

HUBUNGAN SELF-CARE MANAGEMENT, LAMA MENDERITA, DAN KOMPLIKASI HIPERTENSI DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI

Puput Dwi Aryanti ^{*1}

Retno Setyawati ²

Suyanto ³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*email : puputdwiaryanti123@std.unissula.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu konflik kesehatan utama di dunia dan sering kali disebut sebagai "silent killer" sebab tidak menunjukkan gejala. Prevalensi hipertensi terus meningkat, dan penyakit ini memiliki dampak besar pada kualitas hidup seseorang. Self-care management, durasi atau lama menderita, dan komplikasi hipertensi adalah faktor penting yang mampu memberikan pengaruh pada kualitas hidup pasien. Studi penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan metode cross-sectional. Data dikumpulkan dari 94 responden pasien hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSIA Sultan Agung Semarang menggunakan kuesioner Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire (HSMBQ) dan WHOQOL-BREF. Uji bivariat seperti uji somers'd dan uji lambda digunakan pada penelitian ini untuk menganalisis data untuk mengetahui bagaimana variabel berhubungan satu sama lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kekuatan korelasi yang kuat ($r = 0,671$) antara self-care management dan kualitas hidup ($p = <0,05$). Selain itu terdapat korelasi antara durasi atau lama menderita dengan kualitas hidup ($p = <0,05$), dan terdapat kekuatan korelasi yang kuat ($r = 0,637$). Selain itu, ada hubungan antara komplikasi dan kualitas hidup dengan kekuatan korelasi yang kuat ($r = 0,647$) dan ($p = <0,05$). Kualitas hidup pasien hipertensi dipengaruhi oleh faktor seperti self-care management, durasi penyakit, dan adanya komplikasi. Penerapan self-care management yang tepat dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien. Dalam meningkatkan kualitas hidup orang yang menderita hipertensi, saran penelitian ini adalah bahwa orang harus dididik tentang self-care management atau manajemen perawatan diri sendiri secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Hipertensi, Komplikasi, Kualitas Hidup, Lama Menderita, Self-care Management

Abstract

Hypertension is one of the world's major health conflicts and is often referred to as a "silent killer" because it does not show symptoms. The prevalence of hypertension continues to increase, and this disease has a major impact on a person's quality of life. Self-care management, duration or length of suffering, and complications of hypertension are important factors that can affect the quality of life of patients. This research study uses a quantitative approach with a descriptive correlation design and cross-sectional method. Data were collected from 94 respondents of hypertension patients at the Internal Medicine Clinic of RSIA Sultan Agung Semarang using the Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) and WHOQOL-BREF questionnaires. Bivariate tests such as the Somers'd test and the lambda test were used in this study to analyze the data to determine how the variables relate to each other. The results showed that there was a strong correlation strength ($r = 0.671$) between self-care management and quality of life ($p = <0.05$). In addition, there was a correlation between duration or length of suffering and quality of life ($p = <0.05$), and there was a strong correlation strength ($r = 0.637$). In addition, there is a relationship between complications and quality of life with a strong correlation strength ($r = 0.647$) and ($p = <0.05$). The quality of life of hypertensive patients is influenced by factors such as self-care management, duration of the disease, and the presence of complications. The implementation of appropriate self-care management can play an important role in improving the quality of life of patients. In improving the quality of life of people with hypertension, the suggestion of this study is that people should be educated about self-care management or self-care management on an ongoing basis.

Keywords : Hypertension, Complications, Quality of Life, Duration of Suffering, Self-care Management

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai ambang batas yang direkomendasikan. Ketiadaan gejala yang kasat

mata menjadikan hipertensi sebagai ancaman tersembunyi, atau yang dikenal dengan julukan 'silent killer' karena kerusakan organ dapat terjadi tanpa disadari hingga mencapai tahap lanjut. Batasan diagnosis hipertensi ditegakkan apabila pembacaan tekanan darah sistolik secara konsisten menunjukkan angka di atas 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Prevalensi hipertensi yang terus meningkat menjadikannya isu kesehatan global yang mendesak untuk ditangani (Adriani Salangka et al., 2024). Hipertensi umumnya dialami oleh orang dewasa muda dibandingkan orang tua (Permata et al., 2021). Munculnya hipertensi pada seseorang dipengaruhi oleh beragam faktor. Faktor internal meliputi aspek demografis seperti usia dan gender, serta predisposisi genetik atau riwayat keluarga dengan hipertensi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi obesitas, tingkat stres yang tinggi, asupan natrium berlebihan melalui konsumsi garam, kebiasaan mengonsumsi alkohol, merokok, serta berbagai faktor lingkungan dan gaya hidup lainnya yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. (Tampake et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1% dari total populasi sekitar 260 juta orang yang menunjukkan kenaikan signifikan dibandingkan dengan angka 25,8% yang tercatat pada tahun 2013 (Kemenkes, 2021). Pada tahun 2018, angka prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,1% dari 265 juta orang, meningkat dari 27,8% pada tahun 2013 (Rafikasari, 2019).

Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021 menyoroti bahwa Kota Semarang menghadapi masalah hipertensi yang paling signifikan dengan angka mencapai 67.101 kasus atau sekitar 19,56% dari populasi. Angka ini lebih tinggi pada wanita (40,17%) dibandingkan pria (34,83%). Selain itu, prevalensi hipertensi sedikit lebih tinggi di wilayah perkotaan (38,11%) dibandingkan pedesaan (Casmuti & Fibriana, 2023). Riset awal pada bulan Juni 2024 di RSIA Sultan Agung Semarang menemukan 76 kasus hipertensi selama bulan Mei 2024 (Big Data RM RSI Sultan Agung, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang paling sering dijumpai di seluruh dunia, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup penderita. Kualitas hidup terdiri dari standar hidup, keinginan, kepuasan, dan persepsi individu terhadap kehidupannya yang dipengaruhi oleh budaya, perilaku, dan sistem nilai mereka (Yulitasari et al., 2021). Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular utama yang memiliki dampak besar terhadap meningkatnya angka penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini di seluruh dunia. Sekitar 49% kasus serangan jantung dan 62% kasus stroke setiap tahunnya disebabkan oleh komplikasi yang timbul akibat tekanan darah tinggi (Casmuti & Fibriana, 2023). Jika penderita hipertensi tidak menjaga pola hidup sehat, mereka berisiko mengalami masalah kesehatan ini dalam jangka waktu yang lebih lama. Jangka waktu penyakit ini dapat mempengaruhi proses penyembuhan sehingga sangat penting untuk memulai pencegahan sejak dini untuk menghindari komplikasi tambahan. Orang yang menderita dan hipertensi tidak menjaga gaya hidup yang sehat berisiko menderita penyakit ini dalam jangka waktu lama. Sangat penting untuk mencegah komplikasi hipertensi sejak dini karena durasi hipertensi mempengaruhi penyembuhan.

Penderita hipertensi yang tidak menerapkan pola hidup sehat memiliki kemungkinan untuk mengalami kondisi ini pada jangka waktu yang panjang. Durasi hipertensi mampu mempengaruhi proses penyembuhan, sehingga pencegahan sejak dini sangat penting untuk menghindari komplikasi tambahan pada pasien hipertensi. Durasi seseorang menderita hipertensi dapat dibagi ke dalam tiga kategori yakni 1 hingga 5 tahun (jangka pendek), 6 hingga 10 tahun (jangka menengah), dan lebih dari 10 tahun (jangka panjang) (Irma et al., 2022). Lamanya seseorang menderita sakit akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk memahami dan mengendalikan kondisi kesehatan mereka (Juwita & Agustinah, 2019).

Hipertensi yang tak terkontrol berpotensi menimbulkan komplikasi organ, terutama pada stadium lanjut. Pada sistem kardiovaskular, komplikasi yang muncul bisa berupa penyakit *arteri koroner* (CAD), *angina*, serangan jantung (*infark miokard*), gagal jantung, *aritmia*, hingga kematian mendadak. Oleh karena itu, penanganan faktor risiko penyakit jantung koroner harus dilakukan dengan perhatian yang serius. Salah satu upaya untuk mencegah komplikasi hipertensi adalah

meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan. Individu yang menderita disarankan untuk melakukan *self-care management* (manajemen mandiri) sebagai bagian dari pengelolaan penyakit (Maryati et al., 2023).

Hipertensi yang diabaikan dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menimbulkan masalah kesehatan yang mengancam jiwa dengan risiko terburuk adalah kematian (Gelaw et al., 2021). Akibatnya, manajemen mandiri hipertensi (*self-care management*) sangat penting untuk menurunkan angka kematian dan mencegah komplikasi terkait hipertensi. Penerapan *self-care management* secara konsisten merupakan kunci untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Self-care management* (manajemen mandiri) meliputi mengonsumsi obat antihipertensi sesuai resep, melakukan pemeriksaan secara rutin, berolahraga secara teratur, mengurangi asupan garam, gula, dan lemak, dan menghindari melakukan hal-hal yang tidak diinginkan (Shrestha et al., 2021). Efektivitas seseorang dalam merawat diri terkait hipertensi sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Kondisi finansial, riwayat penyakit lain, usia, jenis kelamin, tingkat pemahaman tentang hipertensi, status pernikahan, serta keberadaan alat pengukur tekanan darah di rumah, semuanya memainkan peran penting (Gusty & Merdawati, 2020; Salim et al., 2021; Zangiabadi et al., 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai *self-care management*, hasil analisis menggunakan uji *Kendall Tau* (r) menunjukkan hubungan sebesar 0,340 antara *self-care management* dan kualitas hidup dengan nilai signifikansi (p) 0,007 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan signifikan antara *self-care management* dan kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi (Kholifah & Suratini, 2023).

