**MATERI *SELF MANAGEMENT* (MANAJEMEN DIRI)**

1. **Definisi self management**

*Self management* merupakan perawatan diri yang dilakukan secara mandiri oleh pasien seperti kontrol tekanan darah, mencegah komplikasi, dan memperbaiki kualitas hidupnya.

Self-management adalah kapasitas individual, komunitas atau autoritas nasional untuk berinisiatif menerima tanggung jawab untuk perkembangan kesehatan mereka sendiri dan mengadopsi pengukuran yang adekuat untuk menjaga kesehatan yang dimengerti oleh mereka dan diterima oleh mereka, mengetahui kekuatan dan sumber mereka dan bagaimana untuk menggunakan mereka dan mengetahui kapan, dan untuk apa tujuannya, yang selanjutnya diberikan ke yang lain untuk dukungan dan kerja sama. Manajemen diri berhubungan dengan tugas-tugas yang harus dilakukan seseorang untuk hidup baik dengan satu atau lebih kondisi kronis. Tugas-tugas ini termasuk meningkatkan kepercayaan diri untuk menghadapi manajemen medis, aturan manajemen, dan manajemen emosional(Lin et al., 2008)

1. **Tujuan self management**

*Self-management* bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan memanajemen tanda dan gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi, meminimalisir gangguan yang ditimbulkan pada fungsi tubuh, emosi, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan klien(Barbara Sassen, 2014)

1. **Komponen self management**

Terdapat lima komponen self management pada klien hipertensi yaitu (Akhter, 2010)

1. Integrasi Diri

Mengacu pada kemampuan pasien untuk mengintegrasikan layanan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari mereka melalui kegiatan seperti diet yang tepat, olahraga dan kontrol berat badan. Penderita hipertensi harus mampu:

1. Mengelola porsi dan pilihan makanan ketika makan
2. Makan lebih banyak buah, sayuran, biji-bijian dan kacangkacangan
3. Mengurangi konsumsi lemak jenuh
4. Mempertimbangkan efek pada tekanan darah ketika membuat pilihan makanan untuk dikonsumsi
5. Menghindari minum alkohol
6. Mengkonsumsi makanan rendah garam atau menggunakan sedikit garam ketika membumbui masakan
7. Mengurangi berat badan secara efektif
8. Latihan/olahraga untuk mengontrol tekanan darah dan berat badan dengan berjalan kaki, jogging atau bersepeda selama 30-60 menit setiap hari
9. Berhenti merokok
10. Mengontrol stres dengan mendengarkan musik, istirahat dan berbicara dengan anggota keluarga.

2). Regulasi Diri

Mencerminkan perilaku mereka melalui memonitor diri tandatanda dan gejala tubuh (yang mengidentifikasi situasi kehidupan dan penyebab terkait dengan perubahan tekanan darah dan mengambil tindakan berdasarkan pada pengamatan ini/ regulasi diri). Perilaku regulasi diri mencakup:

1. Mengetahui penyebab berubahnya tekanan darah
2. Mengenali tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan rendah
3. Bertindak dalam menanggapi gejala
4. Membuat keputusan berdasarkan pengalaman
5. Mengetahui situasi yang dapat mempengaruhi tekanan darah
6. Membandingkan perbedaan antara tingkat tekanan darah

3). Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya.

Interaksi dengan tenaga kesehatan dan yang terkait lainnya Didasarkan pada konsep bahwa perawatan kesehatan yang baik melibatkan kolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan dan terkait lainnya yang tercermin sebagai berikut:

1. Nyaman ketika mendiskusikan rencana pengobatan dengan penyedia layanan kesehatan
2. Nyaman ketika menyarankan perubahan rencana perawatan kepada penyedia layanan kesehatan
3. Nyaman ketika bertanya kepada penyedia layanan kesehatan terkait hal yang tidak dipahami
4. Berkolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan untuk mengidentifikasi alasan berubahnya tingkat tekanan darah
5. Meminta orang lain membantu dalam mengontrol tekanan darah
6. Nyaman ketika bertanya pada orang lain terkait teknik manajemen yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah

4). Pemantauan tekana darah

Dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga klien dapat menyesuaikan tindakan yang akan dilakukan dalam *self management*. Perilaku pemantauan tekanan darah meliputi:

1. Memeriksa tekanan darah saat merasa sakit
2. Memeriksa tekanan darah ketika mengalami gejala tekanan darah rendah
3. Memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan dalam perawatan diri terkait dengan hipertensi.

5). Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan

Mengacu pada kepatuhan pasien terhadap konsumsi obat antihipertensi dan kunjungan klinik. Komponen ini juga melibatkan konsumsi obat sesuai dosis yang telah ditentukan, waktu yang ditentukan untuk minum obat dan kunjungan klinik rutin setiap 1-3 bulan.

1. Perilaku Pengelolaan *Self Management*

Terdapat lima model *self management* pada klien hipertensi sebagai berikut (Humphyreys, 2011):

1. Kepatuhan terhadap diet

Klien hipertensi disarankan menerapkan pola diet sehat dengan menekankan pada meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran dan produk susurendah lemak, makanan yang berserat tinggi, biji-bijian dan protein nabati, dan kurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan lemak jenuh.

1. Aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Olahraga atau latihan dinamis dengan intensitas sedang seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau berenang dapat dilakukan secara rutin selama 30-60 menit selama 4-7 hari dalam seminggu. Olahraga atau latihan dinamis intensitas sedang yang rutin dilakukan selama 4-7 hari dalam seminggu diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg.

1. Kontrol stress

Stress yang dialami seseorang yang dialami seseorang akan mengakibatkan saraf simpatis yang akan memicu kerja jantung yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, bagi mereka yang sudah memiliki riwayat sejarahpenderita hipertensi, disarankan untuk berlatih mengendalikan stress dalam hidupnya.

1. Membatasi konsumsi

alkohol Klien hipertensi yang minum alkohol harus disarankan untuk membatasi konsumsi alkohol. Konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 minuman per hari atau tidak lebih dari 14 minuman per minggu untuk laki-laki, dan tidak lebih dari 1 minuman per hari atau tidak lebih dari 9 minuman per minggu untuk perempuan. Takaran satu minuman, yaitu 13,6 gram atau 17,2 ml etanol atau sekitar 44 ml [1.5 oz] dari 40% wiski, 355 ml [12 oz] dari 5% bir, atau 148 ml [5 oz] dari 12% anggur.

1. Berhenti merokok

Berhenti merokok sangat penting untuk dilakukan oleh klien hipertensi, karena dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi. Bahan kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dinding arteri, sehingga dapat menyebabkan arteri menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Asap rokok diketahui juga dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung