



**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BULULAWANG**

*(The Association Between Self-Management and Quality of Life Among Older Adults
With Hypertension: A Study in The Service Area of Bululawang Community
Health Center)*

Maria Angelica Rayna Chianti¹, Nanik Dwi Astutik², Elizabeth Yun Yun Vinsur³

^{1,2,3}STIKes Panti Waluya Malang

Corresponding author: rayna.chianti13@gmail.com

Received: Agustus, 2026

Accepted: Oktober, 2026

Published : Oktober, 2026

Abstract

Hypertension is a chronic degenerative disease commonly experienced by the elderly, which can diminish quality of life if not properly managed. Objective: This study aimed to determine the relationship between self-management and the quality of life of elderly individuals with hypertension in the working area of the Bululawang Community Health Center (Puskesmas). This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 140 elderly individuals with hypertension, selected using simple random sampling. Data were collected using the HSMBQ questionnaire to measure self-management and the WHOQOL-BREF to measure quality of life. The relationship between the two variables was analyzed using the Spearman correlation test. Results: The results showed that the majority of respondents (n=94; 67.1%) fell into the "fair" category for self-management, while the majority (n=88; 62.9%) fell into the "moderate" category for quality of life. The Spearman test results indicated a significant relationship between self-management and quality of life (p-value = 0.001; correlation coefficient [r] = 0.289), signifying a positive and significant albeit weak relationship between self-management and the quality of life of elderly individuals with hypertension. The better the self-management practiced by the elderly, the better their perceived quality of life.

Keywords: hypertension, quality of life, elderly, self-management

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis degeneratif yang banyak dialami lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-management dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 140 lansia penderita hipertensi yang dipilih menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner HSMBQ untuk mengukur self-management dan WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup. Analisis hubungan kedua variabel menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-management dalam kategori cukup sebanyak 94 responden (67,1%), sedangkan kualitas hidup sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 88 responden (62,9%). Hasil uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self-management dengan kualitas hidup dengan nilai p-value = 0,001 dan koefisien korelasi (r) = 0,289, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-management dengan kualitas hidup lansia penderita

hipertensi dengan kekuatan hubungan yang lemah. Semakin baik *self-management* yang dijalankan lansia, semakin baik pula kualitas hidup yang dirasakan.

Kata Kunci: hipertensi, kualitas hidup, lansia, *self-management*

1. LATAR BELAKANG

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia turut meningkatkan beban penyakit kronis karena lansia berusia ≥ 60 tahun mengalami perubahan fungsi fisiologis yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular, salah satunya hipertensi (WHO, 2023; Kemenkes RI, 2022). Hipertensi menjadi masalah penting pada lansia karena dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal yang berpotensi menurunkan kualitas hidup (Ainiyah et al., 2024). Secara global, WHO (2024) memperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun mengalami hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah meningkat seiring usia, yaitu 39,1% pada usia 45–54 tahun, 49,5% pada usia 55–64 tahun, 57,8% pada usia 65–74 tahun, dan 64% pada usia ≥ 75 tahun (SKI, 2024). Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi tahun 2023 mencapai 34,4% dengan 89.343 penderita tercatat (SKI, 2023), sedangkan di Kabupaten Malang jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun pada tahun 2024 mencapai 219.306 orang (Profilkes, 2025). Kondisi tersebut juga terlihat di wilayah kerja Puskesmas Bululawang, di mana data Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 225 lansia yang aktif dan terdaftar, sebanyak 186 lansia terdiagnosis hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis tidak menular yang bersifat degeneratif dan banyak dialami oleh lansia. Penyakit ini dapat menurunkan kualitas hidup serta produktivitas lansia, dan dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering berkembang tanpa gejala hingga akhirnya menimbulkan komplikasi serius (Alifa & Aryatika, 2024). Pada lansia, hipertensi tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial, seperti berkurangnya kemampuan beraktivitas, meningkatnya ketergantungan, serta kecemasan terhadap kesehatan, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup jika tidak dikelola dengan baik (Damayanti et al., 2022). Kondisi tersebut menuntut adanya keterlibatan aktif lansia dalam mengelola penyakit yang dialaminya (Meldy et al., 2022).