Berdasarkan durasi atau lama menderita tekanan darah tinggi, mayoritas responden (47 orang atau 78,3%) menderita selama 1-10 tahun, sedangkan yang paling sedikit (4 orang atau 6,7%) menderita lebih dari 10 tahun (Yulitasari et al., 2021). Penelitian sebelumnya oleh Kretchy (2019) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit penyerta pada individu dengan tekanan darah tinggi cukup tinggi, yaitu sebesar 52,9%. Penyakit penyerta yang tercatat meliputi diabetes (40,2%), *dislipidemia* (20,9%), stroke (10,7%), dan penyakit jantung iskemik (3,7%) (Kretchy et al., 2019). Dalam kajian mengenai kualitas hidup individu tekanan darah tinggi, ditemukan bahwa *self-care management* mempunyai dampak signifikan terhadap tingkat tekanan darah dengan p -value = 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar -0,559 (Kholifah & Suratini, 2023).

Berdasarkan penjelasan dan dukungan teori serta hasil penelitian terdahulu, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan *Self-care Management*, Lama Menderita, Dan Komplikasi Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSIA Sultan Agung Semarang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (*self-care management*, durasi penyakit, dan komplikasi) dengan variabel dependen (kualitas hidup) melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi yang diteliti terdiri dari pasien hipertensi, baik pria maupun wanita yang menjalani pemeriksaan dan kontrol di RSIA Sultan Agung Semarang pada 18 November – 11 Desember 2024 dengan total populasi 94 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HSMBQ dan kuesioner WHOQOL-BREF.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 : Distribusi Karakteristik Responden (n = 94)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Usia	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	6	6,4%
	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	13	13,8%
	Pra Lansia (45-59 Tahun)	42	44,7%
	Lansia (>60 Tahun)	33	35,1%

Total		94	100%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	41	43,6%
	Perempuan	53	56,4%
Total		94	100%
Pendidikan	Tidak sekolah	0	0%
	SD	33	35,1%
	SMP	23	24,5%
	SMA	27	28,7%
	Perguruan Tinggi	11	11,7%
Total		94	100%
Status Pernikahan	Belum Menikah	1	1,1%
	Menikah	93	98,9%
Total		94	100%
Tekanan Darah	Normal	5	5,3%
	Prahipertensi	9	9,6%
	Hipertensi Tingkat 1	30	31,9%
	Hipertensi Tingkat 2	40	42,6%
	Hipertensi Sistolik Terisolasi	10	10,6%
Total		94	100%

Berdasarkan karakteristik usia, responden paling banyak berusia 45-59 tahun atau pada masa pralansia yaitu sebanyak 42 responden atau (44,7%) dan paling sedikit dengan usia 26-35 tahun atau pada masa dewasa awal sejumlah 6 responden atau (6,4%), dan selebihnya sebanyak 13 responden atau (13,8%) berusia 36-45 tahun pada masa dewasa akhir, sejumlah 33 responden atau (35,1%) berusia >60 tahun pada masa lansia.

Hasil ini selaras dengan penelitian dari Taslim dkk yang menjelaskan bahwa usia yang paling sering mengalami hipertensi adalah antara 56-65 tahun (Khairiyah et al., 2022). Menurut penelitian Tirtasari (2013), perubahan yang terjadi pada struktur pembuluh darah yang disebabkan oleh usia menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi. Perubahan ini berdampak pada tekanan darah. Hipertensi dapat disebabkan oleh aktivitas tinggi pada usia dewasa yang dapat menyebabkan stress (Andria, 2019).

Berdasarkan 94 responden, mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 53 responden (56,4%), sementara sisanya, yaitu 41 responden (43,6%), adalah laki-laki.

