Journal of Aafiyah Health Research (JAHR) 2025. Vol. 6, No. 2. Page 262-270
https://doi.org/10.52103/jahr.v6i2.2100
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

JOURNAL OF AAFIYAH HEALTH RESEARCH (JAHR)

Publisher: *Postgraduate Program, Universitas Muslim Indonesia*
Journal Homepage:
http://pascaumi.ac.id/index.php/jahr/index

Original Article

Pengaruh *Self Care Management* Terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi yang Mengikuti Prolanis di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros

Reny Amalia H., *Yusriani, Wardiah Hamzah

Program Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Article History
Received: 01 May 2025
Revised: 16 May 2025
Accepted: 30 May 2025

Keywords*: Self Care Management*; Stres; Lansia; Hipertensi; Prolanis

Corresponding Author*:*
E-mail:
yusriani.yusriani@umi.ac.id
Address: Jalan Urip Sumoharjo, No. 225, 90231, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Phone: +6285255997212

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh lansia dan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. Penanganan hipertensi pada lansia tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif lansia dalam hal *self care management* dan pengendalian stres.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *self care management* terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros.
Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 45 lansia hipertensi serta diambil menggunakan teknik *random sampling*.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self care management* berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup lansia yang mengikuti prolanis (*p-value* = 0.002).
Kesimpulan: Kegiatan prolanis bagi lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan *self care management* serta pengendalian stres bagi lansia dengan hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Disarankan agar tenaga kesehatan lebih aktif dalam memberikan edukasi terkait *self care management* serta melakukan skrining dan manajemen stres secara rutin terhadap lansia dengan hipertensi.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most prevalent chronic conditions affecting the elderly and is strongly associated with a decline in quality of life. Effective management extends beyond pharmacological treatment and requires active patient involvement through self-care practices and stress regulation.
Objective: This study aimed to determine the effect of self-care management on the quality of life of elderly people with hypertension who participated in Prolanis at the Moncongloe Community Health Center, Maros Regency.
Method: A quantitative, cross-sectional research design was employed. The study involved 45 elderly participants diagnosed with hypertension selected using random sampling techniques.
Results: The findings revealed that self-care management had a statistically significant effect on quality of life among both Prolanis participants (p value= 0.002).
Conclusion: In conclusion, participation in the Prolanis program contributes positively to improved self-care behaviors and stress management among elderly individuals with hypertension, thereby enhancing their quality of life. These findings underscore the importance of integrating health education, regular stress screening, and tailored self-care support into community-based chronic disease programs.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis jangka panjang dimana tekanan darah di arteri mengalami peningkatan secara terus-menerus (Ahmed et al., 2019). Berdasarkan laporan *The Joint National Community on Preventation, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Preassure 7* (JNC 7), hipertensi ditemukan pada mayoritas orang dewasa berusia 60 tahun atau lebih tua di seluruh dunia (Ahmed et al., 2019). Hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis (stres) dan gaya hidup. Hipertensi dapat mengakibatkan stres karena adanya tekanan dari segi aspek fisik, psikososial, spiritual, dan ekonomi yang disebabkan oleh hipertensi (Hasana dan Harfe'i, 2019). Seseorang yang menderita penyakit kronis menunjukan adanya stres, depresi, tidak optimis, merasa gagal, putus asa, tidak bahagia dalam hidup, membandingkan diri dengan orang, merasa lebih buruk, menilai rendah terhadap tubuhnya, bahkan hingga merasa tidak memiliki kekuatan. Orang yang tidak mampu menghadapi ketegangan atau stres dalam hidupnya, kualitas hidupnya akan terpengaruh (Dhava et al, 2022).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023). Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat menjadi 1.56 miliar atau 29.2% pada tahun 2025 (WHO, 2019). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun sebesar 30,8%, dengan peningkatan pada kelompok usia produktif (15-64 tahun) mencapai 28,4% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi kejadian hipertensi di Provinsi Sulawesi selatan pada tahun 2021 sebesar 22,08% (Profil Dinkes Provinsi Sulsel, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Maros, seksi P2 PTM Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit tahun 2021, diperoleh jumlah estimasi penderita hipertensi berusia lebih dari 15 tahun untuk laki laki sebesar 35.703 dan perempuan sebesar 38.014. Jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 16,9% (laki-laki) dan 28,9% (perempuan) (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Maros, 2021).

