

Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Masa Pandemi Covid 19 di Kota Medan

Lam Murni Br Sagala¹, Nelly Dameria Sinaga²

STIKes Murni Teguh¹, STIKes Murni Teguh²

Email: lammurnisagala@gmail.com¹, midwifenny7@gmail.com²

Abstract

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140mmHg sistol dan 90 mmHg untuk diastol. Hipertensi dikenal dengan silent killer (pembunuh diam-diam) karena tanda gejala penyakit ini tidak spesifik, dapat menyerang siapa saja dan kapan saja, serta dapat menimbulkan berbagai komplikasi penyakit degeneratif hingga kematian. Penanganan hipertensi sangat tergantung pada *Self Care Management* (kemampuan pasien sendiri untuk mengatur dan merubah atau mempertahankan perilaku yang efektif). Selain itu individu dengan penyakit hipertensi sangat perlu dukungan keluarga sebagai unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Dukungan keluarga juga akan menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup adalah persepsi subjektif dari individu terhadap kondisi fisik psikologis, sosial, dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari yang dialaminya. Mengetahui hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup penderita hipertensi masa pandemi COVID 19 di kota Medan. Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan desain penelitian *correlational*. Pendekatan waktu yang digunakan *cross sectional*, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan *proportionate stratified random sampling*. Jumlah responden sebanyak 62 orang. Uji statistik menggunakan *Kendall tau*. Instrumen penelitian untuk *self – care management* menggunakan *hypertention self- management behaviour questionnaire* (HSMBQ), sedangkan untuk kualitas hidup WHOQOL – BREF. Hasil uji statistic menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,340 dan signifikasi (p) = 0,007 < 0,05. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup, dengan keeratan hubungan yang cukup dan hubungan bersifat positif. Ada hubungan *self – care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi dapat meningkatkan kemampuan *self – care management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan dan mendapat dukungan keluarga untuk mencapai kualitas hidup yang tinggi.

Kata Kunci: Covid 19, Hubungan Self Care Management, Penderita Hipertensi

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure on the walls of the arteries, blood pressure shows results above 140mmHg systolic and 90mmHg for diastole. Hypertension is known as the silent killer because the signs and symptoms of this disease are not specific, can attack anyone and at any time, and can cause various complications of degenerative diseases up to death. Treatment of hypertension is highly dependent on Self Care Management (the patient's own ability to regulate and change or maintain effective behavior). In addition, individuals with hypertension really need family support as the most important element in helping individuals solve problems. Family support will also increase self-confidence and motivation to deal with problems and improve quality of life. Quality of life is an individual's subjective perception of the physical, psychological, social and environmental conditions in his daily life. Knowing the

relationship between Self Care Management and the Quality of Life of hypertensive patients during the COVID 19 pandemic in the city of Medan. This research method is descriptive correlation with correlational research design. The time approach used was cross sectional, the sampling technique used was purposive sampling and proportionate stratified random sampling. The number of respondents is 62 people. Statistical test using Kendall tau. The research instrument for self-care management used the hypertension self-management behavior questionnaire (HSMBQ), while for quality of life WHOQOL – BREF. The statistical test results showed a correlation coefficient (r) = 0.340 and significance (p) = 0.007 <0.05. Statistically, there is a significant relationship between self-care management and quality of life, with sufficient closeness and a positive relationship. There is a relationship between self-care management and quality of life in people with hypertension. It is hoped that people with hypertension can improve their self-care management skills by adopting a healthy lifestyle and routinely monitoring blood pressure at health facilities and getting family support to achieve a high quality of life.

Keywords: Covid 19, Relationship with Self Care Management, Hypertension Sufferers

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang [4]. Hipertensi juga disebut penyakit tidak menular (PTM), hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang [5]. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan. Angka kejadian Hipertensi tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Populasi hipertensi di dunia semakin meningkat hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan, setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya seperti gagal jantung, gangguan ginjal dan beberapa target organ lainnya. Komplikasi hipertensi terjadi karena tidak melakukan pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi sejak awal (Black,2014)

Penanganan hipertensi sangat tergantung pada Self Care Management (kemampuan pasien sendiri untuk mengatur dan merubah atau mempertahankan perilaku yang efektif) didukung dengan dukungan keluarga. Self Care Management yang efektif ketika individu memiliki rasa tanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri dan memiliki peran yang penting terhadap perawatan kesehatan mereka. Dukungan keluarga yang efektif ketika individu didukung dalam melakukan tindakan yang dapat meningkatkan status kesehatan penderita hipertensi. Dukungan yang diberikan adalah dukungan yang dapat mengembangkan rasa percaya diri pada keputusan yang diambil, dukungan terhadap sikap yang diambil serta umpan balik positif terkait ide atau keputusannya dengan cara menerima dan menghargai keputusan yang diambil dalam penanganan pengobatan individu tersebut (Isomah,2018)

