



EFEKTIVITAS *SELF-CARE MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

Deskrisman Stefan Mendrofa¹, Evi Karota², Siti Zahara Nasution³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia
deskrismanmmendrofa6@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yang melebihi nilai normal, hipertensi berpotensi menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah dan organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Oleh karena itu diberikan *self-care management* dalam meningkatkan perilaku penderita hipertensi pada lansia untuk mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif. Tujuan untuk memberikan gambaran tentang efektivitas *self-care management* dalam meningkatkan perilaku penderita hipertensi pada lansia. Metode Penelusuran data *literatur review* dalam penelitian ini menggunakan tiga database yaitu database *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Proquest*. Artikel yang digunakan sebagai sumber literature dipilih berdasarkan kriteria inklusi secara tunggal, jurnal akreditasi nasional dan internasional ISSN, DOI, artikel *full text*. **Hasil:** Didapatkan 7 jurnal yang menyatakan bahwa *self-care management* mampu meningkatkan perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. *Self-care management* yang diberikan kepada pasien hipertensi secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan hipertensi, kepatuhan terhadap pengobatan, dan manajemen perawatan diri.

Kata Kunci: *Manajemen diri, Perilaku, Hipertensi, dan Lansia*

Abstract

Hypertension is an increase in systolic and/or diastolic blood pressure that exceeds normal values. It has the potential to cause damage to the walls of blood vessels and vital organs such as the heart, kidneys, and brain. Therefore, self-care management is provided to improve the behavior of hypertension sufferers in the elderly to manage their health condition effectively. Objective to provide an overview of the effectiveness of self-care management in improving the behavior of hypertension sufferers in the elderly. Methods In this chapter, write the research design that is used, the approach that is used. Explain the sampling process with the methods and techniques. How many respondents/research participants. Write the period of data retrieval. Write the data analysis techniques that are used. Results 7 journals have shown that self-care management is able to improve preventive behaviors against the recurrence of hypertension in the elderly. Self-care management provided to hypertension patients significantly improves their knowledge of hypertension, adherence to treatment, and self-care management.

Keywords: *Self-care management, Behaviour, Hypertension, Elderly.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Jl. Bunga Terompet No.118

Email : deskrismanmmendrofa6@gmail.com

Phone : 08537236918

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis kronis yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas serta mortalitas kardiovaskular. Didefinisikan oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yang melebihi nilai normal, hipertensi berpotensi menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah dan organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi, hipertensi dapat dikelola melalui intervensi medis, perubahan gaya hidup, dan terapi antihipertensi, yang bila diterapkan sejak dini, dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan memperbaiki prognosis jangka panjang. Hipertensi tidak hanya merupakan penyebab kematian utama di seluruh dunia tetapi juga merupakan penyebab kecacatan terbesar ketiga, menjadikannya sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang mendesak dan memerlukan strategi komprehensif untuk pengelolaan dan pencegahannya. (Annisa *et al.*, 2024).

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi medis ketika tekanan darah pada fase sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah pada fase diastolik melebihi 90 mmHg, sebagaimana diukur dalam dua pemeriksaan terpisah dengan interval waktu lima menit, dan dilakukan ketika individu berada dalam keadaan istirahat yang cukup. Kondisi ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, tetapi juga merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk infark miokard, stroke, dan gagal jantung. Selain faktor genetik dan patologis, gaya hidup yang kurang memperhatikan aspek kesehatan, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, menjadi salah satu penyebab utama hipertensi. Dengan prevalensi yang terus meningkat secara global, hipertensi memerlukan perhatian serius dalam upaya pencegahan dan pengelolaannya, termasuk melalui edukasi kesehatan, perubahan gaya hidup, dan intervensi medis yang tepat (Cahyani & Rejeki *et al.*, 2024). Faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada individu dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama: faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan predisposisi genetik. Sebaliknya, faktor risiko yang dapat diubah mencakup kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan, konsumsi kopi, serta tingkat stres. Terjadinya hipertensi umumnya merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor risiko ini, yang berkontribusi secara sinergis terhadap perkembangan kondisi tersebut (Ledoh *et al.*, 2024).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang terus berkembang dengan pesat. Diperkirakan pada tahun 2025, sekitar 29% populasi

dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi, termasuk di Indonesia (Kementerian Kesehatan *et al.*, 2019). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi hipertensi di kalangan lansia mencapai 63,5%. Di Provinsi Jawa Tengah, hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum keempat, dengan prevalensi sebesar 37,57% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data demografis, hipertensi lebih umum terjadi pada perempuan (40,17%) dibandingkan laki-laki (34,83%) (Dinas Kesehatan, 2021). Profil kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Salatiga mencapai 33,7%. (Cahyani & Rejeki *et al.*, 2024).

Lansia dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok berdasarkan kemampuan fungsionalnya, yaitu lansia potensial dan lansia tidak potensial. Lansia potensial adalah individu yang masih dapat menyelesaikan aktivitas produktif dan berkontribusi dalam produksi barang maupun jasa. Sebaliknya, lansia tidak potensial adalah individu yang sudah tidak mampu menghasilkan pendapatan dan hidup dalam ketergantungan pada orang lain. Berdasarkan klasifikasi dari World Health Organization (WHO), lansia dibagi menjadi empat kategori usia: 1) Lansia pertengahan (*middle age*), yaitu individu berusia antara 45-59 tahun; 2) Usia lanjut (*elderly*), yaitu individu berusia antara 60-70 tahun; 3) Usia lanjut (*old*), yaitu individu berusia antara 70-90 tahun; 4) Usia sangat tua (*very old*), yaitu individu yang berusia di atas 90 tahun. Kategori lansia ini juga dapat dibedakan berdasarkan usia kronologis dan usia biologis, di mana usia kronologis dihitung dalam tahun kalender. Di Indonesia, usia pensiun biasanya ditetapkan pada 56 tahun, dengan rentang usia 55-70 tahun sering kali dianggap sebagai usia lansia. Karakteristik umum lansia cenderung mengalami penurunan aktivitas seperti berolahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial (Hanafy & Ornam, 2020).

Menurut data terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi di kalangan lansia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Dalam laporan tahun 2022, tercatat bahwa sekitar [persentase tertentu] lansia di Indonesia mengalami hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa hipertensi merupakan isu kesehatan yang krusial dalam populasi lansia di negara ini. Lebih lanjut, Kementerian Kesehatan telah mengidentifikasi sejumlah faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi di antara lansia, termasuk kebiasaan merokok, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor-faktor lain yang berkaitan dengan gaya hidup (Kemenkes RI, 2022).

Dalam rangka pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia, diperlukan penerapan pendekatan holistik dan intervensi terintegrasi. Edukasi mengenai pola hidup sehat, kepatuhan terhadap regimen pengobatan, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta peningkatan dukungan sosial dan pengetahuan yang memadai sangat penting untuk dilakukan. Selain itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat menjadi faktor kunci dalam penanganan hipertensi pada lansia di tingkat komunitas. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan menurunkan prevalensi hipertensi di populasi tersebut (Gunawan *et al.*, 2024). Pendidikan kesehatan adalah cara yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pengelolaan penyakit (Juniartati & Zaini, 2025). Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada individu, kelompok, atau masyarakat dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan. Penggunaan media video dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah diterima dan dipahami. Selain itu, media video juga cenderung lebih menarik, dapat meningkatkan minat, mencapai sasaran yang lebih banyak, mempermudah penyampaian penerimaan informasi dan memiliki daya ingat yang lebih kuat, sehingga pesan kesehatan dapat lebih efektif terinternalisasi oleh audiens (Pangestu *et al.*, 2024).