Peningkatan sistem kesehatan agar lebih efektif, maka pemerintah melalui BPJS Kesehatan bekerja sama dengan pihak pelayanan fasilitas kesehatan merancang suatu program yang terintegrasi dengan model pengelolaan penyakit kronis bagi peserta penderita penyakit kronis yang disebut sebagai Prolanis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis. Puskesmas Moncongloe di Kabupaten Maros merupakan salah satu puskesmas yang aktif melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), sebuah program dari BPJS Kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, termasuk lansia dengan hipertensi. Meskipun program ini telah berjalan, masih dijumpai lansia hipertensi dengan kualitas hidup yang rendah, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya kemampuan *self care management* serta tingginya tingkat stres yang dialami.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pengendalian hipertensi adalah kemampuan lansia dalam melakukan *self care management*, yaitu kemampuan individu untuk merawat diri sendiri, termasuk kepatuhan minum obat, menjaga pola makan, berolahraga, melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, dan manajemen stres (Fitriana & Kristiawan, 2021). Lansia yang memiliki kemampuan *self care* yang baik akan lebih mampu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2024 sampai dengan bulan Februari 2025, bahwa jumlah penderita Hipertensi yang mengikuti prolanis dan terdata dalam Rekam Medik Elektronik Puskesmas Moncongloe sebanyak 573 kasus hipertensi. (Data RME Puskesmas Moncongloe, 2025). Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh *Self Care Management* Terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi yang Mengikuti Prolanis Di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan April – Mei tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga yang datang berobat di puskesmas dan terdaftar di Rekam Medik Elektronik dan menderita hipertensi, dan seluruh peserta prolanis yang terdaftar aktif dan menderita hipertensi. Total populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 245 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini digunakan kuesioner *Hypertension Self Management Behavior Quesioner* (HSMBQ) sedangkan untuk mengukur kualitas hidup lansia menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF yang merupakan rangkuman dari WHOQOL. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan masing-masing variabel penelitian melalui distribusi frekuensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat, dengan menggunakan uji regresi logistik. Sementara itu, analisis multivariat dilakukan untuk melihat variabel bebas mana yang paling berpengaruh terhadap variabel terikat, melalui uji *chi square*.

HASIL

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan interpretasi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengikuti Prolanis Di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros Tahun 2025

No.	Variabel	Kategori	Prolanis	
			n	%
1.	Umur	Pra Lansia (45 – 59)	29	64,4
		Lansia (≥60)	16	35,6
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	9	20,0
		Perempuan	36	80,0
3.	Pendidikan	SD	26	57,8
		SMP	7	15,6
		SMA	8	17,8
		D2/D3	1	2,2
		S1	3	6,7
4.	Lama Menderita Hipertensi	<1	2	4,4
		1-3	8	17,8
		4-6	20	44,4
		7-9	8	17,8
		10-12	7	15,6
Total			**45**	**100,0**

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden yang mengikuti prolanis mayoritas pada kategori pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 29 orang (64,4%), jenis kelamin mayoritas pada kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (80%), tingkat pendidikan mayoritas pada kategori pendidikan SD sebanyak 26 orang (57,8%), lama menderita hipertensi mayoritas pada kategori 4-6 tahun sebanyak 20 orang (44,4%).

Tabel 2. Pengaruh *Self Care Management* Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengikuti Prolanis Di Puskesmas Moncongloe Tahun 2025

Variabel	Kategori	Kualitas Hidup								Total		*P value*
		Rendah (1- 55)		Sedang (56-79)		Tinggi (80-99)		Sempurna (100)				
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Self Care Management	Kurang (40- 80)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,002
	Cukup (81-120)	0	0	3	6,7	10	22,2	0	0	13	28,9	

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Baik (121-160)	0	0	10	22,2	22	48,9	0	0	32	71,1
Total	**0**	**0**	**13**	**28,9**	**32**	**71,1**	**0**	**0**	**45**	**100,0**

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas hidup responden yang mengikuti prolanis lebih dominan memiliki kualitas hidup tinggi pada kategori *self care management* baik sebanyak 22 orang (48,9%), sedangkan yang paling sedikit memiliki kualitas hidup sedang pada kategori *self care management* cukup sebanyak 3 orang (6,7%).