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Self Care Management merupakan tanggung jawab klien dalam mengelola dirinya sendiri di rumah dengan baik ketika tidak ada dokter dan perawat. Kualitas hidup merupakan suatu sebutan untuk mengungkapkan rasa kesejahteraan berupa rasa puas dan kebahagiaan. Dimensi kualitas hidup diantaranya adalah kemampuan berjalan, perawatan diri, kegiatan yang biasa dilakukan, rasa sakit, dan depresi atau cemas (Yuliati,2017)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu corss sectional. Penelitian ini melibatkan 62 responden yaitu penderita

yang menderita hipertensi hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dan proportionate stratified random sampling. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Untuk mengukur self – care management menggunakan hypertention self- management behaviour questionnaire (HSMBQ), yang merupakan salah satu instrument baku dan telah digunakan dalam pengukuran, sedangkan untuk kualitas hidup menggunakan WHOQOL – BREF. Analisis data bivariat menggunakan uji Kendall Tau. Instrumen penelitian untuk self – care management menggunakan hypertention self- management behaviour questionnaire (HSMBQ), sedangkan untuk kualitas hidup WHOQOL – BREF.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Penderita Hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Umur		
	60 – 65	27	43,5
	66 – 70	35	56,5
	Total	62	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	24	38,7
	Perempuan	38	61,3
	Total	62	100
3.	Pendidikan		
	SD	53	85,5
	SMP	4	6,5
	SMA	2	3,2
	Perguruan Tinggi	3	4,8
	Total	62	100
4.	Status Pernikahan		
	Belum Menikah	3	4,8
	Menikah	30	48,4
	Janda/Duda (Pasangan sudah meninggal)	29	46,8
	Total	62	100

Tabel menunjukkan umur responden lebih banyak pada usia > 70 tahun yaitu berjumlah 35 responden (56,5%) dan usia 60-65 tahun sebanyak 27 responden (43,5%). Jenis kelamin responden lebih banyak laki-laki yaitu 24 responden (38,7%) dan perempuan sebanyak 38 responden (61,3%). Pendidikan terbanyak responden adalah SD yaitu 53 responden (85,5%), SMP sebanyak 4 responden (6,5%), SMA sebanyak 2 responden (3,2%) dan Perguruan tinggi sebanyak 3 responden (4,8%). Status pernikahan terbanyak adalah menikah yaitu 30 orang (48,4%), Janda/duda (pasangan sudah meninggal) sebanyak 29 orang (46,8%), belum menikah sebanyak 3 orang (4,8%)

Analisis Univariat

1. Self – Care Management

Tingkat *self – care management* pada penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Self – Care Management pada Penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan

<i>Self – Care Management</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Self – care Management</i> Rendah	3	4,8
<i>Self – care Management</i> Sedang	39	62,9
<i>Self – care Management</i> Tinggi	20	32,3
Total	62	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki *self – care management* yang sedang yaitu 39 orang (62,9%) dan yang paling sedikit yaitu *self – care management* rendah sebanyak 3 orang (4,8%)

2. Kualitas Hidup

Tabel 3. Kualitas Hidup pada Penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Hidup Cukup	56	90,3
Kualitas Hidup Tinggi	6	9,7
Total	62	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki kualitas hidup yang sedang yaitu 56 orang (90,3%) dan paling sedikit yaitu responden dengan kualitas hidup yang tinggi sebanyak 6 orang (9,7%)

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Hubungan Self – Care Management dengan Kualitas Hidup pada Penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan

<i>Self – care management</i>	Kualitas Hidup						Jumlah	P Value	Koefisien Korelasi (r)	
	Kurang		Cukup		Baik					
	F	%	F	%	F	%				
Rendah	0	0,0	3	4,8	0	0,0	3	4,8	0,007	0,340
Sedang	0	0,0	38	61,3	1	1,6	39	62,9		
Tinggi	0	0,0	15	24,2	5	8,1	20	32,3		
Jumlah	0	0,0	53	85,4	9	28,9	62	100		

Hasil perhitungan uji korelasi Kendall Tau (r) pada tabel 4 bahwa antara *self – care management* dengan kualitas hidup memperoleh nilai korelasi sebesar 0,340 dan signifikan (p) adalah $0,007 < 0,05$. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi yang mengalami hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi (r) = 0,340 yang artinya keeratan hubungan antar kedua variabel tersebut yang cukup, dengan korelasi bersifat positif yang berarti antara dua variabel memiliki hubungan yang searah yaitu jika *self – care management* semakin baik atau tinggi maka kualitas hidup akan semakin baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel dengan jumlah responden sebanyak 62, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi.