Self care management hipertensi adalah upaya yang dilakukan oleh individu penderita hipertensi untuk mengendalikan kondisi kesehatan mereka guna mencegah terjadinya komplikasi. Pendekatan ini mencakup beberapa aspek, antara lain kepatuhan terhadap regimen pengobatan, pemantauan tekanan darah secara mandiri, serta modifikasi gaya hidup yang mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Implementasi perawatan diri yang efektif pada lansia dengan hipertensi dapat memberikan dampak positif, seperti penurunan risiko komplikasi, pengurangan tingkat rawat inap, penghematan biaya perawatan kesehatan, serta peningkatan status kesehatan secara keseluruhan (Kurdi *et al.*, 2024). *Self care management* adalah komponen kunci dalam pengelolaan hipertensi. Pasien yang mampu mengelola kondisi mereka secara mandiri cenderung memiliki hasil kesehatan yang lebih baik dan risiko komplikasi yang lebih rendah (Kolomboy *et al.*, 2025).

Pasien dengan penyakit kronis (hipertensi) harus mengadopsi perilaku yang mempromosikan atau mampu melindungi kesehatan. Artinya, mereka dianjurkan untuk mengubah gaya hidup mereka dan harus mengikuti pola hidup sehat,

melakukan latihan fisik, dan tidak boleh merokok atau minum alkohol. Peran tenaga kesehatan sangat berhubungan erat dengan kepatuhan pengobatan pasien hipertensi. Interaksi profesional antara petugas kesehatan dan pasien memungkinkan adanya umpan balik yang konstruktif setelah pasien menerima informasi mengenai diagnosis, penyebab penyakit, dan prosedur pengobatan. Kualitas pelayanan yang baik akan mendorong pasien untuk lebih sering mengunjungi fasilitas kesehatan. Komunikasi yang efektif dapat memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien hipertensi, yang berujung pada peningkatan kepuasan pasien dalam menerima pengobatan, serta mendorong mereka untuk secara rutin menjalani perawatan. Sikap dan perilaku tenaga kesehatan merupakan faktor yang signifikan dalam mendukung kepatuhan pasien. Tenaga kesehatan yang menjelaskan proses pengobatan dan menekankan pentingnya pengobatan yang berkala memberikan dukungan yang diperlukan bagi pasien, sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku kepatuhan mereka terhadap pengobatan (History *et al.*, 2021). Penelitian ini dilakukan sebagai tinjauan sistematis untuk memberikan gambaran tentang efektivitas *self-care management* terhadap perilaku penderita hipertensi pada lansia.

