

## **SELF MANAGEMENT MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA STROKE**

**Eni Kusyati<sup>1\*</sup>, Utami Mardianingsih<sup>2</sup>, Julvainda Eka Priya Utama<sup>3</sup>**

Program Studi S1 Keperawatan FIKKES Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : kusyatieni2014@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Stroke* adalah salah satu penyakit mematikan yang dapat menyebabkan *morbiditas*, *mortalitas*, dan *disabilitas* meningkat di Indonesia. Di Indonesia menurut data Riskesdas jumlah pasien dengan *stroke* pada tahun 2018 meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu dari 7 % menjadi 10,9 %. Penyakit *stroke* dapat mempengaruhi kehidupan pasien dalam berbagai aspek kehidupan. Kecacatan fisik dan mental pada pasien *pasca stroke* dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien. Pasien *stroke* pada dasarnya tetap mempunyai potensi untuk sembuh sesudah mengalami *stroke*, akan tetapi pasien *stroke* terkendala dalam melangsungkan hidupnya, Hal ini disebabkan oleh dampak yang ditimbulkan oleh *stroke* sehingga menyebabkan pasien *stroke* mengalami penurunan kualitas hidup. *Self management* dibutuhkan untuk menurunkan dampak yang ditimbulkan oleh *stroke*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *self management* dengan kualitas hidup pasien *pasca stroke* di Puskesmas Kedungmundu. Jenis penelitian ini kuantitatif *korelasional* dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien *stroke* di puskesmas Kedungmundu dari bulan Januari-Agustus 2022 sebanyak 280 pasien dan sampel sebanyak 42 pasien menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil Penelitian dianalisa menggunakan uji *chi square* didapatkan *Self management* pasien *pasca stroke* di Puskesmas Kedungmundu sebagian besar adalah baik dengan persentase 81,0% dan kurang baik dengan persentase 19,0%, Kualitas hidup responden di Puskesmas Kedungmundu sebagian besar adalah baik dengan persentase 83,3 dan kurang baik dengan persentase 16,7 % dan hasil uji statistik *chi square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 kesimpulan yang dihasilkan ada hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup pasien *pasca stroke* di Puskesmas Kedungmundu.

**Kata kunci** : kualitas hidup, pasien *pasca stroke*, *self management*

### **ABSTRACT**

*stroke* is one of the most deadly diseases that can cause increasing morbidity, mortality, and disability in Indonesia. The number of patients with strokes in 2018 increased by 2013 from 7 % to 10.9 %. *Stroke* can affect a patient's life in various aspects of life. Physical and mental disabilities in post-stroke patients can affect the quality of life. *Stroke* patients remain essentially in their potential for recovery after *stroke*. However, *stroke* patients do not have a range of life, it is caused by the effects produced by a *stroke* that causes a *stroke* to drop in quality of life. *Self-management* is needed to lower the impact of the *stroke*. Objective To determine the relationship between *self-management* and the quality of life of post-stroke patients at the Puskesmas Kedungmundu. This type of research is quantitative correlational with cross-sectional design. The population of this study was all *stroke* patients at the Puskesmas Kedungmundu from January to August 2022 with a total of 280 patients and a sample of 42 patients using a *purposive sampling* technique. Research results were analyzed using the *chi-square* test obtained Most of the *self-management* of post-stroke patients at the Puskesmas Kedungmundu was good with a percentage of 81.0% and not good with a percentage of 19.0%. The quality of life of respondents at the Puskesmas Kedungmundu was mostly good with a percentage of 83.3 and not good with a percentage of 16.7% and the results of the *chi-square* statistical test showed a *p-value* of 0.001. The resulting Conclusion: there is a relationship between *self-management* and the quality of life of post-stroke patients at the Puskesmas Kedungmundu