Self – Care Management pada Penderita Hipertensi selama Covid 19 di kota Medan

Self – care management pada penderita hipertensi merupakan aspek yang penting untuk dilakukan dalam perawatan mandiri untuk mempertahankan, mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi adanya risiko lebih lanjut. Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki *self – care management* yang sedang yaitu 39 orang (62,9%) dan yang paling sedikit yaitu *self – care management* rendah sebanyak 3 orang (4,8%).

Self – care management merupakan kemampuan dalam melakukan perawatan diri terhadap kesehatan secara mandiri sesuai dengan penatalaksanaan hipertensi yang telah dianjurkan dan merupakan tanggung jawab serta kesadaran diri bagi individu tersebut yang dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain, mengontrol tekanan darah secara rutin, menjaga pola makan dan gaya hidup, patuh minum obat dan mempunyai perilaku hidup sehat.

Menurut Bauer & Schiffman (2020, dalam Rusminingsih et al., 2021) menyebutkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi *self – care management* yaitu status kesehatan, dukungan sosial, dukungan keluarga, nilai dan pengetahuan, namun pelaksanaan manajemen perawatan diri tetap berfokus pada individu itu sendiri, hal ini dijelaskan dalam teori Orem bahwa *self – care* merupakan bentuk kegiatan yang bertujuan membentuk kemandirian dalam meningkatkan kesehatan individu.

Kualitas Hidup pada Penderita Hipertensi Hipertensi selama Covid 19 di kota Medan

Dalam Tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki kualitas hidup yang sedang yaitu 56 orang (90,3%) dan paling sedikit yaitu responden dengan kualitas hidup yang tinggi sebanyak 6 orang (9,7%). Kualitas hidup yang baik tidak hanya digambarkan sebagai sembuh dari penyakit yang dialami, tetapi lebih bersifat meluas pada beberapa aspek terakut. Kualitas hidup yang baik pada aspek fisik dapat ditunjukkan dengan individu mengetahui perilaku yang dapat mendorong kesehatannya seperti mengatur pola makan dan gaya hidup, individu mampu merespon secara positif terhadap gejala penyakit yang dirasakan dan mampu meminta bantuan kesehatan untuk mengurangi gejala yang dirasakan. Selain itu, dalam aspek psikologis individu merasa bebas dari rasa stress, putus asa dengan penyakitnya dan melihat keberhargaan diri. Individu dengan kualitas hidup yang baik pada aspek sosial dapat direfleksikan dengan adanya hubungan yang baik antara individu dengan lingkungannya baik dalam hubungan keluarga maupun masyarakat dengan ikut aktif pada kegiatan disekitar lingkungan. Kualitas hidup yang tinggi menggambarkan bahwa penderita telah masuk pada fase integritas dalam tahap akhir kehidupannya, begitu juga dengan kualitas hidup yang rendah berdampak pada rasa putus asa yang berkepanjangan pada penderita (Seftiani, Hendra and Maulana, 2018). Studi yang dilakukan oleh Poljicanin, Tamara et,al, menyatakan bahwa individu dengan hipertensi memberikan pengaruh buruk terhadap kualitas hidup, pada individu yang mengalami hipertensi terjadi penurunan kualitas hidup hampir pada seluruh domain yang diukur pada lembar penilaian, dimana yang paling terpengaruh yaitu domain kesehatan fisik dan hubungan sosial.

Hubungan *Self – Care Management* dengan Kualitas Hidup pada Penderita Hipertensi Hipertensi selama Covid 19 di kota Medan.