Hipertensi pada lansia tidak hanya ditandai oleh tingginya tekanan darah, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku kesehatan dalam melakukan manajemen hipertensi setiap hari, tindakan ini disebut sebagai *self-management*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan kondisi kesehatannya secara mandiri (Alifa & Aryatika, 2024). Akan tetapi, tidak semua lansia dapat menjalankan *self-management* secara konsisten karena adanya keterbatasan fisik, kurangnya pemahaman, rendahnya motivasi, dan kurangnya dukungan dari keluarga. *Self-management* yang dilakukan lansia penderita hipertensi mencakup beberapa aspek, yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan orang lain, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan, *self-management* juga memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah serta meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi (Pakaya et al., 2026). Penelitian Mukti (2022) di Desa Gondang menunjukkan 68% responden memiliki *self-management* kategori cukup, sedangkan penelitian Octaviani (2022) di Ciumbuleuit menunjukkan 62,5% berada pada kategori cukup. Hasil serupa ditemukan oleh Safitri (2022) di Desa Senggrong, Bululawang, dengan 85% responden berada pada kategori cukup, terutama pada aspek integrasi diri, regulasi diri, dan pemantauan tekanan darah.

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi berkaitan dengan kemampuan mereka untuk menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Ulfitri & Zulfritri, 2022). Pengukuran kualitas hidup dilakukan dengan menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri dari 26 pertanyaan dengan empat domain, yaitu fisik, psikologis, soaial dan lingkungan. Kesehatan yang terkontrol dengan baik memungkinkan lansia untuk tetap aktif, merasa lebih aman tentang kesehatan mereka, dan kurang bergantung pada orang lain. Pengelolaan penyakit yang baik berkontribusi pada peningkatan kenyamanan, kepercayaan diri, dan kepuasan hidup, sehingga lansia dengan hipertensi dapat mempertahankan kualitas hidup mereka meskipun hidup dengan penyakit kronis (Juliani et al., 2024). Penelitian pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja

Puskesmas Rejosari menunjukkan bahwa kualitas hidup secara umum berada pada kategori baik, dengan domain fisik dan psikologis mayoritas dalam kategori sedang, sedangkan domain sosial berada pada kategori baik (Andila *et al.*, 2022). Hasil berbeda ditemukan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya, dengan kualitas hidup secara umum serta seluruh domain WHOQOL-BREF berada pada kategori baik (Ulfitri & Zulfitri, 2022).

Studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 lansia penderita hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Bululawang menunjukkan adanya perbedaan dalam penerapan *self-management*. Sebanyak 3 lansia menyampaikan bahwa mereka rutin mengonsumsi obat, menjaga pola makan, dan melakukan aktivitas fisik ringan. Hal tersebut disampaikan melalui pernyataan, “Saya rutin minum obat, makan saya jaga, dan biasanya jalan-jalan ringan.” Sebanyak 4 lansia menyampaikan bahwa masih terkadang lupa mengonsumsi obat, belum konsisten mengontrol pola makan, dan jarang melakukan aktivitas fisik, seperti yang diungkapkan, “Kadang lupa minum obat, makanan masih suka tidak terkontrol, olahraga juga jarang.” Sementara itu, 3 lansia menyampaikan bahwa konsumsi obat dilakukan ketika merasa sakit, jarang melakukan aktivitas fisik, dan belum menjaga pola makan, disertai keluhan pusing, mudah lelah, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sebagaimana dinyatakan, “Kalau tidak terasa sakit biasanya tidak minum obat, olahraga jarang, makan juga masih seperti biasa.”

Kondisi tersebut terlihat dari masih adanya lansia yang belum rutin mengonsumsi obat, kurang memperhatikan pola makan, serta belum melakukan aktivitas fisik secara teratur (Bakar *et al.*, 2024). Pengelolaan hipertensi merupakan proses yang perlu dilakukan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Damayanti *et al.*, 2022). *Self-management* yang dilakukan secara optimal dapat membantu lansia dalam mengendalikan kondisi penyakit, mengurangi gejala dan risiko komplikasi, serta mempertahankan fungsi fisik dan kesejahteraan psikologis (Hu *et al.*, 2024). Penerapan *self-management* yang baik juga dapat mendukung kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan kondisi kesehatan yang lebih stabil sehingga berkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik (Zhang *et al.*, 2024; Afrilia & Kholifah, 2023).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan

self-management dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan edukasi dan pendampingan terkait *self-management*, sehingga membantu lansia dalam mengelola hipertensi dan mempertahankan kualitas hidup.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Prolanis wilayah kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang yaitu di Desa Sempalwadak, Desa Pringu, Club Puskesmas Bululawang, Desa Bakalan, Dan Desa Kasri. Pada bulan Mei-Juni 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Bululawang yaitu di Desa Sempalwadak, Desa Pringu, club Puskesmas Bululawang, Desa Bakalan, Dan Desa Kasri sejumlah 186 lansia. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini menjadi 140 responden menggunakan teknik *simple random sampling*.

