

Hubungan Motivasi Dengan *Self-Care Management* pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tenganan

Yulia Eka Ariani¹, Suwanti²

^{1,2} Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Email Korespondensi: suwanti@unw.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan memerlukan pengelolaan berkelanjutan melalui *self-care management* untuk mencegah komplikasi. Namun, pelaksanaan *self-care management* pada lansia sering belum optimal. Motivasi merupakan faktor internal yang berperan penting dalam mendorong keterlibatan lansia dalam menjalankan perawatan diri secara konsisten. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan motivasi terhadap *self-care management* pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tenganan. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 79 lansia dengan hipertensi, dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HBP-SCP *Motivation Scale* dan HBP-SCP *Behaviour Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia memiliki tingkat motivasi pada kategori sedang sebanyak 58 responden (73,4%) dan *self-care management* juga pada kategori sedang sebanyak 63 responden (79,7%). Hasil uji *spearman rank* menunjukkan (p -value = 0,000 < 0,05 dan $r = 0,422$) untuk hubungan yang positif dengan kekuatan sedang antara motivasi dengan *self-care management* pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tenganan. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan *self-care management* pada lansia hipertensi di Puskesmas Tenganan. Oleh karena itu meningkatkan motivasi pada lansia dengan hipertensi perlu dilakukan dengan cara pendekatan kecil tapi konsisten (*micro-habits*).

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Motivasi, *Self-Care Management*

ABSTRACT

The Relationship Between Motivation and Self-Care Management in Elderly with Hypertension at Tenganan Community Health Center

Hypertension is a chronic disease commonly experienced by the elderly and requires continuous management through self-care management to prevent complications. However, the implementation of self-care management among the elderly is often not optimal. Motivation is an internal factor that plays an important role in encouraging elderly individuals to consistently engage in self-care behaviors. This study aimed to analyze the relationship between motivation and self-care management among elderly with hypertension at Tenganan Primary Health Center. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 79 elderly individuals with hypertension, and all participants were included as samples using a total sampling technique. Data were collected using the HBP-SCP Motivation Scale and HBP-SCP Behaviour Scale questionnaires. Data analysis was conducted using Spearman Rank correlation test. The results showed that most elderly participants had

moderate motivation (58 respondents; 73.4%) and moderate self-care management (63 respondents; 79.7%). Spearman Rank test show (p-value = 0.000 < 0,05; r = 0.422) indicated positive and moderate strenght relationship between motivation and self-care management, indicated a positive correlation with moderate strenght. There is a significant relationship between motivation and self-care management among elderly with hypertension at Tenganan Primary Health Center. Therefore, improving motivation in elderly with hypertension is necessary use micro-habit approach.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Motivation, Self-Care Management*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu berusia ≥ 60 tahun yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan dan mengalami proses penuaan (*aging process*) yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, berkurangnya jumlah sel, serta menurunnya kemampuan sel dalam menjalankan fungsinya secara optimal. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis, salah satunya hipertensi (Miranti et al., 2023). Kerentanan ini berkaitan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah dan kemampuan adaptasi tubuh yang semakin melemah seiring bertambahnya usia. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dikontrol dengan baik (Khotibul umam et al., 2023). Pada lansia, risiko komplikasi tersebut lebih tinggi karena penurunan fungsi organ dan kemampuan kompensasi tubuh.

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar penduduk usia 30-79 tahun menderita hipertensi, dengan 46% tidak menyadari kondisinya dan hanya 42% yang telah mendapatkan diagnosis serta pengobatan (WHO, 2023). WHO juga memproyeksikan bahwa pada tahun 2025 sekitar 29% populasi dewasa dunia akan mengalami hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% (Kemenkes RI, 2019) dan diperkirakan terus meningkat hingga 2025 (Muliana et al., 2025). Di tingkat daerah, Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2024 mencatat 26.266 kasus hipertensi, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Kasus tertinggi berada di Puskesmas Tenganan sebanyak 3.328 jiwa, diikuti Puskesmas Bringin sebanyak 1.830 jiwa (Profil Kesehatan, 2024). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan prioritas, khususnya pada kelompok lansia di pelayanan primer.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang dan konsisten melalui *self-care management*. *Self-care management* adalah kemampuan individu dalam mengelola kesehatannya secara mandiri sesuai anjuran terapi, meliputi pemantauan tekanan darah secara rutin, kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, serta pengendalian faktor risiko lainnya (Kholifah & Suratini, 2023). Menurut (Arianti & Sudaryanto, 2025), komponen *self-care management* mencakup integritas diri, kemampuan regulasi, interaksi dengan tenaga kesehatan,

pengawasan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap anjuran yang diberikan. Peningkatan kemampuan *self-care management* terbukti berhubungan secara signifikan dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (Pae et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada keterlibatan aktif pasien dalam menjalankan perawatan diri. Namun, pelaksanaan *self-care management* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti literasi kesehatan, *self-efficacy*, pemberdayaan diri, persepsi terhadap penyakit, dukungan keluarga, serta motivasi (Rasmilasary, 2021).