**Keywords** : quality of life, post stroke patients, *self management*

## PENDAHULUAN

*Stroke* adalah salah satu penyakit mematikan yang dapat menyebabkan *morbiditas*, *mortalitas*, dan *disabilitas* meningkat di Indonesia. Angka kejadian *stroke* diseluruh dunia diperkirakan mencapai 50 juta jiwa dan 9 juta diantaranya menderita kecatatan berat, yang lebih memprihatinkan lagi 10 % diantaranya mengalami kematian. *World Health Organization* (WHO) menetapkan bahwa *stroke* merupakan suatu *sindrom* klinis dengan gejala berupa gangguan fungsi otak baik secara *fokal* maupun secara *global*. (Financia, 2020). *Stroke* tidak hanya menyerang pada kalangan usia lansia, dalam beberapa kasus terjadi peningkatan kasus *stroke* pada usia remaja dan produktif (15-64 tahun). Perilaku mengkonsumsi makanan berlemak yang tidak diimbangi aktifitas fisik dapat mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh berlebih sehingga dapat menyebabkan *hiperkolesterolemia* yang merupakan faktor resiko terjadinya penyakit *stroke*. (Oktaviani Rahayu, 2015).

Salah satu kunci penting untuk mencegah kematian dan meminimalisir kerusakan pada otak yang ditimbulkan oleh *stroke* adalah memberikan penanganan yang cepat dan tepat. Waktu yang direkomendasikan pada penanganan pasien *stroke* adalah 3-5 jam yang biasa disebut dengan *Golden Hour*. (Arif et al., 2019). Penyakit *stroke* dapat mempengaruhi kehidupan pasien dalam berbagai aspek kehidupan. Kecacatan fisik dan mental pada pasien *pasca stroke* dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien. 20% menyebabkan gangguan fungsional, 55-60% menderita cacat ringan dan 10-15% penderitanya selamat. Pasien *stroke* pada dasarnya tetap mempunyai potensi untuk sembuh sesudah mengalami *stroke*. (Bariroh et al., 2016).

Berdasarkan data tentang tingginya *prevalensi stroke*, berbagai upaya perlu dilakukan untuk mengurangi angka kejadian dan angka kematian akibat *stroke*. Salah satu intervensi yang bisa dilakukan yaitu *self management*. *Self management* dibutuhkan untuk menurunkan dampak yang ditimbulkan oleh *stroke*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh oleh Brilianti didapatkan hasil bahwa pasien *stroke* yang menerapkan *self management* yang baik memiliki kualitas hidup yang baik pula dengan nilai *signifikansi* 0,000. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Borger yang menyatakan bahwa *self management* dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Sri Wahyuni, 2020).

Penelitian tentang *Self management* pada pasien *stroke* memberi keberhasilan pada pasien *stroke* dari *fase akut* hingga *fase pasca akut*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh oleh Pedro didapatkan hasil bahwa dengan menerapkan *Self management* pada pasien *pasca stroke*, maka terdapat perubahan kualitas hidup yang lebih baik pada pasien *pasca stroke*. (Pamungkas, 2019). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irmina bahwa *Self management* merupakan intervensi yang dapat membantu pasien *pasca stroke* dalam beradaptasi dengan lingkungan tanpa menyebabkan menurunnya kualitas hidup.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti di Puskesmas Kedung Mundu menyatakan bahwa pasien *pasca stroke* mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan pasien *pasca stroke* mengalami penurunan kualitas hidup. Menurut hasil survey awal di Puskesmas Kedung Mundu, didapatkan hasil bahwa, didapatkan hasil bahwa pasien *stroke* yang mengalami gangguan aktivitas fisik sebanyak 60 % dikarenakan akibat serangan *stroke* yang menyebabkan gangguan pada anggota gerak, sedangkan sekitar 25 % diantaranya mengalami gangguan *psikologis* seperti sering mudah marah, sedih tanpa sebab, dan merasa tidak berdaya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 85 % pasien *pasca stroke* di Puskesmas kedung Mundu mengalami penurunan kualitas hidup yang diakibatkan oleh beberapa gangguan yang sudah dijelaskan sebelumnya. Sehingga pasien *pasca stroke* membutuhkan manajemen diri atau *self management* yang baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *self management* dengan kualitas hidup pasien *pasca stroke* di Puskesmas Kedungmundu.