Selaras dengan hasil penelitian Falah (2019) yang melibatkan 60 responden, menunjukkan bahwa hipertensi lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan jumlah masing-masing 27 responden perempuan dan 15 responden laki-laki. Meskipun perbedaan antara keduanya secara umum tidak signifikan, hormon estrogen pada perempuan memiliki efek metabolik yang salah satunya mempengaruhi pembuluh darah. Ketika produksi estrogen menurun, seperti saat menopause, kemampuan struktur pembuluh darah untuk mempertahankan fungsi normal juga berkurang, sehingga hipertensi lebih rentan dialami oleh perempuan (Safitri et al., 2024). Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada wanita di atas 45 tahun. Akan tetapi, pada wanita premenopause, hormon estrogen berperan protektif dengan meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Penurunan kadar HDL yang disertai peningkatan *Low Density Lipoprotein* (LDL) dapat memicu *aterosklerosis*, sebuah kondisi yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Novitaningsih, 2019).

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan hingga tingkat SD, yaitu 33 orang (35,1%). Sementara itu, 23 responden (24,5%) berpendidikan SMP, 27 responden (28,7%) menyelesaikan SMA, dan 11 responden (11,7%) memiliki pendidikan perguruan tinggi. Tidak ada responden yang tercatat dengan latar belakang pendidikan tidak sekolah dengan persentase 0%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Seftiani (2018), tingkat pendidikan responden sebanyak 34 atau (41%) lebih tinggi di jenjang sekolah dasar (SD) (Ahn & Jun, 2007). Pendidikan

memainkan peran penting dalam pengetahuan seseorang tentang hipertensi. Individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengakses informasi kesehatan, serta lebih memahami faktor-faktor risiko, gejala, dan langkah-langkah pencegahannya.

Pendidikan merupakan peran penting dalam pengetahuan seseorang tentang hipertensi. Individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki akses lebih luas ke informasi kesehatan dan lebih memahami faktor risiko, gejala, dan cara mencegahnya. Sebaliknya, orang yang kurang pendidikan seringkali kesulitan mendapatkan informasi yang relevan dan memahami pentingnya mengubah gaya hidup sehat, seperti berolahraga dan mengurangi konsumsi garam. Oleh karena itu, strategi pendekatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan mendorong pencegahan dan pengelolaan penyakit yang efektif adalah melalui penyediaan edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat literasi masyarakat. Menurut penelitian Anbarasan (2019), 51,7% responden lanjut usia, atau sebagian besar, telah menyelesaikan pendidikan menengah pertama (SD). Selain itu, sekitar 47,1% dari responden lanjut usia tidak pernah mengikuti pendidikan formal (Fitria & Prameswari, 2021).

Berdasarkan karakteristik status pernikahan, hasil pengelolaan data statistik dari penelitian menunjukkan bahwa dari 94 responden, sebanyak 93 responden telah menikah dengan presentase (98,9), dan sebanyak 1 responden belum menikah dengan presentase (1,1%).

Selaras dengan penelitian dari Handayani dkk (2021), menemukan bahwasannya sebanyak 37 responden (44%) sudah menikah, sementara sisanya memiliki status pernikahan seperti belum menikah, janda, duda, atau cerai. Seorang lansia yang tidak menikah seringkali memiliki masalah yang lebih besar dalam menyesuaikan diri dibanding orang yang ditinggalkan karena meninggal oleh pasangannya, masalah penyesuaian diri lebih sulit untuk responden karena lebih sulit untuk bertukar pendapat (Ahn & Jun, 2007). Penderita hipertensi sering menghadapi penurunan kondisi fisik dan mental, serta memerlukan perawatan sepanjang hidup. Gejala yang berlangsung lama dapat mengganggu rutinitas harian dan berdampak pada kesehatan mental yang akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran. Akibat penurunan fisik dan psikologis ini, pasien hipertensi membutuhkan perawatan seumur hidup yang bisa memengaruhi kualitas hidup mereka secara negatif (Yulitasari et al., 2021).

Berdasarkan pengukuran tekanan darah, sebagian besar responden mengalami hipertensi tahap 2, yaitu 40 orang (42,6%). Hanya sedikit responden yang memiliki tekanan darah normal, yaitu 5 orang (5,3%), sementara 9 responden lainnya (9,6%) menderita *prehipertensi*, sebanyak 30 responden menderita hipertensi tingkat 1 dengan presentase (31,9), sebanyak 10 responden menderita hipertensi terisolasi dengan presentase (10,6%).

Pada penelitian yang dilakukan Yusmahenry Galindra (2023) di kota Bogor dengan responden 81 menunjukkan bahwa 58% merupakan penderita hipertensi tingkat 2 dengan 67,9% diantaranya memiliki kualitas hidup yang menurun (Galindra et al., 2024). Responden kategori hipertensi tingkat 2 disebabkan karena responden mengatakan tidak mengontrol tekanan darah dengan rutin dan sering makan makanan yang tinggi garam.

