

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan fenomena global yang berdampak pada meningkatnya beban penyakit kronis di masyarakat. Kondisi ini terjadi karena lansia, yaitu individu berusia ≥ 60 tahun, secara alami mengalami penurunan fungsi fisiologis berbagai organ tubuh sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis (WHO, 2023). Proses penuaan menyebabkan perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, gangguan ginjal, dan hipertensi (Kemenkes RI, 2022). Di antara berbagai penyakit kronis tersebut, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada lansia karena dapat memicu komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup (Ainiyah *et al.*, 2024).

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, 2022). Kondisi tersebut menuntut adanya keterlibatan aktif lansia dalam mengelola penyakit yang dialaminya (Meldy *et al.*, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menunjukkan sekitar 1,4 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi yang setara dengan sekitar 33% populasi dalam rentang usia tersebut. Di tingkat nasional, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah

menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 39,1% pada kelompok usia 45–54 tahun, meningkat menjadi 49,5% pada usia 55–64 tahun, kemudian 57,8% pada kelompok usia 65–74 tahun, dan mencapai 64% pada lansia berusia 75 tahun ke atas (SKI, 2024). Pada tingkat regional, prevalensi hipertensi tahun 2023 di provinsi Jawa Timur mencapai 34,4% dengan penderita yang tercatat 89.343 (SKI, 2023). Laporan Profil Kesehatan (Profilkes) tahun 2025 mencatat bahwa pada tahun 2024 penduduk usia ≥ 15 tahun yang menderita hipertensi di Kabupaten Malang mencapai 219.306 orang. Puskesmas Bululawang merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan di Kabupaten Malang, data dari wilayah kerja Puskesmas Bululawang tahun 2025 pada Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) menunjukkan bahwa dari 225 lansia yang aktif dan terdaftar, sebanyak 186 lansia terdiagnosis hipertensi.

Hipertensi pada lansia tidak hanya ditandai oleh tingginya tekanan darah, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku kesehatan dalam melakukan manajemen hipertensi setiap hari. Perilaku tersebut tampak dari berbagai tindakan yang dilakukan lansia untuk mengontrol penyakitnya, seperti membatasi asupan garam, menjalani pola hidup sehat, rutin berolahraga, mengelola stres, mengonsumsi obat anti hipertensi sesuai resep, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Tindakan-tindakan ini disebut sebagai *self-management*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan kondisi kesehatannya secara mandiri (Alifa, 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 secara optimal memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah serta meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi (Pakaya *et al.*, 2026).

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi berkaitan dengan kemampuan mereka untuk menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Ulfitri, 2024). 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).

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti, yaitu 5 lansia yang menderita hipertensi menunjukkan tekanan darah berkisar 160/85 mmHg hingga 170/95 mmHg. Saat ditemui, lansia tersebut tampak lelah, wajah terlihat pucat, gerak tubuh yang lambat dan terkesan berat, serta sesekali memegang tengkuk atau kepala saat berbicara, menggambarkan ketidaknyamanan fisik yang mereka rasakan sehari-hari. Mereka mengaku mudah pusing saat berdiri lama atau melakukan pekerjaan ringan sekalipun, sehingga sebagian besar waktu mereka lebih banyak dihabiskan dengan beristirahat atau berbaring di rumah. 2 orang lansia mengatakan kondisi ini diperparah dengan stres psikologis yang dirasakan akibat beban penyakit yang berkepanjangan serta ketergantungan terhadap obat antihipertensi yang harus dikonsumsi setiap hari. Selain itu, lansia tersebut kurang mampu untuk mengontrol pola makannya, kurang mampu melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur, kurang mampu mengontrol stres melalui teknik relaksasi maupun coping yang adaptif, serta kurang mampu melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri dan berkala.

Studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 lansia penderita hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Bululawang menunjukkan bahwa kemampuan *self management* belum dimiliki secara optimal oleh seluruh lansia, yang dipengaruhi oleh terbatasnya pengetahuan, perilaku yang belum mendukung, serta kurangnya sosialisasi mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. Sebanyak 3 lansia menyampaikan bahwa mereka rutin mengonsumsi obat, menjaga pola makan sehat, dan melakukan aktivitas fisik ringan. Sebanyak 4 lansia mengungkapkan masih kadang lupa minum obat, kurang mengontrol pola makan, serta jarang berolahraga. Sementara itu, 3 lansia mengatakan minum obat saat merasa sakit saja, jarang melakukan aktivitas fisik, tidak menjaga pola makan yang disertai keluhan seperti pusing, mudah lelah, dan keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian pada lansia dengan penyakit kronis menunjukkan bahwa keterampilan *self-management* yang optimal berkaitan dengan berkurangnya gejala penyakit, penurunan risiko komplikasi, serta peningkatan fungsi fisik dan kesejahteraan psikologis, sehingga secara langsung berkontribusi

terhadap peningkatan kualitas hidup penderita (Hu *et al*, 2024). Lansia yang secara aktif menerapkan *self-management* cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena mereka mampu mempertahankan kemandirian, melaksanakan aktivitas sehari-hari, dan menjaga kondisi kesehatan yang lebih stabil dibandingkan dengan lansia yang memiliki keterampilan perawatan diri yang buruk (Zhang *et al*, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang, ditemukan bahwa kemampuan *self-management* lansia dalam mengelola hipertensi masih belum optimal. 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). Kondisi ini menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk mengkaji *self-management* pada lansia penderita hipertensi karena pengelolaan hipertensi merupakan proses yang perlu dilakukan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Damayanti *et al*, 2022). *Self-management* yang baik diharapkan dapat membantu lansia dalam mengendalikan kondisi kesehatannya dan mempertahankan kualitas hidup (Afrilia & Kholifah, 2023).

Berbagai upaya untuk mengendalikan hipertensi telah dilaksanakan melalui program kesehatan, namun kemampuan *self-management* pada lansia masih menunjukkan perbedaan dan belum dilakukan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi pada lansia belum sepenuhnya mampu mendukung peningkatan kualitas hidup yang maksimal. Kemampuan *self-management* lansia, yang belum diidentifikasi dengan jelas dan belum digunakan sebagai dasar perencanaan intervensi kesehatan, berpotensi meningkatkan risiko komplikasi hipertensi, penurunan kemandirian, dan peningkatan ketergantungan lansia pada orang lain.

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Self-Management* dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang pentingnya *self-management* dalam meningkatkan kualitas hidup dan menjadi dasar untuk meningkatkan program dan layanan kesehatan bagi lansia penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat Hubungan *Self-management* dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-management* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *self-management* pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang.
2. Mengidentifikasi kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang.
3. Menganalisis hubungan *self-management* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bululawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang Hubungan *Self-management* dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh Puskesmas sebagai landasan dalam perencanaan, evaluasi, dan pengembangan program pengendalian hipertensi pada lansia, terutama melalui penguatan upaya edukasi kesehatan, konseling, serta pendampingan *self-*

management. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan program Prolanis dan kegiatan posyandu lansia agar lebih terfokus pada upaya peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi panduan praktis bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan dan pelayanan kesehatan yang berfokus pada peningkatan kemampuan *self-management* lansia, seperti kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah. Dengan demikian, tenaga kesehatan dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan data awal dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji hubungan *self-management* dengan kualitas hidup lansia hipertensi, sekaligus sebagai dasar pengembangan intervensi dan modul edukasi, maupun penelitian lanjutan dengan cakupan variabel yang lebih luas seperti pengaruh dukungan keluarga, efektivitas program edukasi berbasis *self-management*, serta faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan *self-management* pada lansia hipertensi di komunitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai data awal dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji hubungan *self-management* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan intervensi, penyusunan modul edukasi, maupun pelaksanaan penelitian lanjutan dengan desain dan cakupan variabel yang lebih luas.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia penderita hipertensi berupa peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan penyakit secara mandiri, sehingga lansia mampu menerapkan *self-management* dalam kehidupan sehari-hari, meliputi pengaturan pola makan, pelaksanaan aktivitas fisik yang teratur, pengendalian stres,

serta pemantauan tekanan darah secara rutin dan berkala, yang pada akhirnya diharapkan dapat menekan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.