

MANAJEMEN DIRI PASIEN HIPERTENSI

Dinda Ebti Safitri, Tien Aminah, Riki Ristanto, Alfunnafi Fahrul, Bayu Budi Laksono

¹Program Studi Keperawatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr SoepraoenEmail: devi.nur@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi hipertensi. Kondisi meningkatnya komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh kurangnya perilaku *self-management* hipertensi. Salah satunya adalah kurangnya perilaku hidup sehat seperti merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya pemantauan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *self-management* penderita hipertensi di Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi di Kecamatan Bululawang Kabupaten sebanyak 40 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13-17 Juni 2023. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner HSMBQ (*Hypertension Self- Management Behavior Questionnaire*) Hasil penelitian menunjukkan perilaku *self-management* hipertensi 85% memiliki *self-management* cukup, 10% memiliki *self-management* kurang, dan 5% memiliki *self-management* baik. Berdasarkan analisa butir soal didapatkan hasil *self-management* penderita hipertensi rendah pada indikator integrasi diri, regulasi diri, dan pemantauan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan penderita hipertensi dapat menerapkan *self-management* hipertensi, juga dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan untuk menerapkan perilaku *self-management* yang benar dalam melakukan pencegahan komplikasi dan kekambuhan hipertensi.

Kata kunci: self- management, hipertensi

ABSTRACT

Background Uncontrolled hypertension can cause complications of hypertension. The condition of increasing complications of hypertension is influenced by the lack of hypertensive self-management behavior. One of them is the lack of healthy living behaviors such as smoking, eating a high meaning of salt and lack of monitoring of blood pressure. The purpose of this study was to determine the picture of self-management of hypertension sufferers in Malang Regency. **Method** This research is a quantitative research with a descriptive research design. The population of this study was hypertension sufferers in Malang 40 people. The sampling technique used is purposive sampling. This research was conducted on June- July, 2023. Data collection instrument using HSMBQ questionnaire (*Hypertension Self- Management Behavior Questionnaire*). **Result** The results showed that hypertension self-management behavior almost entirely (85%) had sufficient self-management. A small percentage (10%) have less self-management, and (5%) have good self-management. Based on the analysis of the question items, the results of self-management of people with low hypertension were obtained on indicators of self- integration, self-regulation, and blood pressure monitoring. Based on the results of this study, it is hoped that people with hypertension

can apply hypertension self-management, it can also be an input and consideration to apply the correct self-management behavior in preventing complications and recurrences of hypertension

Keywords: *self- management, hypertension*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 15 Januari 2024

Disetujui: 15 Februari 2024

Tersedia secara online 20 Maret 2024

Alamat Korespondensi: (wajib diisi)

Nama: Devi Maulidiyah

Afiliasi: Program Studi Keperawatan ITSK RSDS Malang

Email: devi.m@gmail.com

No.HP: 081233345025

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah tinggi secara terus-menerus dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis (Rachman, 2018). Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan dan perawatan dalam jangka waktu yang lama, sehingga membutuhkan keterlibatan klien itu sendiri dalam proses perawatannya, atau yang lebih dikenal dengan *self-management*. *Self-management* adalah upaya pasien yang secara aktif berpartisipasi dalam rencana perawatan, membuat pilihan gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, pilihan olahraga, kondisi hidup, dan memantau gejala sendiri (Nina et al., 2021). Banyak perilaku *self-management* yang tidak dilaksanakan oleh klien hipertensi, diantaranya: tidak minum obat dengan rutin, jarang kontrol tekanan darah, suka mengonsumsi makanan berlemak dan asin, dan masih menjadi perokok aktif. Penyakit hipertensi akan menjadi sangat berbahaya jika penderitanya tidak kontrol tekanan darah, karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung

koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Anshari, 2020)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Malang. Teknik sampling yang digunakan accidental sampling yang dipilih dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner HSMBQ kuesioner (*Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire*). Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei- Juni 2023. Analisa data menggunakan univariat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Tanjungarum Kecamatan Sukorejo Kabupaten Pasuruan. Berdasarkan penelitian di Desa Tanjungarum Kecamatan Sukorejo Kabupaten Pasuruan terdapat 4 Dusun antara lain Dusun Panjangrum, Ngemplak, Tambakrejo, Mbodakan. Dusun Tanjungarum sendiri dipimpin oleh kepala desa yaitu bpk. Abdul Rahman. Berikut ini adalah gambaran karakteristik umum responden tercantum dalam tabel 1. Data umum pada penelitian meliputi: usia, jenis kelamin,