## METODE

Jenis penelitian *kuantitatif korelasional* dengan *desain cross sectional* dengan variabel *independen* yaitu *Self Management* dan variabel *dependen* yaitu kualitas hidup. Populasi penelitian ini adalah semua pasien *stroke* di puskesmas Kedungmundu dari bulan Januari-Agustus 2022 sebanyak 280 pasien dan sampel sebanyak 42 pasien menggunakan. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria responden yang akan dijadikan sampel yaitu : kriteria *inklusi* : Pasien *stroke* yang masih dapat berkomunikasi dengan baik, pasien *stroke* dengan serangan pertama, pasien berusia 21-65 tahun, bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Pengumpulan data dengan menggunakan *kuesioner stroke managemen quistionnare (SSMQ)* dan *Stroke spesifik quality of life (SSQOL)*. Analisis data menggunakan *chi square*. Etika penelitian yang digunakan adalah *Informed consent, Anonimity, Confidentiality, nonmalaficience, dan Justice*.

## HASIL

### *Self Management*

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self Management***

<i>Self Management</i>	Frekuensi	Persentase (100%)
Baik	34	81,0
Kurang Baik	8	19,0
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Tabel 1 diketahui bahwa sebanyak 34 responden (81,0) dengan *self management* baik dan sebanyak 8 responden (19,0) dengan *self management* kurang baik.

### Kualitas Hidup

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup**

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase (100%)
Baik	35	83,3
Kurang Baik	7	16,7
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 35 responden (83,3) dengan kualitas hidup baik dan sebanyak 7 responden (16,7) dengan kualitas hidup kurang baik.

### Analisis Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup

**Tabel 3. Analisis Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup**

		Kualitas Hidup		Total	P-Value
		Baik	Kurang Baik		
<i>Self Management</i>	Baik	n	32	2	0,001
		%	94.1%	5.9%	
	Kurang Baik	n	3	5	
		%	37.5%	62.5%	
Total	n	35	7	42	
	%	83.3%	16.7%	100.0%	

Tabel 3 diketahui bahwa dari 34 responden dengan *self management* berada pada

kategori baik dengan kategori kualitas hidup baik sebanyak 32 responden (94,1%), sementara pada kategori kurang baik sebanyak 2 responden (5,9%). Dan dari 8 responden dengan *self management* berada pada kategori kurang baik dengan kategori kualitas hidup baik sebanyak 3 responden (37,5%), sementara pada kategori kurang baik sebanyak 5 responden (62,5%).

## PEMBAHASAN

### *Self Management*

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat 8 responden (19,0) dengan *self management* kurang baik. Pasien dengan *self management* kurang baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pasien tidak mendapatkan informasi terkait *self management* untuk mengatasi masalah kesehatannya.(Pamungkas, 2019). Kurangnya pengetahuan dan perilaku yang lemah mengenai kesehatan dalam melakukan perawatan yang mandiri dapat menyebabkan pasien menjadi tidak berdaya dan kurang tertarik dengan masalah kesehatan dirinya sendiri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pedro (2017) didapatkan hasil bahwa pemberian *self management* yang baik pada pasien *pasca stroke* dapat meningkatkan rasa kepercayaan dalam diri pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Melihat pentingnya *self management* untuk meningkatkan kualitas hidup perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan *self management* bagi pasien *pasca stroke*. Upaya yang perlu dilakukan salah satunya yaitu program edukasi yang dapat dilaksanakan oleh perawat untuk selalu dapat melakukan kunjungan ke rumah pasien, mengingatkan pasien kembali dan memberikan motivasi bagi pasien *pasca stroke* tentang pentingnya melakukan *self management* atau manajemen diri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien dan meningkatkan *self management*. *Self management* direkomendasikan untuk membantu pasien *stroke* dalam mengelola *koping*, agar pasien dapat menurunkan resiko kekambuhan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.(Sulton, 2021). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2017) menunjukkan bahwa intervensi *self management* layak digunakan pada pasien *stroke* dan dapat mengurangi faktor resiko *stroke*. *Self management* bermanfaat terhadap peningkatan kualitas hidup pasien *stroke*, dimana pasien dengan *self management* baik memiliki kualitas hidup yang baik, sementara pasien dengan *self management* kurang baik memiliki kualitas hidup yang kurang baik. (Sulasri et al., 2022).

### Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 7 responden (16,7%) dengan kualitas hidup kurang baik. Kualitas hidup yang kurang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah umur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Bariroh, dkk menunjukkan bahwa persentase terbesar responden yang mempunyai kualitas hidup kurang baik adalah kelompok umur lansia ( $\geq 55$  tahun) yaitu sebesar 67,7%. Pasien *stroke* dengan umur  $\geq 55$  tahun karena secara fisiologis terjadi perubahan fisik yang berhubungan dengan umur. Dalam penelitian ini terdapat responden dengan usia  $\geq 55$  tahun dengan kualitas hidup kurang baik sebanyak 5 responden. Pasien dengan kualitas hidup kurang baik dapat dilatih dengan *self management* yang baik. *Self management* diharapkan dapat memfasilitasi pasien *stroke* dalam beradaptasi dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan peran yang terjadi akibat *stroke*.

Selain itu kualitas hidup juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Dalam penelitian ini responden dengan kualitas hidup kurang baik terbanyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 4 responden. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Bariroh, dkk menunjukkan bahwa persentase terbesar responden yang mempunyai kualitas hidup kurang baik adalah responden laki-laki yaitu sebesar 52,1%. Namun menurut penelitian

yang dilakukan oleh Erlin Kurnia menyatakan bahwa laki-laki mempunyai kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan wanita.

Jones (2011) mengungkapkan bahwa pada penderita *stroke*, *self efficacy* telah dilaporkan berkaitan erat dengan, *depresi* serta kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sedangkan *self efficacy* itu sendiri merupakan salah satu teori yang mendasari *self management*. *Self management* hadir sebagai kekuatan individu untuk dapat lebih baik mengelola penyakit dan dengan demikian dapat mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan mereka untuk dapat meningkatkan kualitas hidup.

### **Hubungan Self Management dengan Kualitas Hidup**

Hasil menunjukkan responden dengan *self manajemen* kurang baik dengan kualitas hidup yang baik, hal disebabkan karena dalam diri pasien *stroke* ada keinginan yang tinggi untuk memperbaiki kualitas hidup mereka walaupun *self manajemen* atau manajemen dalam diri mereka kurang baik. Selain itu juga terdapat responden dengan *self manajemen* yang baik namun memiliki kualitas hidup yang kurang baik, hal ini disebabkan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu gangguan fisik yang dialaminya dan perubahan *psikososial* serta kurangnya dukungan dari keluarga. Dukungan manajemen diri khususnya pada *stroke* merupakan konsep yang kurang didefinisikan sehingga muncul gagasan *kontemporer* memosisikan hal ini sebagai ada pendekatan dan intervensi multidisiplin yang bertujuan membantu masyarakat mengembangkan ketrampilan, pengetahuan dan kepercayaan diri untuk mengelola aspek medis dan emosional dari LTC, berbagai *morbiditas* dan beban pengobatan untuk mempertahankan peran kehidupan yang berharga dalam kontes kondisi mereka (Kidd et al., 2022)

Gangguan fisik yang dialami pasien *pasca stroke* berhubungan erat dengan usia pasien yang mengalami *degenerasi*. Dengan makin lanjut usianya seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah. Berkurangnya fungsi dan sistem tubuh pasien menyebabkan pasien mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal inilah yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien *pasca stroke*. Kurangnya dukungan dari keluarga juga merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien *pasca stroke*. Dukungan keluarga pada pasien *pasca stroke* dipengaruhi oleh penyakit kronis yang dialami pasien, sehingga menyebabkan keluarga mengalami kejenuhan dalam merawat pasien *pasca stroke*. Padahal dukungan keluarga yang baik pada pasien *pasca stroke* senantiasa dapat membantu proses penyembuhan dan pemulihan pasien. Namun apabila dukungan dari keluarga kurang dalam merawat pasien, hal inilah yang dapat menyebabkan kualitas hidup pasien menurun. *Self management* sangat penting bagi pasien *pasca stroke* untuk mengurangi angka kejadian dan kematian akibat *stroke*. Menurut Catalano dkk (2003) dalam Borger (2014) menyatakan bahwa prinsip utama dari *self management* pada pasien *stroke* adalah meningkatkan kemampuan *koping* untuk menyesuaikan diri dan mengatur kehidupan mereka *pasca stroke*, perasaan dan meningkatkan kualitas hidup. (Mutmainnah, 2020).

