

## ABSTRAK

**Latar belakang:** *Self-management* hipertensi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengendalikan hipertensi yang berkaitan dengan perilaku penderita hipertensi. Perilaku *self-management* hipertensi bermanfaat dalam menekan angka morbiditas dan mortalitas, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan diri penderita dalam mengatasi atau mengurangi gejala penyakit. *Self-management* yang kurang baik akan berdampak pada kesehatan penderita yaitu meningkatkan risiko komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran tingkat *self-management* hipertensi pada lansia. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 responden dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrument yang digunakan merupakan instrument *self-management* hipertensi yang terdiri dari manajemen diet, aktivitas fisik, gaya hidup, manajemen stress, dan kepatuhan pengobatan. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan secara umum *self-management* hipertensi pada lansia dalam kategori baik (51.6%) dengan aspek manajemen stress sebesar 61.9%, kepatuhan pengobatan sebesar 59.8%, diet sebesar 58.8%, aktivitas fisik sebesar 56.7%, dan 54.6% pada gaya hidup. Persentase *self-management* yang baik dapat mengindikasikan bahwa responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai cara perawatan diri hipertensi. **Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait *self-management* hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, lansia, perawatan diri

## **ABSTRACT**

**Background:** *Self-management hypertension is one of the efforts that can be made to control hypertension related to the behavior of hypertension patients. Self-management hypertension is useful in reducing morbidity and mortality, as well as improving the ability of patients to manage or reduce the symptoms of the disease. Non-compliance in self-management will have an impact on the patient's health, which increases the risk of complications.* **Objective:** *to describe the level of adherence to self-management of hypertension in the elderly.* **Methods:** *this research is a quantitative study using a descriptive design. The sample in this study were as many 97 respondents using accidental sampling technique. Instruments used are self-age instruments that consist of diet management, physical activity, lifestyle, stress management, and treatment compliance. The data analysis used is univariate analysis and displayed in the form of a frequency distribution.* **Results:** *This study shows that in general self-management hypertension in the elderly is in the good category (51.6%) with stress management aspects of 61.9%, medication adherence of 59.8%, diet of 58.8%, physical activity of 56.7%, and 54.6% of lifestyle life. A good percentage of self-management can indicate that respondents already have good knowledge about how to self-care for hypertension.* **Suggestion:** *This research is expected to serve as initial data for future researchers in developing research related to self-management of hypertension in the elderly.*

**Keywords:** *Elderly, hypertension, self-management*