Di Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis Kabupaten Cilacap Prodi D3 Keperawatan STIKES AL-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap Hipertensi adalah*. 1(2), 109–117.
- Soemari, Y. B., Sapri, Maghfiroh, F., Yuniarti, Achaditani, N. M., Variyani, R., Tsabitah, A. F., Zulkarnain, A. K., Wahyuningsih, M. S. H., Nugrahaningsih, D. A. A., Akmaliah, M., Syamsul, E. S., Amanda, N. A., Lestari,

D., 2021, scmidt iotc, Sumule, A., Kuncahyo, I., Leviana, F., Xue-, W., Kimia, J. T., ... Jubaidah, S. (2020). Pengaruh Edukasi Manajemen Diri Terhadap Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 5–7. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>