

ORIGINAL ARTICLES

AKTIFITAS PERAWATAN DIRI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI : STUDI DESKRIPTIF

1. Tantri Arini, Program Studi Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia
2. Kartika, Program Studi Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia
Korespondensi : ar.rhein.arini@gmail.com

Abstract

Sejumlah 17 juta kematian per tahun disebabkan karena penyakit kardiovaskuler, dan 9.4 juta penyebab kematian tersebut adalah hipertensi. Prevalensi hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Oleh karena itu penting untuk mengontrol dan memodifikasi faktor resiko penyakit kardiovaskuler ini pada kelompok lansia. Aktifitas perawatan diri pada hipertensi direkomendasikan sebagai salah satu upaya yang efektif untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deksriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 36 pasien lansia yang menderita hipertensi dan berobat di klinik daerah Teguhan Madiun dalam kurun waktu 1 bulan. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berusia 61-70 tahun (69.4%), sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium II (75%) dan sebagian besar responden melakukan aktifitas perawatan diri hipertensi dalam kategori cukup yaitu sebanyak 26 orang (72.2%). Berdasarkan kajian tersebut, maka sebagai tenaga kesehatan maupun orang terdekat pasien bisa memberikan motivasi dan arahan kepada penderita hipertensi untuk melakukan perawatan diri yang lebih baik agar penyakit hipertensi bisa dikontrol. Strategi khusus terkait pengetahuan dan keterampilan untuk modifikasi gaya hidup diperlukan untuk mencegah komplikasi hipertensi.

Keywords : Aktifitas perawatan diri, Lansia, Hipertensi

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menyerang banyak orang di berbagai belahan dunia. Hipertensi menjadi salah satu factor resiko bagi timbulnya penyakit kardiovaskuler seperti jantung, stroke dan penyakit ginjal. Sejumlah 17 juta kematian per tahun disebabkan karena penyakit kardiovaskuler, dan 9.4 juta penyebab kematian tersebut adalah hipertensi. Diperkirakan bahwa jumlah tersebut akan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Zinat et al, 2016).

Prevalensi hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal tersebut berkaitan dengan perubahan pada pembuluh darah yang cenderung mengarah kepada kekakuan pembuluh darah jika usia semakin bertambah (Acelajado, 2016). Oleh karena itu penting untuk mengontrol dan memodifikasi faktor resiko penyakit kardiovaskuler ini pada kelompok lansia. Aktifitas perawatan diri pada hipertensi direkomendasikan sebagai salah satu upaya yang efektif untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Labata et al, 2019). Selain itu dengan mengkaji aktifitas perawatan diri pada lansia yang mengalami hipertensi, maka tenaga kesehatan akan mendapatkan informasi penting mengenai bagaimana cara mengontrol hipertensi dengan lebih baik (Zinat et al, 2016).

Pelaksanaan aktifitas perawatan diri hipertensi terdiri dari tiga domain yaitu perilaku, motivasi, dan efikasi diri (Koh et al, 2016). Domain perilaku memberikan gambaran besar pada aktifitas kontrol perawatan diri hipertensi, karena domain perilaku mengkaji mengenai perilaku minum obat pasien hipertensi, dan gaya hidup yang meliputi perilaku tidak merokok, mengurangi berat badan, konsumsi makanan rendah garam dan rendah lemak, meningkatkan katifitas fisik, tidak mengkonsumsi alkohol, monitoring tekanan darah secara teratur, kontrol rutin dan mengurangi stress (Ngoh et al, 2017). Domain motivasi dan efikasi diri ditunjukkan dengan kepatuhan terhadap pengobatan dan modifikasi gaya hidup.

2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi aktifitas perawatan diri pada penderita hipertensi

3. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian deksriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 36 pasien lansia yang menderita hipertensi dan berobat di klinik daerah Teguhan, Kabupaten Madiun dalam kurun waktu 1 bulan. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Pengumpulan data aktifitas perawatan diri hipertensi dikumpulkan dengan kuesioner hypertension self care profile. Kuesioner hypertension self care profile terdiri dari 3 domain yaitu perilaku, motivasi dan efikasi diri (Koh et al, 2016). Responden dalam penelitian ini diberikan penjelasan mengenai tujuan manfaat dan cara pengambilan data yang akan dilakukan dalam penelitian. Setelah responden bersedia, maka responden diminta untuk mengisi inform consent penelitian. Kuesioner yang sudah terkumpul akan dilakukan analisa univariate dengan menganalisis pada jenis kelamin, usia, derajat hipertensi dan indikator pada kusioner perawatan diri hipertensi

4. Hasil Penelitian

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	33.3
Perempuan	24	66.7
Jumlah	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 24 responden (66.7%)

- b. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
51-60 tahun	5	13.9
61-70 tahun	25	69.4
71-80 tahun	6	16.7
Jumlah	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 61-70 tahun sebanyak 25 responden (69.4%)

- c. Karakteristik responden berdasarkan stadium hipertensi

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan stadium hipertensi

Stadium hipertensi	Frekuensi	Persentase
Hipertensi stadium I	9	25
Hipertensi stadium II	27	75
Jumlah	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium II sebanyak 27 responden (75.0%)

- d. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas perawatan diri hipertensi

Tabel 4. Aktifitas perawatan diri hipertensi

Aktifitas perawatan diri hipertensi	Frekuensi	Persentase
Baik	-	-
Cukup	26	72.2
Kurang	10	27.8
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktifitas perawatan diri hipertensi dalam kategori cukup yaitu sebesar 26 orang (72.2%).

- e. Karakteristik responden berdasarkan aktifitas perawatan diri domain perilaku

Tabel 5. Distribusi frekuensi aktifitas perawatan diri domain perilaku

Domain Perilaku	Frekuensi	Persentase
Baik	-	-
Cukup	27	75
Kurang	9	25
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, domain perilaku dalam aktifitas perawatan diri responden sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 27 responden (75%).

- f. Karakteristik responden berdasarkan aktifitas perawatan diri domain motivasi
Tabel 6. Distribusi frekuensi aktifitas perawatan diri domain motivasi

Domain Motivasi	Frekuensi	Persentase
Baik	-	-
Cukup	29	80.5
Kurang	7	19.4
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, domain motivasi dalam aktifitas perawatan diri responden sebagian besar berada pada katgeori cukup yaitu sebanyak 29 responden (80.5%).

- g. Karakteristik responden berdasarkan aktifitas perawatan diri domain efikasi diri
Tabel 7. Distribusi frekuensi aktifitas perawatan diri domain efikasi diri

Domain Efikasi Diri	Frekuensi	Persentase
Baik	-	-
Cukup	26	72.2
Kurang	10	27.8
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, domain efikasi diri dalam aktifitas perawatan diri responden sebagian besar berada pada katgeori cukup yaitu sebanyak 26 responden (72.2%).

5. Pembahasan

Aktifitas perawatan diri hipertensi pada lansia bisa digambarkan dari modifikasi gaya hidup dan kepatuhan pengobatan hipertensi. Praktek perilaku perawatan diri yang bisa dilakukan oleh penderita hipertensi antara lain yaitu meminum obat secara teratur, tidak merokok, manajemen berat badan, diet rendah garam dan rendah lemak, melakukan aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol (Labata et al, 2019). Praktik perilaku perawatan diri hipertensi pada lansia secara umum bisa dilihat dari seberapa sering responden melakukan modifikasi gaya hidup dan patuh terhadap pengobatan (Ngoh et al, 2017). Motivasi yang baik pada penderita hipertensi digambarkan dalam perilaku kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi dan modifikasi gaya hidup. Penderita hipertensi yang mempunyai motivasi tinggi bisa dilihat dari seberapa penting menurut penderita hipertensi modifikasi gaya hidup dan patuh terhadap pengobatan dilakukan (Ngoh et al, 2017). Efikasi diri yang baik pada penderita hipertensi digambarkan dalam seberapa besar kepercayaan diri responden untuk melakukan modifikasi gaya hidup dan patuh terhadap pengobatan hipertensi. Tenaga kesehatan bisa melakukan pengkajian kepada efikasi diri pasien dan memberikan arahan secara teknis agar pasien meningkatkan kepercayaan dirinya untuk mengontrol tekanan darah (Findlow, Seymour & Huber, 2012).