Motivasi merupakan dorongan internal yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan tertentu (Su`ud et al., 2020) dan berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan serta perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi (Purnama Wati et al., 2024). Motivasi diri juga mendorong keterlibatan aktif pasien dalam manajemen penyakit kronis dan membantu mempertahankan perilaku sehat secara berkelanjutan (Rahmadanti et al., 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara motivasi dan *self-care management* pada pasien hipertensi (Wirapradnyani et al., 2025) dan (Wandira et al., 2023). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi umum tanpa memfokuskan secara khusus pada kelompok lansia. Padahal, lansia memiliki karakteristik berupa penurunan fungsi kognitif dan fisik yang dapat memengaruhi kemandirian dalam menjalankan perawatan diri (Khoirunissa et al., 2023). Oleh karena itu, peran motivasi dalam mendukung *self-care management* pada lansia perlu dikaji secara lebih spesifik. Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan motivasi dan *self-care management* pada pasien hipertensi, penelitian yang secara khusus meneliti hubungan tersebut pada kelompok lansia di pelayanan kesehatan primer masih terbatas.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 9 Oktober 2025 di Puskesmas Tenganan menunjukkan bahwa dari 1.050 lansia dengan hipertensi, hanya 79 orang yang mengikuti program Prolanis. Selain itu, sebagian lansia belum melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri di rumah, belum konsisten dalam kepatuhan minum obat, serta masih mengalami kesulitan dalam menerapkan diet rendah garam dan aktivitas fisik teratur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan program pengelolaan penyakit kronis dengan praktik *self-care management* lansia di lapangan. Apabila kondisi tersebut tidak diidentifikasi dan ditangani secara tepat, risiko ketidakpatuhan terapi dan komplikasi hipertensi pada lansia dapat meningkat. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi dengan *self-care management* pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tenganan. Hal ini menjadi penting dilakukan sebagai dasar perumusan intervensi keperawatan yang lebih efektif dan terarah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara motivasi dan *self-care management* pada lansia hipertensi di Puskesmas Tenganan. Penelitian dilaksanakan pada 11-12 November 2025 yaitu pada saat kegiatan prolanis dilakukan dengan melibatkan seluruh populasi lansia hipertensi yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) sebanyak 79 responden melalui teknik *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Karena seluruh responden

menjadi sampel, maka peneliti tidak menentukan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini. Variabel independen adalah motivasi yang diukur menggunakan HBP-SCP *Motivation Scale* sebanyak 20 item dengan skala Likert 1-4. Aspek yang diukur meliputi aktivitas fisik, diet rendah sodium, diet rendah lemak, pembatasan konsumsi alkohol, tidak merokok, *self-monitor* tekanan darah, kepatuhan minum obat, kontrol berat badan, pengurangan stres, dan kunjungan ke dokter. Skor total berkisar antara 20-80 dan dikategorikan menjadi rendah ($x < 40$), sedang ($40 \leq x < 60$), dan tinggi ($x \geq 60$). Sedangkan pada variabel dependen yaitu *self-care management* yang diukur menggunakan HBP-SCP *Behaviour Scale* sebanyak 20 item dengan skala Likert 1-4. Aspek yang dinilai mencakup aktivitas fisik, diet rendah sodium, diet rendah lemak, pembatasan alkohol, tidak merokok, *self-monitor* tekanan darah, kepatuhan minum obat, kontrol berat badan, pengurangan stres, dan kunjungan ke dokter dalam bentuk perilaku nyata. Skor total berkisar 20-80 dan dikategorikan menjadi rendah ($x < 40$), sedang ($40 \leq x < 60$), dan tinggi ($x \geq 60$). Instrumen HBP-SCP dikembangkan oleh Han et al. (2014) berdasarkan teori *self-care* Orem dan pendekatan *motivational interviewing*. Versi Bahasa Indonesia telah diuji dengan nilai CVI 0,964 serta reliabilitas Cronbach's alpha $\geq 0,9$ (motivasi 0,918 dan *self-care behavior* 0,955) sehingga dinyatakan valid dan reliabel (Upoyo et al., 2021). Penelitian ini telah melalui uji *ethical clearance* dengan nomor 707/KEP/EC/UNW/2025.

Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS melalui tahapan *editing, scoring, coding, entry, tabulasi, dan cleaning*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel dalam bentuk frekuensi serta persentase. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* karena data berskala ordinal dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Interpretasi kekuatan korelasi mengacu pada kriteria (Sugiyono, 2017) yaitu nilai 0,00-0,199 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat rendah, nilai 0,20-0,399 menunjukkan hubungan rendah, nilai 0,40-0,599 menunjukkan hubungan sedang, nilai 0,60-0,799 menunjukkan hubungan kuat dan nilai 0,80-1,000 menunjukkan hubungan yang sangat kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin dan usia lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tenganan

		f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	13	16.5
	Perempuan	66	83.5
Usia	Lanjut usia 60-74 tahun	71	89.9
	Lanjut usia tua 75-90 tahun	8	10.1
	Lanjut usia sangat tua > 90 tahun	0	0
	Total (n)	79	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 79 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (83,5%) dan termasuk kategori usia 60–74 tahun (89,9%).

Univariat

Gambaran Motivasi Pada Responden di Puskesmas Tenganan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motivasi pada Responden Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Tenganan

	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Rendah	5	6.3
Sedang	58	73.4
Tinggi	16	20.3
Total	79	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi kategori sedang (73,4%), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi (20,3%) dan rendah (6,3%).

Gambaran Self-Care Management Pada Responden di Puskesmas Tenganan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self-Care Management* pada Responden di Puskesmas Tenganan

	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	4	5.1
Sedang	63	79.7
Tinggi	12	15.2
Total	79	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Self-Care Management* kategori sedang (79,7%), diikuti kategori tinggi (15,2%) dan rendah (5,1%).

Bivariat

Analisis Hubungan Motivasi Dengan *Self-Care Management* Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tenganan

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Motivasi dengan *Self-Care Management*

Motivasi	Self-Care Management						f	%	Uji Spearman Rho ($\alpha=0,05$)
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%			
Rendah	0	0.0%	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%	$\alpha= 0.000$ $r = 0.422$
Sedang	4	6.9%	50	86.2%	4	6.9%	58	100.0%	
Tinggi	0	0.0%	8	50.0%	8	50.0%	16	100.0%	
Total	4	5.1%	63	79.7%	12	15.2%	79	100.0%	

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden memiliki motivasi sedang (58 responden), dengan sebagian besar di antaranya menunjukkan *self-care*

management kategori sedang sebesar 86,2%, sedangkan masing-masing 6,9% berada pada kategori rendah dan tinggi. Pada kelompok motivasi tinggi (16 responden), 50% memiliki *self-care management* kategori sedang dan 50% kategori tinggi. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,422$ yang menandakan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan sedang dan arah positif antara motivasi dan *self-care management* pada lansia hipertensi.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran Motivasi Pada Responden di Puskesmas Tenganan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 79 responden lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tenganan, mayoritas memiliki motivasi kategori sedang sebanyak 58 responden (73,4%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki dorongan internal dalam memperhatikan kondisi kesehatannya, meskipun belum berada pada tingkat optimal. Menurut (Firman et al., 2025), motivasi merupakan dorongan atau energi dalam diri individu yang memengaruhi ketekunan dan semangat dalam melakukan suatu aktivitas. Dalam konteks hipertensi, motivasi menjadi faktor penting yang memengaruhi keterlibatan lansia dalam pengendalian tekanan darah dan perilaku kesehatan. Temuan ini sejalan dengan (Lende et al., 2024) yang menyatakan bahwa tingkat motivasi berperan dalam menentukan kepatuhan dan partisipasi penderita hipertensi dalam upaya pengelolaan kesehatannya.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada rentang 60-74 tahun (52 orang). Pada fase ini lansia umumnya telah memiliki pengalaman kesehatan yang cukup panjang, tetapi juga mulai mengalami penurunan fungsi fisik maupun psikososial. (Afrizal, 2020) menyatakan bahwa motivasi dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, mental, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Hal tersebut dapat menjelaskan variasi tingkat motivasi pada kelompok usia ini. Namun demikian, hasil ini tidak sepenuhnya selaras dengan (Nindita et al., 2023) yang menyatakan bahwa usia tidak selalu berkaitan dengan tingkat motivasi dalam pengendalian tekanan darah, karena lansia dengan dorongan internal yang kuat cenderung mempertahankan perilaku kesehatan secara konsisten terlepas dari faktor usia. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan motivasi lebih kompleks dan dipengaruhi oleh pengalaman serta kebiasaan sebelumnya. Ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas responden dengan motivasi sedang dan tinggi berjenis kelamin perempuan (61 responden). Kondisi ini menunjukkan kecenderungan perempuan memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kondisi kesehatannya. Temuan ini sejalan dengan (Lende et al., 2024) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kepedulian terhadap kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Keterbukaan terhadap informasi kesehatan serta keterlibatan aktif dalam layanan kesehatan dapat menjadi faktor yang memperkuat motivasi perempuan dalam pengelolaan hipertensi.