METODE

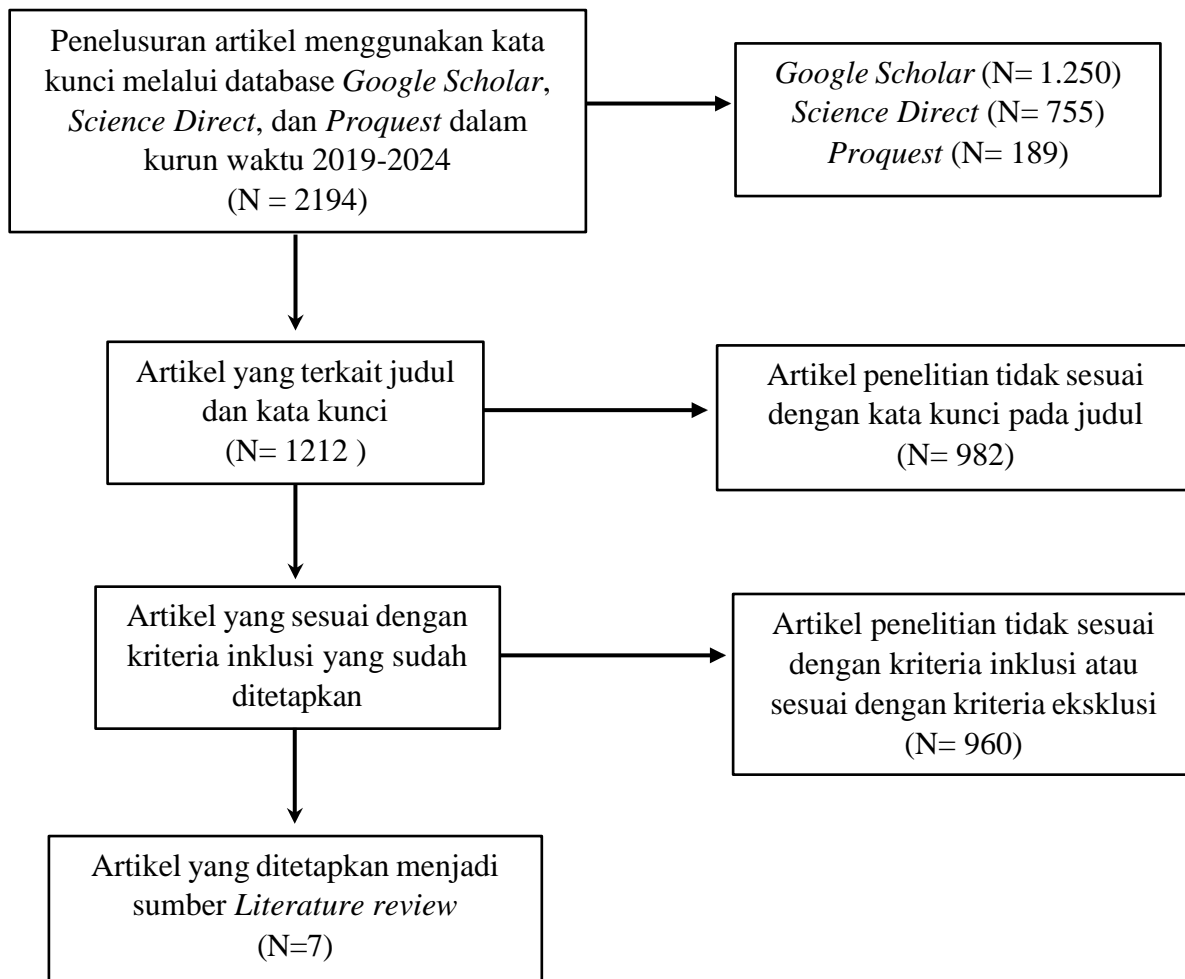
Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*. Penelusuran data *literatur review* dalam penelitian ini menggunakan tiga database yaitu database *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Proquest*. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran artikel bahasa Indonesia yaitu : manajemen diri, pencegahan kekambuhan, hipertensi, dan lansia. Sedangkan kata kunci yang digunakan dalam penelusuran artikel dalam kata kunci yang digunakan dalam penelusuran bahasa Inggris yaitu: *self-care management*, *relapse prevention*, *hypertension*, *elderly*.

Dalam penelitian *literatur review* ini juga ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menetapkan artikel yang digunakan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

1. Publikasi jurnal dengan kurun waktu 2019-2024.
2. Literatur membahas efektivitas *self-care management*
3. Jurnal akreditasi Nasional dan Internasional (ISSN, ISBN, DOI).
4. Artikel *full text*.

Sedangkan kriteria eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu :

1. Artikel penelitian dengan metode *literatur review*.
2. Artikel *proceeding*.
3. Artikel tidak dapat diakses / tidak *full text*.
4. Artikel yang sama atau duplika



Gambar 1 Flow Diagram efektivitas *self-care management* terhadap perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia: *Literature Review*

No	Judul/ Penulis/ Tahun	Nama Jurnal	Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	<i>Effects of the self-management training program on self-management behavior and blood pressure levels among elderly people with hypertension</i>	<i>Nursing Science Quarterly</i>	Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 53 peserta	Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan dua kelompok	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Pelatihan Manajemen Diri memiliki efek positif terhadap perilaku manajemen diri dan pengendalian tekanan darah pada orang lanjut usia dengan hipertensi. Setelah intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku manajemen diri dan penurunan tekanan darah sistolik, meskipun tekanan darah diastolik tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada minggu ke-13 setelah intervensi, kelompok eksperimen berhasil mengendalikan tekanan darah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh <i>Thai Hypertension Society</i> .