Table 2 : Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (n = 94)

Variabel	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<i>Self-care Management</i>	Baik	67	71,3%
	Cukup	27	28,7%
	Kurang	0	0%
Total		94	100%
Durasi atau lama menderita	Durasi Pendek	64	68,1%
	Durasi Sedang	18	19,1%
	Durasi Panjang	16	12,8%
Total		94	100%
Komplikasi	Tidak Ada	75	79,8%
	Ada	19	20,2%
Total		94	100%

Kualitas Hidup	Baik	79	84%
	Buruk	15	16%
Total		94	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi *self-care management*, dari total responden (94) diantaranya 67 responden atau (71,3%) dengan *self-care management* baik, 27 responden yang menjawab memiliki *self-care management* yang cukup dengan presentase (28,7%), dan 0 responden yang memiliki *self-care management* kurang dengan presentase (0%).

Sejalan dengan hasil penelitian Heni Maryati (2023) yang melibatkan 33 responden di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang, menemukan bahwa 19 responden dengan presentase (57,6%) memiliki tingkat *self-care management* yang baik (Maryati et al., 2023). Dikuatkan lagi oleh hasil penelitian Fernalia (2023), memperlihatkan bahwasannya dari 42 responden hipertensi sebagian besar mempunyai *self-care management* yang baik sejumlah 24 responden dengan presentase (57,1%) (Fernalia et al., 2021). Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya *self-care management* dalam membantu pasien hipertensi mengontrol kondisi kesehatannya secara efektif. Dengan mengamati dirinya sendiri dan mencatat beberapa perilaku khusus (pikiran, perasaan, dan tindakan), *self-care management* bertujuan membantu responden mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif (Chindy Mariska Andriani et al., 2023).

Berdasarkan distribusi frekuensi durasi atau lama menderita, dari 94 responden ditemukan bahwa 64 responden menderita selama 1-5 tahun (durasi pendek) dengan presentase (68,1%), sejumlah 18 responden menderita selama 6-10 tahun (durasi sedang) dengan presentase (19,1%), dan sejumlah 16 responden menderita selama lebih dari 10 tahun (durasi panjang) dengan presentase (12,8%).

Selaras dengan penelitian yang Yeni Yulianti dan rekan-rekan yang melibatkan 85 responden ditemukan bahwa 61 di antaranya telah mengalami hipertensi selama 1 hingga 5 tahun dengan persentase sebesar 59,2% (Yeni Yulianti et al., 2023). Penelitian ini didukung juga melalui penelitian Ade Irma (2021) yang melibatkan 35 responden yang mengungkapkan bahwa 28 di antaranya telah mengalami hipertensi dalam durasi 1 hingga 5 tahun (periode pendek) dengan persentase sebesar 80% (Irma et al., 2022). Penelitian Juwita dan Agustinah (2019) memperkuat temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa sebagian besar dari 79 responden yang terlibat mengalami hipertensi dalam kurun waktu kurang dari satu tahun. Sebesar 31,6% atau 19 responden terdiagnosis dalam periode tersebut (Juwita & Agustinah, 2019). Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami hipertensi untuk segera mengambil langkah-langkah proaktif dalam mengubah gaya hidup, seperti mengadopsi pola makan sehat, berolahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol yang berlebihan.

Bertahan hidup dengan hipertensi sering kali menunjukkan seberapa baik seseorang berhasil mengikuti perilaku sehat. Orang yang menderita penyakit jangka panjang sering menghadapi tantangan seperti kelelahan akibat pengobatan atau kebosanan dengan rutinitas mereka. Namun, pasien yang mampu menjaga kebiasaan sehat umumnya memiliki pengendalian yang lebih baik terhadap tekanan darah mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan dukungan terus-menerus, baik melalui pemberian informasi kesehatan maupun dorongan motivasi, agar pasien tetap berkomitmen dalam mengelola kondisi mereka.

Berdasarkan distribusi frekuensi komplikasi, dari 94 responden, sebanyak 75 responden tidak mengalami komplikasi dengan presentase (79,8%), dan sejumlah 19 responden mengalami komplikasi dengan presentase (20,2%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Suciana dan rekan-rekan (2020) yang melibatkan 58 responden, ditemukan bahwa 44 responden tidak mengalami komplikasi dengan persentase mencapai 75,9% (Suciana et al., 2020). Sebagian besar responden dalam studi ini berhasil terhindar dari komplikasi berkat penerapan pola makan yang sehat atau diet yang disesuaikan untuk penderita hipertensi. Selain itu, semua responden mengonsumsi obat secara teratur dan rutin yang membantu mengurangi risiko komplikasi. Namun, penderita hipertensi yang sudah lama mungkin merasa cemas karena kondisi ini cenderung memerlukan pengobatan jangka Panjang dengan risiko memperpendek usia.