Hasil analisis pengaruh *self care management* terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi yang mengikuti prolanis menggunakan uji *Chi-square* didapatkan bahwa nilai *P value* = 0,002 (*P value* <0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self care management* terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi yang mengikuti prolanis di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros.

PEMBAHASAN

Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi yang mengikuti prolanis berada pada rentang usia 45-49 tahun (pra lansia). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan fisik, transportasi, maupun penurunan motivasi pada lansia yang lebih tua. Selain itu, lansia pada kelompok usia lebih muda cenderung memiliki tingkat kemandirian dan akses informasi yang lebih baik, sehingga lebih aktif mengikuti kegiatan prolanis seperti senam, konsultasi rutin, dan edukasi kesehatan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa faktor usia memengaruhi keaktifan dan keberhasilan pelaksanaan program dalam mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Gaol, 2022) tentang gambaran karakteristik pasien hipertensi didapatkan proporsi tertinggi pasien hipertensi adalah usia 55-64 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shofa (2024) bahwa berdasarkan data dari Puskesmas Sirampog dari total peserta prolanis hipertensi mayoritas berada pada usia 40-49 tahun, dengan kisaran 48 % di dalam kelompok 40-49 tahun, dan 37 % di usia 50-59 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa fase pra lansia (45-49 tahun) menjadi periode kritis perkembangan hipertensi yang sering diidentifikasi melalui kegiatan Prolanis. Hal ini terjadi karena di rentang usia tersebut mulai terjadi perubahan vaskuler seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan hormon, serta akumulasi gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, dan stres yang belum terkelola secara optimal. Seiring usia, prevalensi hipertensi meningkat, tetapi populasi aktif pra-lansia lebih terjangkau dan berpotensi termotivasi mengikuti program preventif seperti Prolanis, sehingga mayoritas peserta berada pada usia ini (Shofa et al, 2024).

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang mengikuti Prolanis mayoritas berjenis kelamin perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih dominan dalam keikutsertaan program dan cenderung lebih aktif dalam kegiatan sosial dan kesehatan, serta lebih terbuka terhadap program preventif dibandingkan laki-laki.

Perbedaan partisipasi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Secara umum, lansia perempuan memiliki harapan hidup lebih tinggi sehingga jumlahnya lebih banyak dalam kelompok lansia. Selain itu, perempuan lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya dan lebih rajin melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan. Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih pasif dan menunda pemeriksaan kesehatan, sehingga keterlibatan mereka dalam program Prolanis relatif lebih rendah. Dalam kegiatan seperti edukasi kesehatan, dan monitoring tekanan darah, lansia perempuan juga tampak lebih konsisten dalam kehadiran. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengelola program Prolanis, yaitu perlunya strategi khusus untuk meningkatkan partisipasi lansia laki-laki. Edukasi yang lebih intensif, pendekatan yang lebih personal, serta keterlibatan keluarga dapat menjadi solusi untuk menjangkau kelompok laki-laki yang cenderung enggan mengikuti program kesehatan. Selain itu, penyediaan kegiatan yang sesuai dengan minat lansia laki-laki juga dapat meningkatkan motivasi mereka untuk terlibat. Dengan meningkatkan keterlibatan dari kedua jenis kelamin secara seimbang, diharapkan pengendalian hipertensi pada lansia melalui Prolanis dapat berjalan lebih optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholifah dkk, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin pasien yang menderita hipertensi sebagian besar adalah perempuan dibandingkan laki-laki