Kuesioner *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ) digunakan untuk mengukur kemampuan responden dalam melakukan *self-management* terhadap hipertensi. Kuesioner ini terdiri dari 40 pernyataan yang terbagi ke dalam lima komponen *self-management*, yang mencakup perilaku pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Kuesioner *self-management* menggunakan *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ) yang telah melalui uji validitas dengan nilai *r* hitung 0,375–0,781 dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,949, sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur *self-management* pada penderita hipertensi (Andayani, 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kualitas hidup responden adalah kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri dari 26 pertanyaan. Dua pertanyaan pertama digunakan untuk menilai kualitas hidup secara umum dan kesehatan secara keseluruhan, sedangkan 24 pertanyaan lainnya terbagi ke dalam empat dimensi, yaitu dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Sebagian besar pernyataan dalam kuesioner ini bersifat positif, namun terdapat beberapa pernyataan negatif yaitu pada item nomor 3, 4,

dan 26 sehingga memerlukan proses *reverse scoring* dalam pengolahan data.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikan 0,05 untuk mengetahui hubungan antara *self-management* dengan kualitas hidup. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Islam Zainul Hasan Genggong dengan Nomor 132/KEPK – UNHASA/IV/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1: Karakteristik Sociodemografi Responden
[Sumber: Data Primer, 2026]

Variabel	f	%
Usia		
60-74 (lansia/ <i>elderly</i>)	115	82,1%
75-90 (lansia tua/ <i>old</i>)	25	17,9%
> 90 (lansia sangat tua/ <i>very old</i>)	0	0%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	56	40%
Perempuan	84	60%
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	4	2,9%
SD	19	13,6%
SMP	31	22,1%
SMA	73	52,1%
Pendidikan Tinggi	13	9,3%
Lainnya	0	0%
Pekerjaan		
Bekerja	50	35,7%
Tidak Bekerja	90	64,3%
Tinggal Bersama Keluarga		
Iya	132	94,3%
Tidak	8	5,7%
Lama Menderita Hipertensi		
≤1 Tahun	20	14,3%
1-3 Tahun	53	37,9%
≥ 3 Tahun	67	47,9%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden dengan proporsi tertinggi adalah usia 60–74 tahun, yaitu sebanyak 115 responden (82,1%). Pada jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu 84 responden (60%). Tingkat pendidikan yang paling banyak adalah SMA, sebanyak 73 responden (52,1%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja, yaitu 90 responden (64,3%). Sebagian besar responden juga tinggal bersama keluarga, yaitu 132 responden (94,3%), sedangkan berdasarkan lama menderita

hipertensi, proporsi tertinggi adalah responden yang telah menderita hipertensi ≥3 tahun, yaitu 67 responden (47,9%).

Tabel 2: Variabel *Self-Management* Hipertensi
[Sumber: Data Primer, 2026]

Variabel	f	%
<i>Self-management</i> Hipertensi		
Kurang	32	22,9%
Cukup	94	67,1%
Baik	14	10%

Berdasarkan Tabel 2, dari total 140 responden, sebagian besar responden memiliki *self-management* hipertensi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 94 responden (67,1%).

Tabel 3: Variabel Kualitas Hidup
[Sumber: Data Primer, 2026]

Variabel	f	%
Kualitas Hidup		
Sangat Buruk	0	0%
Buruk	40	28,6%
Sedang	88	62,9%
Baik	12	8,6%
Sangat Baik	0	0%

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 88 responden (62,9%).

Tabel 4: Hubungan *Self-Management* dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi
[Sumber: Data Primer, 2026]

Variabel	r	p-value
Hubungan <i>Self-Management</i> dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi	0,289	0,001

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,289 dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* hipertensi dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan hubungan lemah, yang berarti semakin baik *self-management* hipertensi, maka kualitas hidup lansia penderita hipertensi cenderung semakin baik.

3.2 Pembahasan *Self-Management* Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan Tabel 2, dari 140 responden, sebagian besar memiliki tingkat *self-management* hipertensi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 94 responden (67,1%). Berdasarkan Tabel 1, dari 140 responden, mayoritas berada pada kelompok usia 60–74 tahun (kategori lansia/*elderly*), yaitu sebanyak 115 responden (82,1%). Lansia dengan rentang usia 60–74 tahun cenderung lebih mampu menjalankan perilaku pengelolaan penyakit secara konsisten dibandingkan lansia yang usianya di atas 74 tahun/*very old* (Ohta *et al.*, 2022).