pendidikan, penghasilan perbulan, lama menderita hipertensi, pekerjaan, status pernikahan, status dalam rumah tangga, tekanan darah.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Indikator	f	%
Jenis Kelamin		
Laki- laki	18	45
Perempuan	22	55
Pendidikan		
SD	17	43
SMP	10	25
SMA	12	30
PT	1	2
Penghasilan		
<1 juta rupiah	12	30
1-2 juta	2	5
2-3 juta	16	40
3-5 juta	9	23
Lebih dari 5 juta	1	2
Lama Menderita Hipertensi		
Ya		
1-5 tahun	90	100
6-10 tahun	0	0
Lebih dari 10 tahun	0	0
Pekerjaan		
PNS	2	5
Wiraswasta	11	28
Swasta	2	5
Petani	6	15
Buruh	7	17
Tidak Bekerja	4	10
Ibu Rumah Tangga	8	20
Status Perkawinan		
Kawin	31	78
Belum Kawin	1	2
Cerai mati	8	20
Status dalam Rumah Tangga		
Kepala Keluarga	21	53
Istri	18	45
Anak	1	2
Tekanan darah		
120- 139 sd 80- 90 mmHg	1	2
140- 150/ 90- 99 mmHg	11	28
>160/ >100 mmHg	28	70

Berdasarkan table 4.1 di atas pada data usia didapatkan hasil median 51 tahun dengan

rerata 51.00 tahun (40-76 tahun). Pada data jenis kelamin sebagian besar (22 orang atau 55%) berjenis kelamin perempuan. Pada data pendidikan 42.5% berpendidikan tamat SD. Pada data penghasilan 40% berpengasilan 2.000.000 - < 3.000.000. Pada data lama menderita hipertensi 97,5% menderita hipertensi selama 1-5 tahun. Pada data pekerjaan hampir setengahnya 27,5% bekerja sebagai wiraswasta. Pada data status pernikahan sebagian besar 77,5% berstatus kawin. Pada data status dalam rumah tangga sebagian besar 52,5% sebagai kepala keluarga. Pada data tekanan darah hampir seluruhnya 70% memiliki tekanan darah $\geq 160/\geq 100$ mmHg.

Tabel 2. Self- Management Pasien Hipertensi

Indikator	f	%
Baik	2	5
Cukup	34	85
Kurang	4	10

Dari tabel 2 di dapatkan hasil *self-management* penderita hipertensi yaitu hampir seluruhnya (34 orang atau 85%) memiliki *self-management* dalam kategori cukup. Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa hampir setengah responden jarang mempertimbangkan porsi dan pilihan makan sebanyak 47%. Hampir setengah responden sering makan buah, sayur, gandum, dan kacang-kacangan lebih banyak sebanyak 40%. Sebagian besar

responden selalu mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh sebanyak 60%. Hampir setengah responden tidak pernah Memikirkan tekanan darah saya saat memilih makanan sebanyak 18 responden (45%). Hampir seluruh responden tidak pernah mengurangi jumlah makanan untuk menurunkan berat badan 80%. Sebagian besar responden selalu Memilih maknan rendah lemak 57%. Hampir setengah responden jarang berolahraga untuk menurunkan berat badan 47%. Hampir seluruh responden tidak pernah Berpikir bahwa hipertensi adalah bagian dari hidup saya 82%. Sebagian besar responden jarang Melakukan rutinitas untuk mengontrol hipertensi 70%. Sebagian besar responden selalu berhenti merokok 70%. Sebagian besar responden selalu mencoba mengontrol emosi 55%. Sebagian besar responden selalu tidak pernah menggunakan garam berlebihan 70%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil *self management* penderita hipertensi yaitu hampir seluruhnya (34 orang atau 85%) memiliki *self-management* dalam kategori cukup. Self management adalah kemampuan individu untuk mengelola gejala dari penyakit kronis seperti perawatan, pengobatan, aktivitas sosial, aktivitas fisik dan perubahan gaya