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan pasien, termasuk kondisi fisik, emosional, sosial, dan keuangan mereka. Secara fisik, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan retinopati yang membatasi aktivitas sehari-hari dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain.

Dampak psikologis sering kali berupa stres, kecemasan, atau depresi yang disebabkan oleh ketakutan akan kondisi kesehatan yang memburuk atau beban pengobatan yang berkepanjangan. Ketika datang ke interaksi sosial, keterbatasan keterbatasan dan keharusan untuk menjalani terapi jangka panjang dapat menyebabkan pasien lebih mungkin terlindungi dan kurang interaksi sosial. Selain itu, akibat biaya pengobatan, rawat inap, dan rehabilitasi, komplikasi hipertensi dapat membantu kesejahteraan pasien secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga hipertensi dengan baik melalui perubahan gaya hidup, mengikuti pengobatan, dan menjaga tekanan darah secara teratur sangat penting untuk mencegah komplikasi dan menjaga kualitas hidup pasien.

Berdasarkan analisis distribusi frekuensi kualitas hidup, mayoritas dari 94 responden memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu 79 responden dengan persentase 84%, sementara 15 responden menunjukkan kualitas hidup yang buruk dengan persentase 16%. Temuan serupa juga diungkapkan dalam penelitian oleh Maryadi dan rekan-rekan (2021), di mana dari 60 responden, 48 responden memiliki kualitas hidup yang baik dengan persentase 80%. Kesembuhan dari penyakit bukanlah satu-satunya indikator kualitas hidup yang baik. Dalam konteks kesehatan fisik, kemampuan untuk menjaga pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga, mencerminkan kualitas hidup yang baik (Yulitasari et al., 2021).

1. Hubungan *Self-Care Management* Dengan Kualitas Hidup

Table 3 : Hasil SPSS Hubungan *Self-Care Management* Dengan Kualitas Hidup

<i>Self-care Management</i>	Kualitas hidup				Total		<i>p-value</i>	<i>r</i>
	Baik		Buruk		n	%		
	n	%	n	%				
Baik	67	71,3%	0	0%	67	71,3%	0,000	0,671
Cukup	12	12,8%	15	16%	27	28,7%		
Kurang	0	0%	0	0%	0	0%		
Total	80	84%	15	16%	94	100%		

Tabel di atas memaparkan bahwasannya mayoritas responden memiliki *self-care management* yang baik dengan jumlah 67 responden dan persentase 71,3%. Berdasarkan hasil uji *Somers'd*, diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mengakibatkan penolakan terhadap H_0 dan penerimaan H_a yang mengindikasikan adanya hubungan antara *self-care management* dan kualitas hidup pasien hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSIA Sultan Agung Semarang. Nilai korelasi ($r = 0,671$) menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat atau erat.

Selaras dengan penelitian Wahyu Afrilia Nur Kholifah (2023), ditemukan adanya hubungan antara *self-care management* dan kualitas hidup dengan nilai korelasi *Kendall Tau* ($r = 0,340$) dan $p = 0,007$ ($p < 0,05$). Temuan serupa juga didukung oleh penelitian Mulyati, Yeti, dan Sukamrini (2013) yang menunjukkan bahwa penerapan *self-care management* yang efektif memberi berbagai manfaat bagi individu, seperti meningkatkan kemandirian, rasa percaya diri, dan kepuasan hidup. Selain itu, penerapan *self-care management* yang baik juga dapat menurunkan biaya perawatan serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Safitri et al., 2024).

2. Hubungan Durasi Atau Lama Menderita Dengan Kualitas Hidup

Table 4 : Hasil SPSS Hubungan Durasi Atau Lama Menderita Dengan Kualitas Hidup

Durasi atau Lama Menderita	Kualitas hidup				Total		<i>p-value</i>	<i>r</i>
	Baik		Buruk		n	%		
	n	%	n	%				
Durasi Pendek	63	67%	1	1,1%	64	68,1%	0,000	0,637
Durasi Sedang	16	17%	2	2,1%	18	19,1%		
Durasi Panjang	0	0%	12	12,8%	12	12,8%		
Total	79	84%	15	16%	94	100%		

Tabel di atas menunjukkan bahwa 63 responden telah menderita sakit selama 1 hingga 5 tahun (periode pendek) dan mempunyai kualitas hidup yang baik dengan persentase 67%. Berdasarkan uji *Somers'd* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penyakit dan kualitas hidup pasien hipertensi yang menjalani perawatan di Poli Penyakit Dalam RSIA Sultan Agung Semarang. Koefisien korelasi ($r = 0,637$) menunjukkan kekuatan hubungan yang substansial antara kedua variabel tersebut.