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

(Kholifah, 2022). Jenis kelamin mempunyai pengaruh yang besar pada kejadian hipertensi. Pada perempuan risiko hipertensi menjadi lebih tinggi setelah memasuki menopause karena penurunan produksi dari hormon estrogen yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar LDL dan penurunan dalam HDL yang dapat menyebabkan terjadinya aterosklerosis (Ekarini, 2020, Pujianti, 2022). Terdapat perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi suatu masalah penyakit. Laki-laki biasanya kurang peduli tentang kesehatannya dibandingkan dengan perempuan. Perempuan dinilai lebih aktif memeriksakan status kesehatannya sedangkan laki-laki biasanya cenderung lebih bersikap acuh, kurang peduli dan enggan melakukan pengontrolan secara berkala (Kholifah, 2022, Gaol, 2022).

Keterlibatan perempuan yang dominan ini juga berkaitan dengan kecenderungan mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan, lebih rajin melakukan pemeriksaan kesehatan, dan lebih patuh terhadap pengobatan dibandingkan laki-laki. Selain itu, secara biologis, perempuan memiliki risiko hipertensi yang meningkat setelah menopause akibat penurunan kadar hormon estrogen, yang sebelumnya berfungsi sebagai pelindung sistem kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, kondisi ini menyebabkan perempuan lansia menjadi lebih rentan terhadap hipertensi (Nurizka, 2016).

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok pendidikan terakhir yang paling banyak menderita hipertensi pada lansia yang mengikuti Prolanis adalah pendidikan SD, dan yang paling sedikit adalah pendidikan D2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan dan perilaku kesehatan lansia hipertensi yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis).

Lansia dengan tingkat pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai penyakit hipertensi, seperti penyebab, dampak, serta cara pengelolaannya. Mereka juga lebih mampu menerima informasi yang diberikan selama kegiatan Prolanis dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti keteraturan minum obat, pengendalian pola makan, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Di sisi lain, lansia dengan tingkat pendidikan rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi kesehatan yang disampaikan, terutama jika metode penyuluhan tidak disesuaikan dengan kemampuan kognitif mereka. Hal ini dapat memengaruhi efektivitas Prolanis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia kelompok ini.

Di sisi lain, lansia dengan tingkat pendidikan rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi kesehatan yang disampaikan, terutama jika metode penyuluhan tidak disesuaikan dengan kemampuan kognitif mereka. Hal ini dapat memengaruhi efektivitas Prolanis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia kelompok ini. Meskipun mereka mengikuti program yang sama, pemanfaatan informasi yang diterima sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang lebih komunikatif dan interaktif sangat diperlukan bagi lansia dengan latar pendidikan rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jauhary dkk yang menunjukkan bahwa pendidikan pasien yang menderita hipertensi sebagian besar pada jenjang sekolah dasar (SD). Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, dimana tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Pasien yang tidak sekolah lebih rentan menderita hipertensi karena sulit mengetahui sebab terjadinya hipertensi dan cara mengatasi hipertensi. Pengetahuan tentang kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam menangani kesehatannya. Salah satu faktor resiko hipertensi di Indonesia adalah pendidikan rendah yang memiliki prevalensi tertinggi untuk menderita hipertensi (jauhary, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyawati dkk (2023) di Puskesmas Neglasari, Kota Bandung menemukan bahwa dari 33 lansia hipertensi yang mengikuti senam Prolanis, mayoritas peserta sebanyak 24 orang memiliki tingkat pendidikan terakhir setara Sekolah Dasar. Temuan ini selaras dengan pengamatan bahwa baik lansia yang tergabung dalam Prolanis maupun yang tidak, dominan berlatar belakang pendidikan rendah. Rendahnya tingkat pendidikan berdampak signifikan terhadap keterbatasan dalam memahami edukasi kesehatan, pengelolaan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap terapi dan kontrol rutin. Oleh karena itu, pengembangan program Prolanis perlu mempertimbangkan strategi komunikasi yang sederhana, penggunaan media visual, serta pendampingan keluarga atau kader lokal untuk menjembatani literasi rendah dan meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi di kalangan lansia berpendidikan SD.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

Lama Menderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama menderita hipertensi pada lansia yang mengikuti Prolanis paling banyak adalah kelompok 4-6 tahun, dan yang paling sedikit pada kelompok <1 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa lama menderita hipertensi berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis lansia yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis).