	Tongvichean, Thida., <i>et al.</i> , (2019)				
2	<i>Self-Management Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada</i>	Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK)	62 responden yang merupakan lansia penderita hipertensi di Desa Tanak Beak, Kabupaten Lombok Barat.	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden lansia penderita hipertensi di Desa Tanak Beak, terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dan <i>self-management</i> . Responden yang memiliki tingkat <i>self-efficacy</i> yang tinggi cenderung memiliki perilaku <i>self-management</i> yang baik, dengan 64,2% dari mereka menunjukkan manajemen diri yang baik. Sebaliknya, responden dengan <i>self-efficacy</i> rendah lebih banyak menunjukkan perilaku <i>self-management</i> yang kurang baik, yaitu 57,2%
	Rispawati <i>et al.</i> , (2022)				
3	<i>Pengaruh Self-Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Dr Tadjuddin Chalid Makassar</i>	JIM PK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan	83 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>accidental sampling</i> , dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire</i>	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara <i>self-management</i> terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar. Dari 83 responden, hasil analisis menunjukkan bahwa responden yang memiliki <i>self-management</i> baik dapat mengontrol tekanan darah dengan lebih baik dibandingkan dengan responden yang memiliki <i>self-management</i> cukup, yang cenderung mengalami peningkatan tekanan darah. Uji statistik <i>Chi-square</i> menghasilkan nilai $p\text{-value} = 0,0001 (<0,05)$, yang mengindikasikan bahwa <i>self-management</i> berpengaruh terhadap pengendalian tekanan darah pasien hipertensi
	Rantetondok <i>et al.</i> , (2024)				
4	<i>The effect of self-management support on knowledge level, treatment compliance and self-care</i>	<i>Journal of Advanced Nursing</i>	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 137 pasien hipertensi yang dirawat di Klinik Rawat Jalan Penyakit Dalam dan Kardiologi di sebuah rumah sakit di	Studi intervensi terkontrol secara acak	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan manajemen diri yang diberikan kepada pasien hipertensi secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan hipertensi, kepatuhan terhadap pengobatan, dan manajemen perawatan diri. Selain itu, terdapat penurunan yang signifikan dalam tekanan darah pasien di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi

7	<i>Assess the Knowledge on Self Care Management of Hypertension</i>	<i>Cardiometry</i>	<p>Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 peserta dewasa berusia 21-45 tahun yang berasal dari Anakaputhur, Chennai. Peserta dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel acak untuk menilai pengetahuan mereka tentang manajemen perawatan diri hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% peserta memiliki pengetahuan yang tidak memadai tentang manajemen hipertensi, 27% memiliki pengetahuan yang moderat, dan hanya 13% yang memiliki pengetahuan yang memadai.</p>	<p>melalui kualitatif analisis konten. Pendekatan deskriptif dengan desain penelitian <i>non-eksperimental</i>. Sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel acak, di mana 25 peserta dewasa berusia 21-45 tahun dari Anakaputhur, Chennai, dipilih untuk menilai pengetahuan mereka tentang manajemen perawatan diri hipertensi.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 peserta yang terlibat, 60% memiliki pengetahuan yang tidak memadai tentang manajemen perawatan diri hipertensi, 27% memiliki pengetahuan yang moderat, dan hanya 13% yang memiliki pengetahuan yang memadai. Temuan ini menekankan perlunya peningkatan pendidikan kesehatan dan kesadaran mengenai praktik perawatan diri hipertensi untuk meningkatkan hasil kesehatan pasien.</p>
Kohila	<i>et al., (2023)</i>				

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal. Secara umum, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik (SBP) yang lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik (DBP) yang lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Kurangnya *self-care management* pada lansia hipertensi dianggap suatu hal yang biasa, padahal hal ini dapat berpotensi terjadinya komplikasi pada lansia dengan hipertensi (Akoko *et al.*, 2017). Masih rendahnya manajemen keperawatan diri pada lansia dengan hipertensi yang mendapatkan pengobatan jangka panjang dipengaruhi karena pengetahuan yang kurang kejenuhan dan rasa bosan sehingga program pengobatan tidak bisa berhasil. Lansia dengan hipertensi yang tidak memiliki keyakinan yang baik serta kurangnya manajemen perawatan diri sehingga menimbulkan komplikasi lanjut (Prabasari, 2021).