Pada aspek penilaian motivasi dalam kuesioner HBP-SCP *Motivation Scale*, komponen diet rendah sodium menunjukkan tingkat motivasi tertinggi, dengan persentase kategori penting sebesar 58,2% pada item mengganti makanan tinggi garam dan membatasi penggunaan bumbu tinggi garam. Hal ini menunjukkan bahwa lansia lebih terdorong pada aspek yang dipersepsikan berkaitan langsung

dengan kondisi fisik dan pencegahan komplikasi. Temuan tersebut didukung oleh (Annisa et al., 2024) dan (Khoeriyah et al., 2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi natrium dan kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu, dalam perspektif teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis dan rasa aman menjadi prioritas utama dalam pembentukan motivasi (Su`ud et al., 2020), sehingga aspek yang berdampak langsung terhadap fungsi tubuh lebih mudah memunculkan dorongan internal pada lansia. (Afrizal, 2020) juga menjelaskan bahwa lansia cenderung memusatkan perhatian pada penyesuaian terhadap penurunan kondisi fisik, sehingga upaya yang dirasakan berdampak nyata terhadap kesehatan fisik lebih diprioritaskan.

Sebaliknya, aspek pemantauan stres menunjukkan tingkat motivasi terendah, dengan 59,5% responden menilai item terkait stres dalam kategori tidak penting. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian lansia belum memandang pengelolaan stres sebagai bagian utama dalam pemeliharaan kesehatan hipertensi. Temuan ini sejalan dengan (Putra et al., 2025) yang menyatakan bahwa stres sering kali tidak dipersepsikan sebagai faktor risiko utama hipertensi dibandingkan faktor fisik yang lebih terlihat. (Su`ud et al., 2020) juga menjelaskan bahwa motivasi sangat dipengaruhi oleh pemaknaan subjektif individu terhadap suatu kondisi dan sejauh mana kondisi tersebut dianggap mengancam kebutuhan rasa aman. Selain itu, (Lende et al., 2024) menegaskan bahwa motivasi dalam memanfaatkan layanan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat kesadaran terhadap manfaat suatu upaya kesehatan. Apabila dampak stres tidak dirasakan secara langsung terhadap kondisi fisik, maka dorongan untuk mengelolanya cenderung lebih rendah. Temuan ini memperkuat gambaran bahwa motivasi lansia berada pada tingkat sedang, di mana kesadaran terhadap berbagai upaya kesehatan sudah terbentuk, namun belum sepenuhnya merata pada seluruh responden. Maka dari itu, motivasi dari internal dan eksternal pada lansia perlu ditingkatkan.

Gambaran *Self-Care Management* Pada Responden di Puskesmas Tenganan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 79 responden, mayoritas memiliki *self-care management* kategori sedang sebanyak 63 responden (79,7%), diikuti kategori tinggi 12 responden (15,2%) dan kategori rendah 4 responden (5,1%). Data ini menggambarkan bahwa kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi sudah terbentuk, namun belum optimal. Berdasarkan komponen *self-care management* menurut (Irawan, 2023), aspek yang paling menonjol terdapat pada integrasi diri, khususnya perilaku gaya hidup sehat, sedangkan aspek yang kurang menonjol adalah kepatuhan terhadap pedoman yang disarankan.