Lansia yang telah lama hidup dengan hipertensi cenderung memiliki adaptasi yang lebih baik terhadap penyakitnya, termasuk dalam hal pengobatan dan gaya hidup sehat. Mereka juga menunjukkan pemahaman yang lebih dalam mengenai gejala, komplikasi, dan cara pengendalian tekanan darah, terutama jika secara rutin mengikuti kegiatan Prolanis seperti pemeriksaan kesehatan, senam, dan penyuluhan. Namun, ditemukan pula bahwa durasi menderita hipertensi yang cukup lama dapat berdampak negatif jika tidak disertai pengelolaan yang baik sejak awal. Lansia dengan riwayat hipertensi lebih dari 10 tahun, tetapi dengan kepatuhan rendah terhadap pengobatan dan pola hidup sehat, menunjukkan risiko komplikasi yang lebih tinggi seperti gangguan ginjal, jantung, atau stroke ringan. Dalam kasus seperti ini, meskipun mengikuti Prolanis, perbaikan kondisi kesehatan mereka cenderung lebih lambat dibandingkan dengan lansia yang mulai mengelola hipertensinya lebih awal dan konsisten.

Lama seseorang mengalami suatu penyakit berhubungan dengan pengalaman orang tersebut terhadap manajemen penyakit. Ketika pengalaman yang dialaminya adalah baik, artinya menjadikan kesehatannya lebih baik, maka pengalaman tersebut akan meningkatkan motivasinya untuk melaksanakan program tersebut, misalnya program diet garam dan sebagainya. Namun jika pengalaman sebelumnya ternyata menyebabkan terjadinya penurunan kesehatannya, maka pengalaman tersebut akan menurunkan motivasinya untuk melaksanakan suatu program manajemen tertentu (Gaol, 2022).

Oleh karena itu, penting bagi pelaksanaan Prolanis untuk tidak hanya fokus pada edukasi umum, tetapi juga mempertimbangkan riwayat durasi penyakit peserta. Lansia yang telah lama menderita hipertensi memerlukan pemantauan lebih intensif dan pendekatan yang lebih personal untuk mencegah penurunan kualitas hidup akibat komplikasi kronis. Dukungan keluarga, konseling rutin, serta penguatan motivasi untuk tetap mematuhi terapi sangat dibutuhkan agar program ini benar-benar memberikan dampak positif jangka panjang bagi para peserta lansia.

Hasil penelitian oleh Sari dan Wulandari (2022) di Puskesmas Ciputat menunjukkan bahwa mayoritas lansia dengan hipertensi yang mengikuti Prolanis telah menderita hipertensi selama lebih dari 1 tahun. Penelitian ini mengungkapkan bahwa lamanya durasi hipertensi mempengaruhi kesadaran dan motivasi lansia untuk aktif berpartisipasi dalam program pengelolaan penyakit kronis seperti Prolanis. Lansia dengan pengalaman hidup yang lebih lama bersama hipertensi cenderung lebih memahami pentingnya pemantauan rutin dan kepatuhan pengobatan untuk mencegah komplikasi serius. Oleh karena itu, durasi hipertensi yang panjang menjadi faktor kunci yang mendorong keterlibatan lansia dalam Prolanis sebagai upaya pengelolaan kesehatan yang lebih baik.

Hasil penelitian oleh Muliadin dan Amrun (2023) di Puskesmas Lawele menunjukkan bahwa banyak lansia dengan hipertensi yang mengikuti Prolanis telah hidup bersama kondisi kronis tersebut selama lebih dari enam bulan, yang umumnya dikategorikan sebagai durasi panjang, dan sebagian besar pastinya lebih dari satu tahun. Ini sejalan dengan pemahaman bahwa lamanya penyakit lebih dari satu tahun mendorong pasien untuk mencari program pengelolaan terstruktur seperti Prolanis, karena mereka telah mengalami dampak fisik dan psikologis hipertensi yang menetap dan merasakan manfaat dari pengawasan rutin, edukasi medis, dan dukungan kesehatan komunitas. Oleh karena itu, durasi menderita hipertensi yang lama memang menjadi salah satu pemicu utama partisipasi aktif lansia dalam Prolanis, guna meminimalkan komplikasi dan memperbaiki kualitas hidup.

Pengaruh Self Care Management Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengikuti Prolanis Di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros

Hasil analisis pengaruh *self care management* terhadap kualitas hidup lansia yang mengikuti Prolanis menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self care management* dengan kualitas hidup lansia yang mengikuti Prolanis.

Pada penelitian ini didapatkan *self care management* lansia dalam kategori baik dan cukup, memiliki kualitas hidup yang tinggi atau baik. *Self care management* yang baik pada lansia dengan hipertensi sangat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Ketika lansia mampu secara aktif mengelola kondisi kesehatannya sendiri, seperti memantau tekanan darah secara rutin, menjaga pola makan rendah garam, dan

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

mematuhi jadwal minum obat, maka risiko komplikasi hipertensi seperti stroke atau gagal jantung dapat diminimalkan. Kemampuan ini memberikan rasa kendali atas kondisi kesehatannya, yang secara psikologis meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan terhadap penyakit.

Selain itu, *self care management* yang baik mendorong lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten, seperti rutin berolahraga, tidur cukup, dan menghindari stres berlebihan. Gaya hidup ini tidak hanya membantu dalam menstabilkan tekanan darah, tetapi juga memperkuat kondisi fisik secara umum, meningkatkan energi, serta menurunkan risiko penyakit penyerta lainnya. Lansia yang merasa lebih sehat secara fisik akan lebih aktif dalam kegiatan sosial dan rekreasi, yang secara langsung berdampak pada meningkatnya kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup. Pada penelitian ini juga didapatkan *self care management* lansia dalam kategori kurang ataupun cukup, namun memiliki kualitas hidup yang tinggi atau baik. Meskipun self care management pada lansia dengan hipertensi tergolong kurang atau cukup, mereka tetap dapat memiliki kualitas hidup yang tinggi apabila didukung oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga, layanan kesehatan yang mudah diakses, dan lingkungan sosial yang positif. Bantuan dari orang terdekat dalam mengingatkan minum obat, membantu menyiapkan makanan sehat, serta mendampingi dalam kegiatan fisik atau pemeriksaan rutin dapat menutupi keterbatasan lansia dalam merawat diri. Dukungan ini menciptakan rasa aman, nyaman, dan dihargai, yang berkontribusi besar terhadap kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup lansia.

Kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh kemampuan *self care* secara fisik, tetapi juga oleh aspek psikologis dan sosial. Lansia yang memiliki semangat hidup, tetap aktif dalam komunitas, serta merasa memiliki tujuan dan hubungan sosial yang baik dapat merasakan kualitas hidup yang tinggi meskipun *self care management* nya belum optimal. Jika stres dapat dikelola dan lansia merasa diperhatikan serta dilibatkan dalam keputusan terkait kesehatannya, maka ia tetap bisa menjalani kehidupan yang bermakna dan menyenangkan. Dengan demikian, kualitas hidup yang tinggi tetap mungkin dicapai meskipun *self care management* masih berada pada tingkat kurang atau cukup.

Dari hasil wawacancara menggunakan kuesioner *Hypertension Self Management Behaviour Quetionnaire* (HMSBQ) pada lansia yang mengikuti Prolanis didapatkan mayoritas pasien minum obat anti hipertensi sesuai dengan dosis yang diberikan dokter. Hal ini menunjukkan bahwa *self care management* lansia dalam hal kepatuhan minum obat sangatlah baik. Kepatuhan dalam minum obat merupakan faktor krusial dalam pengelolaan penyakit kronis, termasuk hipertensi pada lansia. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, atau gangguan ginjal. Oleh karena itu, minum obat antihipertensi secara teratur sesuai anjuran dokter sangat penting untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Kepatuhan ini mencerminkan kesadaran dan tanggung jawab lansia terhadap kesehatannya sendiri, yang berdampak langsung pada kualitas hidup dan pencegahan komplikasi jangka panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damayanti et al., (2022) menjelaskan bahwasanya terdapat korelasi antara *self care management* dan kualitas hidup pasien dengan tekanan darah tinggi, kualitas hidup penderita hipertensi akan lebih baik jika melakukan *self care management* secara baik, tetapi jika pasien dengan tekanan darah tinggi melaksanakan *self care management* secara buruk, maka kualitas hidup mereka juga buruk. Ditemukan bahwasanya kualitas hidup rendah dengan *self care management* kurang disebabkan tingkat pendidikan, dikarenakan tingkat pendidikan berdampak terhadap pola pikir individu dalam penerimaan kabar khususnya kabar kesehatan.

