

***SELF MANAGEMENT* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



Disusun Oleh:

VINA PIDIYANTI EPENDI

NIM : 10119009

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
JULI 2022**

***SELF MANAGEMENT* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Diploma Keperawatan**



Disusun Oleh:

VINA PIDYANTI EPENDI

NIM : 10119009

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
JULI 2022**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2022
Vina Pidiyanti Ependi

***Self Management* Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas
Tamansari Kota Tasikmalaya**

xiii + 34 halaman + 11 tabel + 1 bagan + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dimana sistole di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastole yaitu diatas 90 mmHg. Lansia atau lanjut usia adalah dimana seseorang yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Lanjut usia juga lebih banyak mempunyai risiko mengalami berbagai penyakit salah satunya yaitu penyakit hipertensi sehingga diperlukan adanya pembinaan secara intensif untuk meningkatkan faktor risiko penyakit tidak menular ini. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *self management* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini yaitu menggunakan penelitian deskriptif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Hasil penelitian pada lansia menunjukkan beberapa *self management* hipertensi berdasarkan pola makannya sebagian besar cukup yang berjumlah 17 responden (50,0%), responden berdasarkan olahraga sebagian besar cukup yang berjumlah 23 responden (67,6%), responden yang tidak pernah merokok yang berjumlah 34 responden (100,0%), responden yang tidak pernah meminum-minuman alkohol sebanyak 34 responden (100,0%) dan responden yang menghindari stres sebagian besar cukup sebanyak 27 responden (79,4%). Kesimpulan *self management* pada lansia dengan hipertensi mengenai kebiasaan merokok dan kebiasaan meminum-minuman alkohol baik, sedangkan mengenai pola makan, olahraga dan stres cukup. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini dengan meneliti variabel lain yang belum diteliti.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Manajemen Diri

Daftar Pustaka : 27 buah (2012-2022)

**DIII NURSING STUDY PROGRAM
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific papers, July 2022
Vina Pidiyanti Ependi

Self Management in the Elderly with Hypertension in the Work Area of the Tamansari Health Center, Tasikmalaya City

xiii + 34 pages + 11 tables + 1 chart + 13 appendices

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure where the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure is above 90 mmHg. The elderly or elderly is someone who is aged 60 years or over. The elderly are also more at risk of experiencing various diseases, one of which is hypertension, so that intensive coaching is needed to increase the risk factors for this non-communicable disease. The purpose of this study was to determine self management in the elderly with hypertension in the work area of the Tamansari Public Health Center, Tasikmalaya City. This research method uses descriptive research. The technique used in this research is accidental sampling. The results of the study on the elderly showed that some hypertension self management based on their diet were mostly sufficient amounted to 17 respondents (50.0%); respondents based on exercise were mostly sufficient, which amounted to 23 respondents (67.6%); respondents who never smoked amounted to 34 respondents (100.0%); respondents who never drank alcohol were 34 respondents (100.0%); and respondents who avoided stress were mostly 27 respondents (79.4%). The conclusion of self management in the elderly with hypertension is regarding smoking habits and good drinking habits, while regarding diet, exercise, and stress, they are sufficient. Suggestions for further researchers to be able to develop research conducted by current researchers by examining other variables that have not been studied.

Keywords: Hypertension, Elderly, Self Management
Bibliography: 27 items (2012–2022)