Review dilakukan dengan menganalisis sejumlah artikel yang terpilih sebanyak 7 artikel

sesuai dengan ketentuan kriteria inklusi. Hasil penelitian (Tongvichean *et al.*, (2019) dengan menggunakan desain eksperimen dengan dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 53 peserta menunjukkan bahwa Program Pelatihan Manajemen Diri memiliki efek positif terhadap perilaku manajemen diri dan pengendalian tekanan darah pada orang lanjut usia dengan hipertensi. Setelah intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku manajemen diri dan penurunan tekanan darah sistolik, meskipun tekanan darah diastolik tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada minggu ke-13 setelah intervensi, kelompok eksperimen berhasil mengendalikan tekanan darah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti.

Selanjutnya, penelitian Risprawati *et al.*, (2022). Dengan metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional* jumlah sampel 62 responden yang merupakan lansia penderita hipertensi di Desa Tanak Beak, Kabupaten Lombok Barat dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden lansia penderita hipertensi di Desa Tanak Beak, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-management*. Responden yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki perilaku *self-management* yang baik, dengan 64,2% dari mereka menunjukkan manajemen diri yang baik. Sebaliknya, responden dengan *self-efficacy* rendah lebih banyak menunjukkan perilaku *self-management* yang kurang baik, yaitu 57,2%.

Hasil penelitian Kurt *et al.*, (2020) menggunakan studi intervensi terkontrol secara acak dengan jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri

dari 137 pasien hipertensi yang dirawat di Klinik Rawat Jalan Penyakit Dalam dan Kardiologi di sebuah rumah sakit di provinsi Edirne. Hasilnya menunjukkan bahwa *self-care management* yang diberikan kepada pasien hipertensi secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan hipertensi, kepatuhan terhadap pengobatan, dan manajemen perawatan diri. Selain itu, terdapat penurunan yang signifikan dalam tekanan darah pasien di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi dilakukan.

Jumlah kasus hipertensi semakin meningkat apabila penanganan hipertensi tidak dilakukan sejak dini. Individu yang mempunyai faktor risiko hipertensi harus waspada serta melakukan upaya pencegahan sedini mungkin. Individu dengan penyakit jantung disarankan untuk melaksanakan *self-management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari. Hipertensi adalah penyakit yang dapat dikendalikan dengan manajemen perawatan diri. *Self-care management* yang tinggi pada pasien hipertensi dapat memotivasi untuk mampu menjalankan gaya hidup sehat sehingga meminimalkan komplikasi serta meningkatkan kualitas hidupnya dan pasien yang memiliki *self-care management* yang rendah lebih cenderung tidak memperhatikan gaya hidup sehat (Risprawati, 2022).

Berdasarkan penelusuran pustaka, *self-care management* memiliki pengaruh dalam meningkatkan perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi. Oleh karena itu diberikan edukasi *self-care management* dalam mengatasi perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia dalam mengatasi hipertensi melibatkan serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif. Ini termasuk: Self-care management dalam mengatasi hipertensi melibatkan serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif. Ini termasuk: 1) Pemantauan tekanan darah: secara rutin memeriksa tekanan darah untuk memahami kondisi kesehatan dan mengidentifikasi perubahan yang mungkin memerlukan perhatian medis. 2) Perubahan gaya hidup: mengadopsi pola makan sehat, seperti diet rendah garam dan tinggi buah serta sayuran, serta menjaga berat badan yang sehat. 3). Aktivitas fisik: melakukan olahraga secara teratur, seperti berjalan, berlari, atau latihan aerobik, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. 4) Manajemen stres: menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam untuk mengurangi stres, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. 5) Kepatuhan terhadap pengobatan: mengikuti rencana pengobatan yang direkomendasikan oleh dokter, termasuk penggunaan obat antihipertensi jika diperlukan. 6) Edukasi diri: meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara-cara untuk mengelolanya, sehingga individu dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka.