hidup (Peñarrieta et al., 2015). *Self-management* mempunyai peranan penting dalam mengefektifkan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi (Balaga, 2012). Menurut Akhter (2019), *self-management* hipertensi terdiri atas 5 komponen, yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan professional kesehatan, pemantauan dir dan kepatuhan terhadap regimen yang direkomendasikan. Beberapa faktor yang mempengaruhi *self-management* hipertensi seperti faktor personal yaitu sosio ekonomi, pendidikan, persepsi terhadap penyakit, pengetahuan, peningkatan usia, *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas tertentu dan saat adanya hambatan dalam melakukan aktivitas, dan dukungan keluarga seperti bantuan moril dan materil sehingga dengan adanya dukungan itu penderita hipertensi merasa diperhatikan dan mendapat saran atau kesan yang menyenangkan bagi dirinya (Romadhon, Aridamayanti, Syanif & Sari, 2020)

Menurut Herawati (2013) mengatakan bahwa tidak terkontrolnya tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola diet yang baik, kebanyakan dari responden tidak bisa menghindari kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh, karena mereka sudah terbiasa dengan makanan yang mengandung lemak jenuh. Kebiasaan konsumsi gorengan, santan yang

pekat, daging sapi, otak, jeroan mempunyai faktor resiko terbukti berhubungan dengan kejadian hipertensi. Kebiasaan sering mengkonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya hipertensi. Lansia seringkali tidak menjaga pola makan dengan alasan bosan makan itu saja, dan hanya mencicipi beberapa. Berdasarkan hasil analisis butir soal sebagian besar responden selalu tidak pernah menggunakan garam berlebihan 70%. Anggara (2013) mengatakan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Pasien yang mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak memiliki resiko peningkatan tekanan darah 7,429 kali lebih besar daripada pasien yang tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan adanya hubungan bermakna antara makanan tinggi garam dan lemak dengan peningkatan tekanan darah. Pada penelitian ini pasien yang kurang dalam mengurangi makanan yang mengandung lemak berisiko tingginya tekanan darah. Lansia yang tidak menjaga pola makan akan rentan menderita hipertensi, hal ini dikarenakan kandungan garam dan lemak yang berbahaya bagi penderita hipertensi, maka dari itu lansia perlu menjaga pola

makan sebagai *self-management* hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis butir soal hampir setengah responden jarang berolahraga untuk menurunkan berat badan 47%. Menurut Welis (2013) mengatakan pentingnya berolahraga dan bergerak badan sejak kecil demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh. Jantung yang tangguh tetap kuat memompa darah kendati menghadapi rintangan pipa pembuluh darah yang sudah tidak utuh lagi. Jantung yang terlatih sejak usia muda ototnya lebih tebal dan kuat dibanding yang tidak terlatih. Dapat disimpulkan responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang cenderung lebih besar berisiko terkena hipertensi tetapi begitu sebaliknya responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung lebih sedikit berisiko terkena hipertensi. Jadi aktivitas fisik responden mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pentingnya olahraga dapat membakar lemak dalam tubuh, lansia sering enggan melakukan olahraga berbagai alasan sehingga lemak tetap tertimbun dalam tubuh dan menyebabkan hipertensi. Berdasarkan hasil analisis butir soal sebagian besar responden jarang melakukan rutinitas untuk mengontrol hipertensi 70%. Menurut Anies (2014) mengatakan kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan-

perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tamping besar dan kontraksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut. Lansia sering tidak melakukan aktivitas apapun karena menganggap mereka sudah tua waktunya beristirahat, lansia sering menghabiskan waktunya dengan mengobrol dengan tetangga.

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa usia didapatkan hasil median 51 tahun dengan rerata 51.00 tahun (40-76 tahun). Bertambahnya umur seseorang maka terjadi penurunan fungsi fisiologis dan daya tahan tubuh yang terjadi karena proses penuaan yang dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit salah satunya yaitu hipertensi (Kemenkes RI, 2016). Hasil penelitian Tirtasari (2013) didapatkan bahwa seiring bertambahnya usia, maka prevalensi hipertensi semakin meningkat, hal ini diartikan dengan adanya perubahan pada struktur pembuluh darah seiring dengan bertambahnya usia akan mengakibatkan perubahan tekanan darah. Disaat usia dewasa individu memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan yang membuat