Pada jawaban kuesioner HBP-SCP *Behaviour Scale* di aspek kepatuhan terapi, item lupa mengonsumsi obat tekanan darah menunjukkan persentase kategori selalu sebesar 57,0%. Kondisi ini mengindikasikan masih adanya kendala dalam konsistensi terapi. Hal tersebut tidak hanya berkaitan dengan penurunan daya ingat akibat proses penuaan, tetapi juga menunjukkan belum terintegrasinya kebiasaan minum obat dalam rutinitas harian lansia. Temuan ini sejalan dengan (Pramita, 2021) yang menegaskan bahwa kepatuhan minum obat merupakan komponen utama dalam *self-care management* hipertensi. Ketidakepatuhan sering dipengaruhi oleh usia lanjut dan penurunan fungsi kognitif, sebagaimana dijelaskan oleh (Muharam et al., 2024) bahwa proses penuaan berdampak pada kemampuan regulasi diri. Selain itu, (Aryanti et al., 2025) menyebutkan bahwa lamanya riwayat

hipertensi dapat menurunkan kepatuhan pengobatan sehingga memengaruhi stabilitas tekanan darah. Dengan demikian, penguatan *self-care management* tidak cukup hanya melalui edukasi, tetapi juga memerlukan strategi pendukung seperti pengingat minum obat dan keterlibatan keluarga, sebagaimana ditegaskan oleh (Nurfitasari et al., 2023) bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam konsistensi perawatan diri lansia.

Sebaliknya, pada aspek diet rendah sodium dan rendah lemak, sebagian besar responden tidak pernah membaca tabel gizi untuk memeriksa kandungan natrium (68,4%) maupun lemak jenuh dan lemak trans (65,8%). Hal ini menunjukkan rendahnya pemanfaatan informasi gizi sebagai dasar pemilihan makanan. Temuan ini sejalan dengan (Widayanti et al., 2023) yang menyatakan bahwa keterbatasan literasi kesehatan mempengaruhi kemampuan pengelolaan perawatan diri, khususnya dalam pengaturan pola makan. (Irawan, 2023) juga menjelaskan bahwa integrasi diri dalam *self-care management* mencakup kemampuan memahami dampak makanan terhadap tekanan darah, namun sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pemahaman lansia. Selain itu, (Wirapradnyani et al., 2025) menegaskan bahwa pendidikan dan pengetahuan menjadi faktor penting dalam keberhasilan *self-care management* hipertensi. Pola konsumsi tradisional yang masih dominan, seperti penggunaan garam, santan, dan minyak berlebih, dapat memperkuat temuan ini. Kondisi tersebut didukung oleh (Annisa et al., 2024) dan (Khoeriyah et al., 2024) yang menunjukkan bahwa konsumsi natrium dan lemak jenuh berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi, meskipun kesadaran untuk mengontrolnya masih rendah pada lansia.

Ditinjau dari karakteristik usia, mayoritas responden berusia 60-74 tahun dan berada pada kategori *self-care management* rendah hingga sedang (59 orang). Pada rentang usia ini terjadi penurunan stamina, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh yang dapat mempengaruhi kemampuan melakukan perawatan diri secara konsisten. Teori *cross-linking* menjelaskan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas jaringan dan fungsi organ (Astuti et al., 2024). Penelitian (Tursina et al., 2022) juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara usia dan kemampuan *self-management* pada pasien hipertensi (p -value 0,001). Meskipun demikian, peningkatan usia juga dapat disertai kematangan dalam pengambilan keputusan kesehatan, sehingga pengaruh usia terhadap *self-care management* bersifat kompleks.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden perempuan berada pada kategori *self-care management* sedang dan tinggi (63 responden). Kondisi ini menunjukkan kecenderungan perempuan lebih aktif dalam pengelolaan kesehatan. Temuan ini didukung oleh (Elisabeth et al., 2023) yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi *self-care management* hipertensi. Studi oleh (Llubes-arrià et al., 2025) juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih proaktif dalam pengambilan keputusan dan pemantauan kesehatan. Namun demikian, hasil ini tidak sepenuhnya selaras dengan (Harlisa et al., 2024) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh signifikan antara jenis kelamin dan *self-care management* (p -value 0,254). Hal ini menunjukkan bahwa faktor gender dapat berinteraksi dengan faktor lain seperti pendidikan, dukungan sosial, dan akses layanan kesehatan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan (Kurdi et al., 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi berada pada kategori *self-care*

management sedang (74%). Penurunan fungsi kognitif dan psikomotor pada lansia dapat memengaruhi kemampuan dalam menjalankan perubahan gaya hidup, sebagaimana dijelaskan oleh (Muharam et al., 2024). Secara keseluruhan, *self-care management* lansia hipertensi dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, dengan kelemahan utama pada kepatuhan minum obat dan pengelolaan diet berbasis informasi gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun kemampuan perawatan diri telah terbentuk, penguatan melalui edukasi berkelanjutan, dukungan keluarga, dan pendampingan tenaga kesehatan tetap diperlukan agar pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara lebih optimal dan konsisten.