Penelitian oleh Puspita, Oktaviarini, dan Santik (2017) menjelaskan bahwasannya penderita hipertensi yang telah menderita selama lima tahun atau lebih cenderung menunjukkan kepatuhan yang rendah terhadap pengobatan mereka. Semakin lama seseorang mengalami hipertensi, semakin menurun kualitas hidupnya. Hal ini disebabkan oleh ketidakresponsifan pasien terhadap pengobatan yang sedang dijalani (Romadhon et al., 2020). Hipertensi yang dialami selama jangka waktu panjang mampu menyebabkan komplikasi pada pembuluh darah arteri, ginjal, otak, mata, jantung, dan organ tubuh lainnya.

3. Hubungan Komplikasi Dengan Kualitas Hidup

Table 5 : Hasil SPSS Hubungan Komplikasi Dengan Kualitas Hidup

Komplikasi	Kualitas hidup				Total		<i>p-value</i>	<i>r</i>
	Baik		Buruk		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Ada	74	78,7%	1	1,1%	75	79,8%	0,004	0,647
Ada	5	5,3%	14	14,9%	19	20,2%		
Total	79	84%	15	16%	94	100%		

Berdasarkan tabel di atas, 74 responden yang tidak mengalami komplikasi memiliki kualitas hidup yang baik dengan persentase 78,7%. Hasil uji *lambda* menunjukkan *p-value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$) yang menyebabkan penolakan terhadap H_0 dan penerimaan H_a . Hal tersebut jelas bahwa terdapat hubungan antara komplikasi dan kualitas hidup pasien hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSIA Sultan Agung Semarang. Nilai korelasi $r = 0,647$ mengartikan bahwa kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang kuat atau erat.

Hipertensi kronis berpotensi memicu berbagai komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien secara signifikan. Apabila hipertensi tidak terkontrol dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, otak, ginjal, jantung, dan mata, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit-penyakit serius seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal dan kebutaan. Dampak dari komplikasi ini adalah menurunnya kualitas hidup penderita yang dalam kasus terburuk, dapat berujung pada kematian. Karena keterbatasan bantuan mobilitas, penderita stroke sering bergantung kepada orang lain (Yeni Yulianti et al., 2023). Kondisi ini mempengaruhi

dukungan sosial yang diterima pasien dan aktivitas sehari-harinya. Akibatnya, pasien kehilangan semangat hidup dan cenderung pasrah terhadap kondisinya yang pada akhirnya mengurangi kualitas hidup mereka

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan signifikan antara *self-care management*, durasi hipertensi, dan komplikasi terhadap kualitas hidup pasien hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSI Sultan Agung Semarang.

Penerapan *self-care management* yang efektif dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi, karena hal ini membantu mereka dalam mengelola dan mengontrol tekanan darah dengan lebih baik, menghindari komplikasi, dan menerapkan pola hidup sehat. Hal ini menegaskan bahwa upaya mandiri dalam mengelola hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan pasien.

Durasi hipertensi juga berkaitan dengan kualitas hidup pasien. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, semakin besar kemungkinan mereka mengalami komplikasi dan penurunan kualitas hidup, terutama jika pengelolaan penyakit tidak dilakukan secara optimal. Lama menderita hipertensi juga dapat menyebabkan kejenuhan terhadap pengobatan dan menurunkan kepatuhan pasien.

Selain itu, komplikasi hipertensi berdampak besar pada kualitas hidup pasien. Gangguan pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan pembuluh darah membatasi aktivitas sehari-hari pasien dan dapat meningkatkan tekanan psikologis serta beban ekonomi bagi mereka dan keluarga. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk desain cross-sectional yang hanya menunjukkan hubungan antar variabel tanpa menentukan sebab-akibat, teknik sampling yang dapat membatasi generalisasi hasil, serta data berbasis kuesioner yang berisiko bias subjektivitas. Faktor lain seperti lingkungan, pola hidup, dan dukungan sosial belum dianalisis secara mendalam.

Institusi kesehatan perlu meningkatkan edukasi dan layanan pemantauan bagi pasien hipertensi. Perawat harus memperkuat perannya dalam memberikan edukasi dan motivasi pasien untuk menerapkan gaya hidup sehat. Kolaborasi antara tenaga medis diperlukan untuk perawatan yang lebih menyeluruh. Kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat juga harus ditingkatkan. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal serta mempertimbangkan faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi.

