

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Orem (1995) lansia cenderung kurang peka atau tidak mampu mengelola perawatan penyakitnya, sehingga kapasitas mereka dalam melakukan perawatan diri (*self care*) menurun dan bahkan dapat tergolong rendah. Keterbatasan kemampuan lansia dalam merawat diri secara menyeluruh menjadi faktor utama rendahnya praktik perawatan diri. Teori Pendukung *Self-Care* menurut Orem, sistem pendukung-pendidikan diterapkan pada individu yang mampu atau dapat belajar melakukan tindakan perawatan diri terapeutik, namun memerlukan bantuan berupa edukasi dan dukungan. Dalam konteks tekanan darah, sistem ini berperan dalam meningkatkan kemampuan individu menjaga keseimbangan tekanan darah agar tetap dalam rentang normal serta mencegah terjadinya perubahan tekanan darah (Angelo Gonzalo, BSN, 2024).

Data menunjukkan bahwa angka kejadian hipotensi pada kelompok lansia cenderung meningkat seiring pertambahan usia (Nurhayati, 2022). Rentang tekanan darah yang dianggap normal pada lansia berada sedikit lebih tinggi, yaitu antara 130/80 mmHg - 139/90 mmHg (Hanif & Rohmawati, 2025). Menurut WHO dalam penelitian (Fitrianingsih et al., 2022) Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka kejadian yang tinggi.

Menurut (WHO, 2025) Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Pada saat itu, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan

meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050, mencapai 426 juta jiwa. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023, tercatat hampir 12% atau sekitar 29 juta jiwa dari total penduduk termasuk dalam kelompok lansia (Kemenkes, 2024).

Menurut data (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024) selama tiga tahun terakhir menunjukkan fluktuasi jumlah penduduk, ditandai dengan adanya peningkatan dan penurunan pada setiap kelompok usia. Penurunan jumlah penduduk tercatat pada kelompok usia 50–54 tahun, 60–64 tahun, 70–74 tahun, serta usia 75 tahun ke atas dalam periode tersebut. Secara keseluruhan, rata-rata capaian pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2024 adalah sebesar 90,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024). Menurut studi pendahuluan pada bulan Juni 2025, Desa Sooko terdapat 366 lansia yang mengikuti posyandu lansia dan prolanis, terdapat yang aktif mengikuti prolanis sebanyak 120 dan terdapat 35,5% lansia yang mengalami hipertensi, 0,3% lansia mengalami hipotensi, serta 64,2% orang dengan tekanan darah normal.

Menurut penelitian (Lestari et al., 2018) mengemukakan bahwa semakin rendah *self care* maka semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Menurut (Hidayah & Nur, 2025) *self care* dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan tekanan darah. Menurut penelitian (Pae et al., 2023) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *self care management* dan tekanan darah pada lansia. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *self care management*, maka tekanan darah lansia cenderung semakin rendah. Sebaliknya, rendahnya

tingkat *self care management* berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Menurut (Anugrahtama, 2023) Dampak yang ditimbulkan jika hipertensi tidak terkontrol yaitu dapat menyebabkan terjadinya komplikasi pada lansia diantaranya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, dan gangguan saraf.

Hipotensi pada lansia dengan penurunan tekanan darah sistolik minimal 20 mmHg dan diastolik minimal 10 mmHg dalam 3 menit setelah berdiri, di mana gravitasi menyebabkan darah mengalir ke bagian bawah tubuh sehingga otak dan jantung kekurangan sirkulasi kondisi umum pada sepertiga lansia yang gagal dikompensasi, berisiko jatuh serta penurunan fungsi (Kemenkes, 2023). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular menjaga tekanan darah tetap berada dalam kisaran normal menjadi sangat penting untuk mencegah risiko jatuh, gangguan kognitif, maupun masalah kesehatan lainnya. Karena lansia merupakan kelompok dengan karakteristik fisiologis khusus, penetapan rentang tekanan darah normal tidak dapat disamakan dengan orang dewasa muda. Penentuan batas normal menjadi penting karena lansia yang terlalu rendah tekanan darahnya berpotensi mengalami pusing, sinkop, dan risiko cedera, sementara tekanan darah yang terlalu tinggi meningkatkan ancaman penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal.

Oleh karena itu, Upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui peningkatan promosi kesehatan dengan pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang berfokus pada perilaku CERDIK dan PATUH dalam pengendalian tekanan darah. Selain itu,

pengendalian tekanan darah juga dikembangkan melalui pendekatan berbasis Masyarakat (Herawati, 2020). Upaya lain dilakukan melalui pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang menerapkan pendekatan proaktif dengan melibatkan peserta, fasilitas pelayanan kesehatan khususnya Puskesmas, serta BPJS Kesehatan. Kegiatan Prolanis meliputi pencegahan komplikasi lanjutan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui konsultasi medis dan edukasi, kunjungan rumah, sistem pengingat, aktivitas kelompok, serta pemantauan status kesehatan secara berkala.