Analisis Bivariat

Hubungan Motivasi Dengan *Self-Care Management* Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tenganan

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat motivasi sedang sebanyak 58 orang (73,4%). Dari kelompok ini, sebagian besar yaitu 50 orang (86,2%) berada pada kategori *self-care management* sedang, sedangkan masing-masing 4 orang (6,9%) berada pada kategori rendah dan tinggi. Proporsi ini menunjukkan bahwa motivasi pada tingkat sedang telah mampu mendorong lansia dalam menjalankan perilaku perawatan diri secara cukup konsisten. Penulis berpendapat bahwa motivasi sedang mencerminkan adanya kesadaran dan kemauan untuk menjaga kesehatan, namun belum sepenuhnya diikuti oleh optimalisasi perilaku seperti evaluasi mandiri, pencatatan tekanan darah secara teratur, maupun penyesuaian gaya hidup secara berkelanjutan. Sejalan dengan (Pramita, 2021), kepatuhan dalam menjalankan tindakan perawatan diri merupakan indikator utama *self-care management* dan sangat dipengaruhi oleh dorongan internal individu. Dengan demikian, tingkat motivasi yang memadai menjadi fondasi penting dalam membentuk perilaku pengelolaan hipertensi.

Pada kelompok responden dengan motivasi tinggi sebanyak 16 orang (20,3%), distribusi *self-care management* menunjukkan hasil yang seimbang, yaitu masing-masing 8 orang (50%) berada pada kategori sedang dan tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa peningkatan motivasi cenderung diikuti oleh peningkatan kualitas pengelolaan hipertensi. Responden dengan motivasi tinggi tidak hanya menjalankan perawatan diri secara rutin, tetapi juga menunjukkan kualitas perilaku yang lebih baik, seperti kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, serta kontrol tekanan darah secara berkala. Penulis menilai bahwa motivasi tinggi berperan sebagai penggerak internal yang memperkuat komitmen individu dalam mempertahankan perilaku sehat. Hal ini didukung oleh (Nurfitasari et al., 2023) yang menyatakan bahwa individu dengan motivasi tinggi cenderung lebih aktif memanfaatkan layanan kesehatan dan lebih teliti dalam mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Dengan demikian, motivasi tinggi tidak hanya berkaitan dengan frekuensi perilaku, tetapi juga kualitas dan kesadaran dalam menjalankan *self-care management*.

Menariknya, seluruh responden dengan motivasi rendah sebanyak 5 orang (6,3%) tetap berada pada kategori *self-care management* sedang (100%). Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun dorongan motivasional tidak tinggi, lansia masih mampu mempertahankan perilaku perawatan diri pada tingkat tertentu. Penulis berpendapat bahwa kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup dalam menghadapi penyakit kronis, kebiasaan yang telah terbentuk, serta pemahaman

dasar mengenai pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil. (Elisabeth et al., 2023) serta (Aryanti et al., 2025) menjelaskan bahwa pada pasien dengan penyakit kronis, pengalaman berulang terkait gejala dan komplikasi dapat membentuk pola adaptasi perilaku kesehatan meskipun tingkat motivasi fluktuatif. Dengan kata lain, *self-care management* tidak sepenuhnya bergantung pada motivasi tinggi, tetapi juga pada proses pembelajaran dan internalisasi pengalaman kesehatan yang dialami individu.

Secara statistik, hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0.000 (<0,05)$ dengan koefisien korelasi $r = 0,422$. Nilai koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif antara motivasi dan *self-care management*. Arah positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi yang dimiliki lansia, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola hipertensi. Penulis menilai bahwa motivasi berfungsi sebagai faktor penguat (*reinforcing factor*) yang tidak hanya mendorong perilaku awal, tetapi juga mempertahankan konsistensi dalam jangka panjang. Korelasi sedang menunjukkan bahwa meskipun motivasi berperan penting, masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kemampuan *self-care management*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan (Wandira et al., 2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara motivasi dan *self-care management* dengan nilai $p = 0,020 (<0,05)$. Dalam penelitian tersebut, dari 55 responden sebagian besar yang memiliki *self-care management* tinggi juga memiliki motivasi tinggi yaitu 43 orang (78,2%). Temuan ini memperkuat bahwa motivasi berkontribusi terhadap keberhasilan pasien dalam menjalankan pengelolaan hipertensi secara mandiri. Selain itu, penelitian (Su`ud et al., 2020) melaporkan nilai $p = 0.000$ dengan koefisien korelasi $r = 0,444$ yang menunjukkan hubungan positif cukup kuat antara motivasi dan perawatan diri pasien hipertensi. Kesamaan arah hubungan pada berbagai penelitian tersebut menunjukkan konsistensi bahwa motivasi merupakan determinan penting dalam perilaku pengelolaan penyakit kronis.