REFERENSI

- Adriani Salangka, Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Ahn, Y., & Jun, Y. (2007). Measurement of pain-like response to various NICU stimulants for high-risk infants. *Early Human Development*, 83(4), 255–262. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2006.05.022>
- Andria, K. M. (2019). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Big Data RM RSI Sultan Agung. (2024). *Populasi Pasien hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang*.
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Chindy Mariska Andriani, Silvia Nora Anggreini, Isna Ovari, & Nanda Wilda Lestari. (2023). Hubungan Self Care Management Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(2), 50–54. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/view/714>
- Fernalia, F., Keraman, B., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care

- Management Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 246–254. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2906>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Galindra, Y., Astiah, A. A., & Nuralfah, N. S. (2024). *Zona kedokteran vol.14 no. 2 mei 2024*. 14(2), 135–142.
- Gelaw, S., Yenit, M. K., & Nigatu, S. G. (2021). Self-Care Practice and Associated Factors among Hypertensive Patients in Debre Tabor Referral Hospital, Northwest Ethiopia, 2020. *International Journal of Hypertension*, 2021, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2021/3570050>
- Gusty, R. P., & Merdawati, L. (2020). Self-Care Behaviour Practices and Associated Factors Among Adult Hypertensive Patient in Padang. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 51–58. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10281>
- Irma, A., Setiyawan, D., & Antara, A. N. (2022). Hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan pada usia dewasa 26-45 tahun di Dusun Sempu Desa Wonokerto Sleman Yogyakarta. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 10(2), 124–133. <https://doi.org/10.47317/mikki.v10i2.373>
- Juwita, L., & Agustinah, R. B. (2019). Korelasi Lama Menderita Sakit Terhadap Tingkat Stres Penderita Hipertensi. *Dunia Keperawatan*, 7(2), 120–131.
- Kemendes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Khairiyah, U., Yuswar, M. A., & Purwanti, N. U. (2022). Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit. *Jurnal Syifa Sciences and Clinical Reasearch (JSSCR)*, 4(3), 609–617.
- Kholifah, W. A. N., & Suratini, S. (2023). Hubungan self – care management dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), 181–188. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9445>
- Kretchy, I. A., Acheampong, F., Laryea, J., Osafo, J., Asampong, E., & Dickson, E. (2019). *Artikel Penelitian Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Terkait Kesehatan di Rumah Sakit Primer di Ghana. 2019*.
- Maryati, H., Praningsih, S., Siswati, & NK, A. (2023). The Relationship Between Self-Care Behavior and Quality Of Life Of Hypertension Patients In Rejoagung Village , Ploso District Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Pemkab Jombang*, 9(2), 477–484. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1613/940>
- Novitaningsih, T. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60–69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>
- Rafikasari, D. (2019). *No Title, SINDONEWS.com*. <https://lifestyle.sindonews.com/rea%0Ad/1445720/155/penderitahipertensi-terus-meningkat1570189667>
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11, 37. <https://doi.org/10.33846/sf11nk206>
- Safitri, D. E., Aminah, T., Ristanto, R., Rizzal, A. F., & Laksono, B. B. (2024). Self- Management in Hypertension Patient. *Ijens: Indonesian Journal of Empirical Nursing Sciences*, 1(1). <https://doi.org/10.47794/ijens.v1i1.10>
- Salim, H., Shariff Ghazali, S., Lee, P. Y., Cheong, A. T., Harrun, N. H., Mohamed Isa, S., & Pinnock, H. (2021). Health literacy levels and its determinants among people with asthma in Malaysian

- primary healthcare settings: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1186. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11194-w>
- Shrestha, J., Marasine, N. R., Lamichhane, R., Marasini, N. R., & Sankhi, S. (2021). Attitude and self-care practice on hypertension among antihypertensive medication users in a tertiary care hospital Nepal. *SAGE Open Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/205031212111040707>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Tampake, R., Jurana, Krisdianto, D., & Ra'bung, A. S. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Talise. *Salando Health Journal*, 1(1), 21–27. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/snj/article/view/1621/523>
- Yeni Yulianti, Teten Tresnawan, Yosep Purnairawan, Susilawati, & Arneta Oktavia. (2023). Identification Of Factors Affecting The Quality Of Life In Hypertension Patients. *HealthCare Nursing Journal*, 5(2), 711–721. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i2.3307>
- Yulitasari, B. I., Maryadi, M., & Anggraini, A. N. (2021). Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II Bantul, Yogyakarta. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 77–83. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.247>
- Zangiabadi, A., Shah Esmaili, A., Ahmady Tabatabaei, S. V., Movahed, E., & SHhankestani, H. (2022). Factors Regarding Adherence to Medication in Patients with Hypertension Based on Health Belief Model in the South of Kerman, Iran, in 2019. *Journal of Community Health Research*. <https://doi.org/10.18502/jchr.v11i2.9995>