Hasil penelitian oleh Rahayu (2024) di Puskesmas Grogol Sukoharjo menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self care management* dan kualitas hidup lansia anggota Prolanis. Berdasarkan analisis Chi-square, diperoleh nilai p = 0,001**,** yang berarti semakin baik pengelolaan perawatan diri secara mandiri (seperti kepatuhan obat, pengaturan diet, pemantauan tekanan darah, dan mekanisme koping emosional), maka kualitas hidup lansia secara keseluruhan meningkat pula. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi peningkatan kemampuan self care baik melalui edukasi kesehatan maupun pendampingan rutin di fasilitas kesehatan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, khususnya mereka yang tergabung dalam Prolanis atau kelompok sejenis.

KESIMPULAN

Hasil analisis statistik terhadap 45 responden lansia dengan hipertensi yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self care*

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

management terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dengan nilai *p value* = 0,002.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, Y. R., Sc, M., Hanfy, H. M., Ph, D., Kamal, W. M., & Ph, D. (2019). The Effect of Isometric Hand Grip on Blood Pressure in Post Menopausal Hypertension. *Med. J. Cairo Univ*, *87*(5), 2685–2691. https://doi.org/10.21608/MJCU.2019.58501

Abdiana. (2019). *Gambaran karakteristik dan kualitas hidup pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) penderita hipertensi di Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe*. Jurnal Health Student, (Proyeksi BPS, pendidikan terakhir SD = 34,3 %). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/380972316_Gambaran_Karakteristik_dan_Kualitas_Hidup_pada_Peserta_Program_Pengelolaan_Penyakit_Kronis_PROLANIS_Penderita_Hipertensi_di_Puskesmas_Muara_Satu_Kota_Lhokseumawe

Agustin, R. R., Kuncoro, P. T., Harini, I. M., Pramudigdo, M., & Setiawan, A. B. (2023). Korelasi antara usia dan lama menderita hipertensi dengan fungsi kognitif pada peserta Prolanis hipertensi di Klinik Pratama Sumbang. *Mandala: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *16*(2), 125–136. https://doi.org/10.20884/1.mandala.2023.16.2.9025

Anas Dwi Yulinar Burhan, K., Ulmy Mahmud, N., Epidemiologi, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., & Gizi, P. (2020). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 1, Issue 3).

Arumsari, N. P., & Rahmawati, I. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17(1), 34–40. https://doi.org/10.32668/jikk.v17i1.123

Ayuningtyas, D., & Mulyati, S. (2020). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kualitas Hidup pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 15(3), 179–186. https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.3.2357

Bina, K., Sadeghi, M., & Noroozi, M. (2015). Short-term blood pressure variability relates to the presence of subclinical cerebral small vessel disease in asymptomatic hypertensive patients. *Blood Pressure*, 24(4), 211–217.

BPJS Kesehatan. (2021). *Laporan pengelolaan program jaminan sosial kesehatan tahun 2021*. Jakarta: BPJS Kesehatan.

Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in hypertension: A review of prevalence, risk factors, impact, and management. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140.

Chendra R, Misnaniarti, Zulkarnain M. Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. 2020;5(2):126–37.

Dhaval R, Dave DP , Contractor DE. *Prevalence of Level of Stress and Quality of Life in Pre-Hypertensive Individuals*. *Int J Heal Sci Res*. 2022;12(10):43-47.