Namun demikian, *self-care management* tidak hanya ditentukan oleh motivasi. (Nirnasari et al., 2023) menyatakan bahwa faktor lain seperti tingkat pengetahuan, literasi kesehatan, *self-efficacy*, serta dukungan keluarga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola hipertensi. Pada kelompok lansia, keterbatasan fisik seperti mudah lelah, gangguan mobilitas, serta penurunan fungsi kognitif dapat memengaruhi konsistensi perilaku kesehatan. Selain itu, aspek psikologis seperti kejenuhan, kecemasan, atau persepsi bahwa hipertensi merupakan bagian normal dari proses penuaan juga dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan dalam perawatan diri. Penulis berpendapat bahwa motivasi pada lansia bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial serta interaksi dengan tenaga kesehatan. Lansia yang merasa diperhatikan, didengarkan, dan didampingi cenderung menunjukkan dorongan yang lebih kuat untuk mempertahankan perilaku sehat. Sejalan dengan (Wandira et al., 2023) menekankan bahwa dukungan keluarga dan edukasi berkelanjutan dari tenaga kesehatan dapat meningkatkan motivasi pasien dalam menjalankan *self-care management*. Oleh karena itu, intervensi peningkatan motivasi perlu diintegrasikan dengan strategi edukasi dan pemberdayaan agar lansia mampu mengambil keputusan yang tepat terkait pengelolaan hipertensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan yang signifikan dan berarah positif dengan *self-care management* pada lansia hipertensi di Puskesmas Tenganan. Mayoritas responden dengan motivasi sedang (73,4%) menunjukkan *self-care management* pada kategori sedang (86,2%), sementara motivasi tinggi (20,3%) berkaitan dengan proporsi *self-care management* tinggi yang lebih besar (50%). Dengan nilai korelasi $r = 0,422$ dan $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas dan konsistensi perilaku perawatan diri. Meskipun demikian, optimalisasi *self-care management* memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup peningkatan pengetahuan, penguatan *self-efficacy*, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan guna mencapai pengelolaan hipertensi yang berkelanjutan dan mencegah komplikasi.

Dalam proses melakukan penelitian terdapat keterbatasan yaitu penelitian ini hanya meneliti hubungan motivasi terhadap *self-care management* pada lansia dengan hipertensi sehingga perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi *self-care management* pada lansia hipertensi.

SIMPULAN

Penelitian ini yang melibatkan 79 lansia hipertensi di Puskesmas Tenganan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki motivasi sedang sebanyak 58 orang (73,4%) dan *self-care management* sedang sebanyak 63 orang (79,7%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berarah positif antara motivasi dan *self-care management* ($p = 0,000 < 0,05$; $r = 0,422$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi, semakin baik kemampuan lansia dalam melakukan *self-care management* hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan pihak puskesmas dapat meningkatkan program edukasi *self-care management* hipertensi pada lansia dan kegiatan pendampingan untuk meningkatkan motivasi lansia dengan hipertensi seperti penyuluhan, konsultasi kesehatan, dan pemantauan tekanan darah secara teratur. Bagi responden, diharapkan dapat meningkatkan motivasi diri dalam mengelola kesehatannya, salah satunya dengan lebih aktif mengikuti kegiatan edukasi yang diselenggarakan oleh puskesmas. Melalui edukasi tersebut, lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pihak Puskesmas Tenganan atas izin, dukungan, dan kerja sama yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh responden lansia yang telah berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini. Penghargaan yang tulus diberikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan konstruktif, serta kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga penelitian ini dapat terselesaikan dan dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Afrizal. (2020). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 99–105.