Hasil perhitungan uji korelasi *Kendall Tau (r)* pada tabel 4 bahwa antara *self – care management* dengan kualitas hidup memperoleh nilai korelasi sebesar 0,340 dan signifikan (p) adalah $0,007 < 0,05$. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada penderita yang mengalami hipertensi Hipertensi selama Covid 19 di kota Medan. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi (r) = 0,340 yang artinya keeratan hubungan antar kedua variabel tersebut yang cukup, dengan korelasi bersifat positif yang berarti antara dua variabel memiliki

hubungan yang searah yaitu jika *self – care management* semakin baik atau tinggi maka kualitas hidup akan semakin baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Asnaniar,(2019) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi di mana hasil signifikansi ($p=0,000$). Apabila kemampuan dalam melakukan perawatan diri dapat dikendalikan dan diatur dengan baik maka dapat meningkatkan pola kualitas hidup penderita hipertensi. Beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah *self – care management*. Apabila penderita hipertensi memiliki perawatan diri yang tidak optimal maka akan memiliki potensi lebih besar tekanan darah akan mengalami peningkatan secara berkelanjutan dan berimplikasi pada kualitas hidup yang menurun.

Berdasarkan hasil penelitian, penderita hipertensi yang mengalami hipertensi Hipertensi selama Covid 19 di kota Medan memiliki *self – care management* yang sedang, dilihat pada data karakteristik responden yang sudah dikumpulkan bahwa penderita hipertensi yang memiliki *self – care management* yang baik paling banyak terdapat pada usia 66 – 70 tahun. Usia 66 – 70 tahun masuk dalam kategori pertengahan lanjut usia , sesuai yang ada pada tempat penelitian semakin bertambah umur dan juga penurunan kesehatan responden lebih mengutamakan kesehatan dengan tetap menjaga pola makan dan patuh terhadap konsumsi obat. Hal ini didukung dengan penelitian Shigaki et al (dalam, Gaol 2019) bahwa umur sangat berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri, dimana individu yang lebih tua memiliki regulasi diri dalam *self – care management* yang lebih baik daripada yang berusia muda.

Penderita hipertensi yang mengalami hipertensi berjenis kelamin perempuan lebih banyak ditemui memiliki *self – care management* dibandingkan dengan laki – laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sousa et al (dalam, Gaol 2019) menjelaskan bahwa jenis kelamin memberikan kontribusi terkait perilaku perawatan diri yang dilakukan Penderita hipertensi dengan jenis kelamin perempuan dinilai lebih aktif memeriksakan status kesehatannya ke pelayanan kesehatan. Antara laki – laki dan perempuan memiliki respon yang berbeda, dimana laki – laki biasanya cenderung lebih bersikap acuh, kurang peduli dan enggan melakukan pengontrolan secara berkala. Penderita hipertensi yang mengalami hipertensi dengan latar belakang sekolah dasar (SD) lebih banyak ditemui responden yang pernah bersekolah setidaknya dengan jenjang paling rendah yaitu sekolah dasar memiliki sifat yang positif dalam menangkap informasi dengan baik dan mampu mengimplementasikan informasi yang didapatkan sebagai sumber pengetahuan. Hal ini didukung oleh penelitian Young (2010, dalam Gaol, 2019) yaitu perilaku *self – care management* dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, individu yang mempunyai pengetahuan terkait pentingnya *self – care* maka akan dengan mudah menerapkannya dalam kehidupan.

Penderita hipertensi yang mengalami hipertensi dengan status pernikahan menikah memiliki tingkat *self – care management* dan kualitas hidup yang lebih baik jika dibandingkan dengan yang belum menikah, bercerai ataupun janda / duda (pasangan sudah meninggal) dengan tersedianya dukungan antar pasangan berdampak pada peningkatan semangat dan motivasi untuk menjalani kehidupan dengan tetap memperhatikan perawatan penyakit yang dialami. Penderita hipertensi yang masih memiliki pasangan (menikah) memiliki kepatuhan tinggi terkait dengan anjuran diet rendah garam jika dibandingkan dengan yang belum menikah, bercerai dan pasangan yang sudah meninggal salah satunya (Motlagh et al 2016 dalam Rozani 2020).

Hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan *self – care management* yang terdiri dari serangkaian kegiatan mulai dari pemantauan dan pengontrolan. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat *self – care management* pada penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan bernilai sedang, dimana hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki kesadaran individu dalam melakukan pengaturan pola makan dengan baik seperti mengurangi asupan garam saat memasak dan memilih makanan, lebih memperbanyak konsumsi sayur, menghindari makanan berlemak, melakukan pemantauan tekanan darah secara teratur ke fasilitas kesehatan.