Berdasarkan Tabel 1, dari 140 responden, mayoritas tinggal bersama keluarga, yaitu sebanyak 132 responden (94,3%), sedangkan hanya sebagian kecil yang tidak tinggal bersama keluarga. Pendapat ini didukung sepenuhnya oleh teori yang menyatakan bahwa keterlibatan keluarga berperan penting dalam mendukung penerapan *self-management* pada lansia penderita hipertensi (Meo *et al.*, 2023).

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas telah menderita hipertensi selama ≥ 3 tahun, yaitu sebanyak 67 responden (47,9%), lama menderita hipertensi memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-management* (Fitriani *et al.*, 2024), serta bahwa lamanya seseorang menderita hipertensi tidak selalu diikuti oleh peningkatan kemampuan *self-management* karena kepatuhan terhadap pengobatan dapat menurun akibat kejenuhan menjalani terapi jangka panjang (Ambarwati & Rosyid, 2024).

Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki kualitas hidup pada kategori sedang, yaitu sebanyak 88 responden (62,9%), diikuti kategori buruk sebanyak 40 responden (28,6%) dan kategori baik sebanyak 12 responden (8,6%), sedangkan tidak ditemukan responden dengan kategori sangat buruk maupun sangat baik. Berdasarkan data sosiodemografi, mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun, yaitu sebanyak 115 responden (82,1%), yang tergolong lebih muda dibandingkan kelompok usia 75–90 tahun. Persepsi kualitas hidup yang lebih baik cenderung dimiliki oleh lansia dengan rentang usia yang relatif lebih muda (Bhagat *et al.*, 2024).

Mayoritas responden telah menderita hipertensi selama ≥ 3 tahun, yaitu sebanyak 67 responden (47,9%), diikuti kategori 1–3 tahun sebanyak 53 responden (37,9%), dan kategori ≤ 1 tahun sebanyak 20 responden (14,3%).

Sebagian besar dari kategori hipertensi selama ≥ 3 tahun responden dengan durasi menderita hipertensi ≥ 3 tahun ini turut berkaitan dengan kualitas hidup yang dirasakan responden, mengingat lamanya seseorang hidup dengan suatu kondisi kesehatan kronis merupakan salah satu aspek yang seringkali dikaitkan dengan persepsi kualitas hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Chendra (2020) yang menyatakan bahwa lama menderita hipertensi memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia peserta Prolanis, sehingga durasi seseorang menderita hipertensi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam menilai kualitas hidup lansia penderita penyakit kronis.

Data sosiodemografi menunjukkan bahwa hampir seluruh responden, yaitu 132 dari 140 orang (94,3%), tinggal serumah bersama keluarganya, dan hanya 8 responden (5,7%) yang tinggal terpisah. Pandangan ini sejalan dengan penelitian Susianti *et al.*, (2022), yang menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dari keluarga dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi, sehingga dapat dikatakan bahwa kehadiran keluarga di sekitar lansia menjadi salah satu unsur lingkungan sosial yang cukup relevan dikaitkan dengan kualitas hidup lansia yang hidup dengan penyakit kronis.

Hubungan *Self-Management* dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang

Hasil uji korelasi *Spearman rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,289 dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *self-management* hipertensi dan kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia penderita hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh *self-management*, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti usia, lama menderita hipertensi, dukungan keluarga, aktivitas fisik, kondisi ekonomi, penyakit penyerta, fungsi kognitif, dan kondisi psikologis. Program *self-management* penyakit kronis yang dijalankan secara efektif mampu meningkatkan kepercayaan diri untuk mengelola penyakit serta memperbaiki perilaku kesehatan pasien, sehingga berdampak pada peningkatan status kesehatan secara keseluruhan (Kerari *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil uji korelasi, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,289 tersebut berada pada kategori lemah, sehingga meskipun

hubungan kedua variabel terbukti signifikan ($p = 0,001$), kekuatan keterkaitannya belum tergolong kuat. Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan seseorang, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu variabel tunggal (Bhagat *et al.*, 2024).