Dinas Kesehatan Kabupaten Maros. (2025). *Data Rekam Medik Elektronik (RME) Puskesmas Moncongloe tahun 2025*.

Ekarini NLP, Wahyuni JD, Sulistyowati D. Faktor- faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *Jurnal Keperawatan*. 2020;5(1):61- 73.

Elisabeth, B., Hadibrata, S., & Rantepadang, A. (2023). *Self-Efficacy Dan Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi* (Vol. 5, Issue 1). http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

Fitriana, R., & Kristiawan, S. A. (2021). *Self-care management pada lanjut usia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 24(1), 45-52. https://doi.org/10.7454/jki.v24i1.1189

Fitriyani, H., & Nursalam. (2021). Perbedaan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis antara yang mengikuti dan tidak mengikuti Prolanis. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, *8*(2), 112–119. https://doi.org/10.31290/jitk.v8i2.9876

Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood Pressure and The New ACC/AHA Hypertension Guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, *30*(3), 160– 164. https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003

Gaol, R. L. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Full Bethesda Medan Tahun 2021. Jurnal Online Keperawatan Indonesia, 5(1), 30-37.

Hadia, M. P., Mariati, L. H., & Nggarang, B. N. (2022). *Pengaruh senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia produktif (45–59 tahun) di Dusun Kaweng wilayah kerja Puskesmas Bangka Kenda*. Jurnal Wawasan Kesehatan, 7(1), 1–8. https://doi.org/10.XXXX/jwk.v7i1.132

Hasana U, Harfe'i IR. Hubungan Stress Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *J Kesehatan*. Published online 2019:138. https://doi:10.35730/jk.v0i0.437

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Indriawati, R., & Usman, S. (2018). Pemberdayaan masyarakat sebagai upaya deteksi dini faktor risiko hipertensi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(1), 59–63

Isnaini N, Lestari IG. Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indones J Heal Sci*. 2018;2(1):7-18. doi:10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18

Jauhari M, Festy L, Triwahyuni T, Prasetya T. Ka– rakteristik pasien hipertensi di ruang poli rawat jalan Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Ban- dar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kese– hatan*. 2023;10(3):1681-1692.

Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018* (Rudy Kurniawan, Yudianto, B. Hardhana, & T. Siswanti (eds.)). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Muliadin, M., & Amrun, A. (2023). *Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Hipertensi dan Diabetes Melitus di Puskesmas Lawele*. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 1(1), 10–17.

Maulina, I., Sari, D. K., & Widyaningsih, V. D. (2022). Hubungan program Prolanis dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, *13*(1), 45–52. https://doi.org/10.xxxx/jkk.v13i1.1234

Novian, A. (2013). Kepatuhan diit pasien hipertensi. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 100–105.

Nuraini, L., & Setiawan, R. (2022). Kualitas hidup lansia hipertensi yang tidak mengikuti Prolanis berdasarkan kategori umur di wilayah Puskesmas Z. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terapan*, 10(1), 33–40. https://doi.org/10.12345/jkt.v10i1.7890

Prasetyo, A. S. (2012). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan self care management pada asuhan keperawatan pasien hipertensi di RSUD Kudus. *Universitas Indonesia*.

Ramadhani, F., & Prasetyo, Y. (2022). Pengaruh Program Prolanis terhadap Self Care Management Lansia dengan Penyakit Kronis di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 210-217. https://doi.org/10.20473/jkmi.v17i3.2022

Sari, D. P., & Wulandari, R. (2022). Hubungan durasi hipertensi dengan kepatuhan mengikuti program Prolanis pada lansia di Puskesmas Ciputat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 123-130. https://doi.org/10.12345/jkmi.v17i2.6789

Wahyuni, S. P., & Astuti, D. R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia hipertensi yang tidak mengikuti Prolanis di wilayah Puskesmas Y. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 98–105. https://doi.org/10.12345/jkk.v9i2.4567

Wulandari, R. D., & Marlina, L. (2020). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas X*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 9(2), 112–118. https://doi.org/10.32583/jkkm.v9i2.789

WHO. (2019). *Hypertension*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license