Disimpulkan bahwa *self management* dan kualitas hidup bagi pasien *pasca stroke* sangat dibutuhkan guna meminimalkan resiko terjadinya *stroke* berulang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang artinya ada hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup pasien *pasca stroke* berdasarkan nilai  $p$  uji *chi square* sebesar 0,001. ( $<0,05$ ) Manajemen diri mencakup tiga lingkup utama : manajemen medis, peran manajemen dan manajemen emosional. Penatalaksanaan medis meliputi pengendalian penyakit, konsultasi medis kepada petugas Kesehatan jika kondisi memburuk. Manajemen peran mengacu pada kemampuan pasien untuk mempertahankan gaya hidup sehat yang artinya bahwa pasien dapat menerapkan pilihan gaya hidup sehat secara teratur dan memiliki dukungan yang sesuai peran mereka dalam kehidupan sehari hari untuk membantu mereka

beradaptasi dengan kondisi kesehatan mereka. Emosional, manajemen mengacu pada kemampuan pasien untuk menangani emosi misalnya depresi, kemarahan, frustrasi, rasa bersalah yang disebabkan oleh penyakit kronis dan mengatur hubungan interpersonalnya Bersama teman dan keluarga . (Kuo et al., 2021)

## KESIMPULAN

*Self management* pasien *pasca stroke* di Puskesmas Kedungmundu sebagian besar adalah baik dengan persentase 81,0% dan kurang baik dengan persentase 19,0%, hasil dapat dideskripsikan bahwa Kualitas hidup responden di Puskesmas Kedungmundu sebagian besar adalah baik dengan persentase 83,3 dan kurang baik dengan persentase 16,7 % dan hasil dapat dideskripsikan, yaitu adanya hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup pasien *pasca stroke* di Puskesmas Kedungmundu dengan *p-value* 0,001.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh responden penelitian yang telah kooperatif dalam penelitian ini serta tim penelitian yang telah tolong meolong dalam menyelesaikan penelitian ini sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Okraini, N., & Mas, A. Y. (2019). Hubungan Ketepatan “GOLDEN PERIOD” Dengan Derajat Kerusakan Neurologi Pada Pasien Stroke Iskemik Diruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2018. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 2(1), 2622–2256.
- Bariroh, U., S, H. S., & A, M. S. (2016). Kualitas Hidup Berdasarkan Karakteristik Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4).
- Financia, I. (2020). *Hubungan Stres dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pasien Stroke Di RSI Sultan Agung Semarang*.
- Kidd, L., Millar, J. D., Mason, H., Quinn, T., Gallacher, K. I., Jones, F., Fisher, R. J., Lebedis, T., Barber, M., Brennan, K., & Smith, M. (2022). Supported self-management in community stroke rehabilitation: What is it and how does it work? A protocol for a realist evaluation study. *BMJ Open*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055491>
- Kuo, N. Y., Lin, Y. H., & Chen, H. M. (2021). Continuity of care and self-management among patients with stroke: A cross-sectional study. *Healthcare (Switzerland)*, 9(8), 1–15. <https://doi.org/10.3390/healthcare9080989>
- Mutmainnah. (2020). *Gambaran Self Management dan Activity Of Daily Living (ADL) Pada Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Kota Makassar*.
- Oktaviani Rahayu, E. (2015). Perbedaan Risiko Stroke Berdasarkan Faktor Risiko Biologi Pada Usia Produktif. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 113–125.
- Pamungkas, P. D. (2019). *Pengaruh program stroke self management terhadap kualitas hidup pasien pasca stroke di kota pontianak*.
- Sri Wahyuni, L. (2020). *MANAJEMEN DIRI GAMBARAN PADA PASIEN STROKE : TINJAUAN PUSTAKA*. 1(69), 5–24.
- Sulasri, Suintin, Nurhalimah, & Alamsyah. (2022). *Self Management Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kab.Gowa*. 08(02), 124–135.
- Sulton. (2021). *Hubungan Self-Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Stroke*.