Dengan menerapkan strategi- strategi ini, individu dapat lebih baik dalam mengelola hipertensi dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait.

SIMPULAN

Hasil *literature review* menunjukkan bahwa *self-care management* mampu meningkatkan perilaku pencegahan kekambuhan pada lansia yang menderita hipertensi. *Self-care management* yang diberikan kepada pasien hipertensi secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan hipertensi, kepatuhan terhadap pengobatan, dan manajemen perawatan diri. Saran dilakukan penelitian selanjutnya fokus pada pengaplikasian kepada masyarakat tentang edukasi *self-care management* dalam mencegah kekambuhan hipertensi pada lansia untuk membantu tercapainya pengetahuan, sikap dan tindakan lansia yang menderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak Dukungan Sosial Dan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Ners*, 8(1), 254–261.
- Akoko BM, Fon PN, Ngu KB. Knowledge of hypertension and compliance with therapy among hypertensive patients in the Bamenda Health District of Cameroon: A cross-sectional study. *Cardiology and Therapy*. 2017; 6(1): 53-67.
- Bumrungsuk, S. (2022). Effects of the self-management training program on self-management behavior and blood pressure levels among elderly people with hypertension. *Frontiers of Nursing*, 9(1), 71-80.
- Cahyadi, I., & Rejeki, S. (2024). Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan tehnik relaksasi benson. *Ners Muda*, 5(2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/14451>.
- Calisanie, N. N. P., & Lindayani, L. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 6(1a), 24-30.
- Dotulong, F., & Karouw, B. M. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22-29.
- Gunawan, A. N., Hanafi, R. A., & Ramadhani, S. Z. (2024). Gejala dan faktor risiko hipertensi pada lansia di posyandu lansia desa dagang kelambir kecamatan tanjung morawa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3387–3392.
- Hanafy, I. A. A., & Ornam, K. (2020). Penerapan konsep Arsitektur Hijau Pada Perencanaan Pusat Kebugaran Dan Relaksasi di Kota Kendari. *Jurnal Mahasiswa Jurusan Arsitektur*, 4(2), 10–16.
- <http://ojs.uho.ac.id/index.php/GARIS/article/viewFile/17904/11728>
- History, A., Sakinah, A. S., Utomo, W., & Riau, U. (2021). *Lansia Penderita Hipertensi Selama Pandemi Covid-19*. 9(2), 99–108.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*.
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., & Kusumadani, F. (2024). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management The Relationship Between Self Efficacy and Self Care Management Hypertension Elderly at UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(2), 297–304.
- KUrt, D. U. Y. G. U., & Gurdogan, E. P. (2022). The effect of self-management support on knowledge level, treatment compliance and selfcare management in patients with hypertension. *The Australian Journal of Advanced Nursing*, 39(3), 14-23.
- Ledoh, K., S. Tira, D., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Pangestu, Kurniawan, W. E., & Sumarni, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 90–107. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1055>
- Tongvichean, T., Aunguroch, Y., & Preechawong, S. (2019). Effect of Self- Management Exercise Program on Physical Fitness among People with Prehypertension and Obesity A Quasi Experiment Study. *Pacific Rim Inte*.
- Juniartati, E., & Zaini, S. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Tentang Pencegahan Stroke Pada Penderita. *JURNAL NERS*, 9(1), 147–151.
- Kolombay, F., Kindang, I. W., & Syamsu, A. F. (2025). Intervensi Supportive Educative Terhadap Selfcare Management Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas TALISE. *JURNAL NERS*, 9(5), 231–236.