Pada hasil penelitian ini, didapatkan bahwa sebagian responden masih aktif melakukan

aktivitas fisik. Aktivitas fisik / olahraga berperan pada stabilisasi tekanan darah, individu yang jarang melakukan kegiatan cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan responden setiap harinya meliputi berjualan ke pasar, mengepel, menyapu, mencuci dan lain – lain. Jika penderita hipertensi tidak mampu melakukan manajemen perawatan diri dengan tepat dan optimal, maka akan berdampak pada perburukan kualitas hidup yang ditandai dengan angka kekambuhan dan kesakitan yang semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai kualitas hidup sebagian besar adalah cukup. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kesehatan fisik, psikologis, dukungan keluarga, hubungan sosial dilingkungannya dan pengetahuan. Seluruh responden dalam penelitian ini penderita hipertensi masih tinggal bersama dengan keluarga sehingga proses dalam melakukan perawatan diri mendapatkan dukungan kemudian juga memberikan kepuasan pada akses layanan kesehatan. Kesehatan fisik yang menurun pada responden menjadikan responden lebih giat untuk mengkonsumsi obat secara rutin dan mengontrol faktor – faktor lainnya yang mampu memperburuk kondisi, hal ini lah yang mendasari nilai kualitas hidup pada penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan.

Menurut hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang memiliki keeratan yang cukup, apabila penderita dengan hipertensi memiliki manajemen perawatan diri yang bagus setiap harinya maka dapat meningkatkan angka kesembuhan yang berdampak pada peningkatan nilai kualitas hidup pada individu tersebut. Diperlukan adanya kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk dapat mampu melakukan perawatan diri secara tepat dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan *Self – Care Management* dengan Kualitas Hidup penderita Hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self – care management* pada Hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan sebagian besar masuk dalam kategori yang sedang yaitu 39 orang (62,9%).
2. Kualitas hidup pada penderita hipertensi Hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan sebagian besar masuk dalam kategori yang cukup yaitu 56 orang (90,3%).
3. Hasil analisis didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,340 yang menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki keeratan hubungan yang cukup
4. Ada hubungan yang signifikan antara *self – care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi masa pandemi covid 19 di kota Medan dengan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu (p) yaitu $0,007 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara *self – care management* dengan kualitas hidup.

Berdasarkan dari simpulan penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Hipertensi
Diharapkan penderita hipertensi dapat meningkatkan kemampuan *self – care management* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah ke fasilitas kesehatan agar kesadaran diri dalam menerapkan *self – care management* semakin meningkat.
2. Bagi Keluarga penderita Hipertensi
Diharapkan keluarga dapat mengetahui dan memantau *self – care management* yang dilakukan oleh penderita hipertensi serta ikut untuk berpartisipasi dan memberikan dukungan pada perawatan penderita hipertensi.
3. Bagi Perawat
Diharapkan dapat ikut berpartisipasi memberikan edukasi kepada penderita hipertensi yang dilakukan saat pemeriksaan, karena melakukan aktivitas *self – care management* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup yang baik dan memperpanjang umur harapan hidup.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar dan mengembangkan analisis hasil mengenai hubungan antara

self – care management yang terdiri dari regulasi diri, intergasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan kualitas hidup secara spesifik dan menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Black, J. M & Hawks, J. H.(2014) Medical surgical nursing clinical management for positive outcomes(8th ED). Elsevier (Singapore).
- Cornwell, E.Y. & Waite, L.(2019). Networks and support in disease management: social an examination of hypertension among older adults. Cornell University.
- Corwin, E. J.(2019). Handbook of pathophysiology (3rd ED), Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Dharma, K. (2016). Metodologi penelitian keperawatan pedoman melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Jakarta: Trans Info Media.
- Hastono, S.P.(2017). Basic data analisis for health research training analisis data kesehatan. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Ismonah, D. (2018) Analisis factor yang berhubungan dengan self care managemen pasien hipertensi dalam konteks asuhan keperawatan.
- Lewis, S.L., Dirksen, S.R., Heitkemper & Camera, I.M. (2014). Medical surgical nursing: Assesstment and management of clincal problems, 1. St. Louis Missouri: Mosby Year Book. Inc.
- Mayo.(2015). Mengatasi tekanan darah tinngi. Jakarta : PT Duta Prima.
- Pierce, L.L., Thompson, T.L., Govoni, A.L., & Steiner, V. (2017). Caregivers' incongruence: Emotional strain in caring for persons with stroke. Rehabilitation Nursing Journal, 37(5), 258. DOI: 10. 1002/rnj.035.
- Sani, A. (2018). Clinical Practice Pocket Book Caradiovascular Disease Series: Hypertension Current Perspective. Medya Crea : Jakarta.
- Yulianti, I. S. (2017). Gambaran Dukungan Sosial Keluarga Dan Kualitas Hidup pasien dengan Hipertensi di Puskesmas Citangkil Kota Cilegon.
- Yulikasari, R. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Koharjo.