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan dan searah positif antara *self-management* dan kualitas hidup penderita hipertensi, sebuah pola yang juga ditemukan pada sejumlah penelitian terdahulu. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan antara *self-management* dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian Damayanti *et al.* (2022) yang menemukan hubungan signifikan antara *self-management* dan kualitas hidup penderita hipertensi ($p < 0,05$). Lestari *et al.* (2024) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara perilaku *self-management* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Sejalan dengan hasil tersebut, Hsieh *et al.* (2022) menyatakan bahwa *self-management* berpengaruh positif terhadap kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis, sedangkan Ohta *et al.* (2022) menjelaskan bahwa *self-medication* sebagai salah satu bagian dari *self-management* berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup lansia di komunitas pedesaan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan *self-management* merupakan salah satu upaya yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Namun, peningkatan kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh *self-management*, melainkan juga oleh faktor lain seperti dukungan keluarga dan kondisi psikologis lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self-management* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang, sebagian besar lansia memiliki *self-management* hipertensi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 94 responden (67,1%). Sebagian besar lansia juga memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 88 responden (62,9%). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas

Bululawang dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi (r) = 0,289.

5. SARAN

Perawat perlu memberikan edukasi dan pendampingan dengan melibatkan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan minum obat, penerapan diet rendah garam, aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi, seperti dukungan keluarga, kondisi psikologis, penyakit penyerta, dan fungsi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, W., & Kholifah, N. (2023). Hubungan self – care management dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), 181–188.
- Alifa, K., & Aryatika, K. (2024). Hubungan *Self-management Behaviour* terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. 6(1). <https://doi.org/10.24123/mpi.v6i1.6488>
- Ambarwati, H., & Rosyid, F. N. (2024). SELF MANAGEMENT BERHUBUNGAN DENGAN NILAI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI Hevy. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6, 728–735.
- Andayani, S. A. (2023). Pengaruh self management terhadap tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 485–492.
- Andila, V., Sjaaf, F., Amran, W., & Rasyid, R. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022. *Scientific Journal*.
- Bakar, S. F. N. B., Sari, S. P., & Komariah, M. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-MANAGEMENT HYPERTENSION WITH BLOOD PRESSURE IN ELDERLY: A CROSS SECTIONAL STUDY. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4).
- Bhagat, S. K., Mahajan, H., Srivastava, S., & Juneja, K. (2024). *Quality of life and its determinants among hypertensive patients in a rural area of district Gautam Buddha Nagar , Uttar Pradesh – A community - based cross - sectional study*. 607–612. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Chendra, R. M. et al. (2020). *KUALITAS*

- HIDUP LANSIA PESERTA PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENTEN LAUT*. 5(2).
- Damayanti, F. E., Firmanti, T. A., & Puspitasari, L. A. (2022). Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(November), 2020–2023.
- Fitriani, Afelya, T. I., & Nurfa'izah, D. A. (2024). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF-MANAGEMENT PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 07.
- Hu, Q., Toonsiri, C., & Hengudomsub, P. (2024). Factors affecting quality of life among older adults with hypertension in Wenzhou , China: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 10(6), 654–661.
- Juliani, B., Luhut, T., Djoar, R. K., & Prastyawati, I. Y. (2024). Kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 37–43.
- Kerari, A., Bahari, G., & Alharbi, K. (2024). The Effectiveness of the Chronic Disease Self-Management Program in Improving Patients ' Self-Efficacy and Health-Related Behaviors: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare*.
- Meldy, H., Madyaning, E., & Sya, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20–25.
- Meo, M. Y., Paulus, Y., Rangga, P., Ovi, F., Meo, M. Y., Paulus, Y., Rangga, P., Ovi, F., & Nipa, U. N. (2023). *Dukungan Keluarga dan Penerapan Self Care Management Lansia Penderita Hipertensi (Family Support and Implementation of Self Care Management In Elderly with Hypertension)*. 12(1), 34–40.
- Ohta, R., Ryu, Y., & Sano, C. (2022). Association between Self-Medication for Mild Symptoms and Quality of Life among Older Adults in Rural Japan : A Cross-Sectional Study. *Medicina*.
- Pakaya, A., Paramata, N. R., & Mursyidah, A. (2026). The Relationship between Self-Management and Quality of Life in the Elderly with Hypertension in the Working Area of the Limboto Health Center. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences* (*IJHESS*), 8(2), 1123–1136. <https://doi.org/10.56338/ijhess.v8i2.10524>
- Susianti, M., Asnawati, R., & Polapa, S. K. (2022). *Relationship between Family Social Support and Quality of Life for Hypertensive Elderly in Tenggela Village , Tilango District*. 2(1), 93–104.
- Ulfitri, N., & Zulfitri, R. (2022). Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian scientific health journal Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1).
- Zhang, Z., Du, Q., Jia, H., Li, Y., Liu, Y., & Li, S. (2024). A qualitative study on inner experience of self-management behavior among elderly patients with type 2 diabetes in rural areas. *BMC Public Health*, 1–7.