Aktifitas perawatan diri hipertensi memberikan gambaran mengenai strategi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan perawatan diri pada penderita hipertensi. Hal tersebut bisa dilakukan karena aktifitas perawatan diri memberikan gambaran pada 3 domain sekaligus, yaitu domain perilaku, domain motivasi dan domain efikasi diri. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori cukup di ketiga domain aktifitas perawatan diri lansia. Beberapa responden dalam ketiga domain menyatakan bahwa masih kurang dalam melakukan praktik perawatan diri pada hipertensi. Hipertensi pada lansia merupakan kasus yang banyak ditemukan, akan tetapi

terapi dan target pencapaian tujuan dalam pengobatan masih rendah (Acelajado M. C. (2010).

Berdasarkan kajian tersebut, maka sebagai tenaga kesehatan maupun orang terdekat pasien bisa memberikan motivasi dan arahan kepada penderita hipertensi untuk melakukan perawatan diri yang lebih baik agar penyakit hipertensi bisa dikontrol. Strategi khusus terkait pengetahuan dan keterampilan untuk modifikasi gaya hidup diperlukan untuk mencegah komplikasi hipertensi (Daniali, et al, 2017). Edukasi kepada penderita hipertensi tidak hanya dilakukan pada pasien yang berada di rumah, tetapi juga penting dilakukan pada pasiendi rumah sakit sebagai bahan edukasi untuk discharge planning (Farahmand, 2019).

6. Kesimpulan

Sebagian besar penderita hipertensi ditemukan menjalani aktifitas perawatan diri hipertensi pada kategori yang cukup, akan tetapi sebesar 27,8 % lansia penderita hipertensi masih menunjukkan aktifitas perawatan diri yang buruk. Beberapa hal yang menyebabkan lansia menjalani aktifitas perawatan diri yang kurang yaitu kurangnya kepercayaan diri pada lansia untuk melakukan modifikasi gaya hidup dan mematuhi prosedur pengobatan.

7. Acknowledgement

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi terkait makalah penelitian ini

Daftar Pustaka

- Acelajado M. C. (2010). Optimal management of hypertension in elderly patients. *Integrated blood pressure control*, 3, 145–153. <https://doi.org/10.2147/IBPC.S6778>
- Daniali, S. S., Eslami, A. A., Maracy, M. R., Shahabi, J., & Mostafavi-Darani, F. (2017). The impact of educational intervention on self-care behaviors in overweight hypertensive women: A randomized control trial. *ARYA atherosclerosis*, 13(1), 20–28.
- Farahmand, Fatemeh & Khorasani, Parvaneh & Shahriari, Mohsen. (2019). Effectiveness of a self-care education program on hypertension management in older adults discharged from cardiac-internal wards. *ARYA atherosclerosis*. 15. 44-52. <https://doi.org/10.22122/arya.v15i2.1787>.
- Findlow, J.W., Seymour, R.B., Huber, L.R. (2012). The Association Between Self-Efficacy and Hypertension Self-Care Activities Among African American Adults. *Journal Community Health*. 37(1): 15-24. <https://doi: 10.1007/s10900-011-9410-6>
- Koh, E., Lua, Y., Hong, L., Bong, H., Yeo, L., Tsang, L., Ong, K., Wong, S., Tan, N.C. (2016). Using a Web-Based Approach to Assess Test–Retest Reliability of the “Hypertension Self-Care Profile” Tool in an Asian Population: A Validation Study, *Medicine*, 95. e2955. [10.1097/MD.0000000000002955](https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002955).
- Labata, B.G., Ahmed, M.B., Mekonen, G.F., Daba, F.B. (2019). Prevalence and Predictors of Self Care Practices Among Hypertensive Patients at Jimma University Specialized Hospital, Southwest Ethiopia: Cross-Sectional Study. *BMC Res Note* 12 (86). <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4125-3>
- Ngoh, A., Lim, H., Koh, E., Tan, N.C. (2017). Test–Retest Reliability of the Mandarin Versions of the Hypertension Self-Care Profile Instrument. *Medicine*, 96. e8568. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000008568>.

Zinat M.S.F., Chaman, R., Sadeghi, E., Eslami, A.A. (2016). Self Care Behaviors and Related Factors in Hypertensive Patients. Iran Red Crescent Med Journal, 18(6):e35805. doi:10.5812/ircmj.35805