Dalam konteks nilai-nilai Islami, Alqur'an surat Al-Baqarah ayat 195

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَأَحْسِنُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٩٥

“Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Maksud dari ayat tersebut Adalah Ayat ini mengingatkan agar manusia tidak membiarkan dirinya jatuh dalam bahaya, termasuk dengan mengabaikan kesehatan. Dalam konteks tekanan darah pada lansia, ini berarti pentingnya menjaga diri melalui aktivitas perawatan diri seperti mengatur pola makan, olahraga, dan kepatuhan minum obat.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan untuk meneliti mengenai Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas perawatan diri pada lansia di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien lansia di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo
3. Menganalisis Hubungan Aktivitas Perawatan Diri Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Prolanis Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan memperluas ilmu pengetahuan bagi peneliti, tentang hubungan aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya untuk meneliti hubungan aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti Lebih Lanjut

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian yang sama di fakultas lain.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah tentang hubungan aktivitas perawatan diri dengan tekanan darah pada lansia

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Chinddhy Lakchita Herawati pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan *Self Care* Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta” Desain dalam penelitian ini Adalah deskriptif korelasional dengan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini ialah 45 responden yang

menderita hipertensi tanpa penyakit penyerta dan rentang usia 35-60 tahun. Hasil Penelitian menunjukkan responden sebagian besar memiliki self care kurang sebanyak 20 (44,4%) responden dan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 (64,4%) responden. Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara self care dengan tekanan darah dengan nilai $p = (0,864) < 0,05$ dan nilai koefisien $(-0,26)$. Persamaan dengan penelitian ini ada pada variabel dependen, menggunakan desain cross sectional. Perbedaannya adalah Instrumen menggunakan kuesioner self-care behaviors of African Americans sedangkan penelitian saya menggunakan kuesioner ASAS-R.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arini Hidayaha, Sulistiyani, Septi Nur Rachmawati pada tahun 2025 dengan judul “Hubungan perilaku *self care* hipertensi dengan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo” model pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo. Populasi penelitian ini adalah simple random sampling berjumlah 67 orang. Hasil Penelitian menunjukkan penderita hipertensi memiliki tekanan darah terkontrol sebesar 64,2% dan tidak terkontrol sebesar 35,8. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil $p \text{ value} = 0,331$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara self care hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pohsangit Kidul Kota Probolinggo. Persamaan dengan penelitian ini ada pada variabel dependen, menggunakan desain cross sectional. Perbedaannya adalah instrumen menggunakan kuesioner High

Blood Pressure –Self Care Profile –Behavior Scale (HBP-SCP-BS) sedangkan penelitian saya menggunakan kuesioner ASAS-R.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Heni Maryati , Supriyah Praningsih , Siswati , Ahmad Nur Khoiri , Kala Raani Chandra Guindan pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Perilaku Perawatan Diri Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang” Studi Deskriptif korelasional dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan Di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Subjek penelitian adalah Penderita hipertensi di Desa Rejoagung Kec. Ploso Kabupaten Jombang. Hasil Penelitian menunjukkan Perilaku perawatan diri penderita hipertensi sebagian besar (57,6%) positif dan hampir setengahnya (42,4%) negatif. Kualitas hidup penderita hipertensi sebagian besar (63,6%) mengalami sedikit masalah dan hampir setengahnya (30,3%) kualitas hidup baik dan sebagian kecil 6,1% kualitas hidup mengalami cukup masalah. Nilai P.value $0,000 < \alpha 0,05$ dimana lebih kecil dari standart signifikan 0,05 berarti ada Hubungan Perilaku Perawatan Diri dengan Kualitas Hidup Penderita.. Persamaan dengan penelitian ini ada pada variabel independen, menggunakan desain cross sectional. Perbedaannya adalah pada instrumen menggunakan kuesioner perawatan diri hipertensi dan European Quality of Life 5-Dimension-5 Level(EQ-5D-5L) sedangkan penelitian saya menggunakan kuesioner ASAS-R.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Inda Galuh Lestari, Nur Isnaini pada tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi” Penelitian ini menggunakan deskriptif

analitik, pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di Posbindu Dukuhturi-Bumiayu . Subjek penelitian adalah Lansia Hipertensi di Posbindu Dukuhturi-Bumiayu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa responden sebagian besar mempunyai self management yang sedang yaitu sebanyak 21 orang (58,3%). Ada pengaruh positif yang sangat signifikan antara self management dengan tekanan darah (sistolik dan diastolik). Hasil uji Spearman Rank dari self management dengan tekanan darah sistolik didapatkan p value = 0,000 ($\alpha = 0,05$) sedangkan hasil dari self management dengan tekanan darah diastolik didapatkan p value = 0,034 ($\alpha = 0,05$). Persamaan dengan penelitian ini ada pada variabel dependen, menggunakan desain cross sectional. Perbedaannya adalah pada instrumen menggunakan kuesioner self management hipertensi sedangkan penelitian saya menggunakan kuesioner ASAS-R.