- Annisa, Y. S., Afiah, N., & Wisnuwardani, R. W. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1), 24–31.
- Arianti, S., & Sudaryanto, A. (2025). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan self care management pada lansia penderita hipertensi*. 19(5), 892–898.
- Aryanti, P. D., Setyawati, R., & Suyanto. (2025). Hubungan Self-Care Management , Lama Menderita dan Komplikasi Hipertensi dengan Kualitas Hidup Pasien. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1–11.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Elisabeth, B., Hadibrata, S., & Rantepadang, A. (2023). Self-Efficacy dan Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 67–73.
- Harlisa, Masriadi, & Gobel, F. A. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(3), 396–405.
- Irawan, B. (2023). *Gambaran self care management pada pasien hipertensi* (pp. 13–16).
- Khoeriyah, A., Suntara, D. A. Y. U., & Febrina, T. Y. (2024). Hubungan Kualitas Tidur, Konsumsi Natrium Dan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Ensiklopedia of Journal*, 6(3), 13–19.
- Khoirunissa, M., Naziyah, & Nurani, I. A. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Keperawatan Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Ragunan . *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol.*, 7(1), 26–38.
- 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>
- Khotibul umam, M., Win martani, R., Mumpuni yuniarsih, S., & Yuniarti. (2023). *Perilaku Self-Care Pada Penderita Hipertensi di Indonesia: Sistematis Literatur Review*. 6(6), 908–918.
- 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.
- Lende, N. A., Cahyaningrum, I., & Rosdiana, Y. (2024). Motivasi Berhubungan Dengan Pemanfaatan Layanan Kesehatan Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 64–74.
- Llubes-arrià, L., Briones-vozmediano, E., Mateos, J. T., & Sol-cullere, J. (2025). Gender differences in self-management activation among patients with multiple chronic diseases : a qualitative study. *Archives of Public Health*, 83(200), 1–12.
- Miranti, E. T., Wijayanti, A. E., & Handari, M. (2023). Analisis Dukungan Keluarga Dengan Self-Care Management Pada Lansia Hipertensi Family Support Analysis and Self-Care Management Among Elderly With Hypertension. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1), 01–10.

- Muharam, M. R., Suharta, D., Ramdani, H. T., & Puspita, T. (2024). Self-Care Management Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 34–43.
- Muliana, H., Livia, S., Azzahra, N., & Sutanto, R. (2025). Evaluasi Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi Pasien Rawat Jalan RSUD Siti Fatimah Menggunakan Metode MMAS-8. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1).
- Nindita, W. Y., Wiyono, J., Arif, T., & Sepdianto, T. C. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 21(2), 135–148.
- Nirnasari, M., Wati, L., Pujiati, W., & Arianingsih, T. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau. *Excellent Health Jurnal*, 2(1), 131–137.
- Nurfitasari, S., Handayani, L. T., & Asih, S. W. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 115–122.
- Pae, K., Maryuti, I. A., & Ayu Astarini, M. I. (2023). Hubungan Self Care Management Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 3(2), 16–25. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v3i2.543>
- Pramita, M. T. S. (2021). *Hubungan Self Care Management Dengan Self Efficacy Pada Penderita Hipertensi Di RT . IV Kelurahan Rukem Surabaya* (pp. 17–18).
- Profil Kesehatan, K. S. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang 2024*.
- Purnama Wati, P. N. K., Nursiswati, N., & Sari, E. A. (2024). Self-Care Profile pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 23–34. <https://doi.org/10.33867/f7nhr503>
- Putra, R. A., Lestari, R. R., & Alini. (2025). Hubungan Stres dan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampa The Relationship between Stress and Smoking with Hypertension Incidents in Pulau Birandang Village , Kampa Health Center Work Area. *World Health Digital Journal*, 1(2), 66–72.
- Rahmadanti, M., Diani, N., & Agianto, A. (2020). Motivasi dan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 87. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7359>
- Rasmilasary. (2021). *Hubungan Health Literacy, Self Empowerment Terhadap Self Care Management Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wotu Kab. Luwu Timur Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Kemkes RI (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan RI
- Su`ud, A. N., Murtaqib, & Kushariyadi. (2020). Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 137–149.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Syaid, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20–25.

- Upoyo, A. S., Taufik, A., Anam, A., Nuriya, N., Saryono, S., Setyopranoto, I., & Pangestuti, H. S. (2021). Translation and Validation of the Indonesian Version of the Hypertension Self-care Profile. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 980–984.
- Wandira, S. A., Amalia, I. N., & Sulistiyawati, A. (2023). *Hubungan Motivasi Dengan Self-Management Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Babakan Sari*. 1–10.
- WHO. (2023). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm_source
- Widayanti, R., Soleman, S. R., & Kesehatan, F. I. (2023). GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG SELF-CARE MANAGEMENT. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(9), 349–367.
- Wirapradnyani, N. M. K., Antari, G. A. A., & Widyanthari, D. M. (2025). *Hubungan Motivasi Dengan Manajemen Diri Pada Pasien Hipertensi*. 13(1), 38–43.