stres sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi (Andria, 2013). Berdasarkan penelitian bahwa semakin bertambahnya usia, kemungkinan seseorang yang menderita hipertensi juga semakin besar. Hal ini terjadi karena pada usia lanjut terjadi penurunan fungsi organ, hilangnya elastisitas jaringan dan terjadinya arterosklerosis. Usia responden pada penelitian ini menunjukkan jika ada hubungan yang signifikan dengan kemampuan *self-management* pasien hipertensi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang sebelumnya yang menyebutkan jika usia mempengaruhi kemampuan self- management klien dikarenakan semakin dewasa seseorang maka mempengaruhi perilaku kesehatan dalam mengambil keputusan yang mendukung selama pengobatan (Kharisna et al.,2018; Wortz et al., 2012). Menurut Akhter (2018) mengungkapkan bahwa *self-management* meningkat selama masa kanak- kanak sampai dewasa, namun akan menurun pada usia lanjut. Pada penelitian ini pasien memiliki mayoritas usia pada kategori dewasa, dan dinilai masih memiliki waktu yang baik untuk meningkatkan kemampuan *self-management* untuk pengelolaan hipertensi di kemudian hari. Responden paling banyak adalah perempuan dengan usialanjut hingga akan menopause, karena pada usia tersebut

arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah dengan 55% berjenis kelamin perempuan. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anggriani, 2018) menyatakan bahwa penderita hipertensi perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Penelitian (Sari & Susanti, 2016) mengatakan bahwa wanita yang telah mengalami menopause memiliki kadar esterogen yang rendah. Padahal esterogen berfungsi meningkatkan kadar HDL yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah, sehingga pada wanita menopause kadar esterogen yang menurun juga akan diikuti dengan gaya hidup yang baik pula. HDL yang rendah dan LDL yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya atherosclerosis sehingga tekanan darah akan tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Toulasik (2019) yang memperoleh hasil bahwa mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sejumlah 60.5%. Pada dasarnya tidak ada perbedaan yang signifikan antara prevalensi antara responden laki-laki dan perempuan, namun pada perempuan hormon esterogen memiliki sejumlah efek metabolik, yaitu salah satunya pemeliharaan struktur normal pembuluh

darah. Penurunan produksi esterogen pada usia menopause menyebabkan fungsi pemeliharaan struktur pembuluh darah ikut menurun, sehingga perempuan lebih rentan terkena penyakit hipertensi (Meteng, Undap dan Kabo, 2016). Perempuan mendominasi kejadian hipertensi karena setelah mengalami menopause estrogen yang berperan untuk meningkatkan kadar *High density Lipoprotein (HDL)* berfungsi melindungi pembuluh darah dari proses aterosklerosis sudah mulai mengalami penurunan.

Self-management kurang dikarenakan lokasi yang masih dipedesaan, kurangnya ekonomi dan kesadaran yang kurang akan pendidikan kesehatan.

Dari hasil penelitian didapatkan pengasialan hampir setengahnya 40% berpengasialan 2.000.000 - < 3.000.000 / bulannya, Pendapatan ekonomi mempengaruhi antara pendapatan dan status kesehatan, semakin tinggi pendapat seseorang akan berpengaruh positif terhadap status kesehatan, sebaliknya semakin rendah pendapatan seseorang maka akan berpengaruh negatif pada status kesehatan seseorang (Marniati et al,2019).

Dari hasil penelitian didapatkan lama menderita hipertensi sebagian besar (97,5%) menderita hipertensi selama 1-5 tahun. Penelitian Laksita, (2016) rata-rata 7 tahun responden menderita hipertensi dan

ada hubungan dengan tingkat stress seseorang akibat lama mengidap penyakit hipertensi karena kekhawatiran terhadap dampak komplikasi serta pengobatan tak kunjung sembuh yang hanya dapat dikendalikan. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang menandakan bahwa *self-management* merupakan sebuah kemampuan yang merupakan hasil integrasi dari penggabungan tujuan pasien, keluarga, komunitas, dan dokter dengan semua orang yang bekerja dalam kemitraan untuk mengelola penyakit individu dengan sebaik-baiknya sambil memfasilitasi perawatan komprehensif (Schulman et al., 2012). Kematangan perawatan dalam sebuah penyakit juga didasarkan karena pengalaman individu dan lingkungan sekitar. Semakin lama seseorang memiliki pengalaman dengan sebuah penyakit dalam hal ini hipertensi, maka ia makin memahami poin-poin penting pengelolaan penyakit mulai dari pengetahuan penyakit, penggunaan obat, dan hal-hal yang perlu ditingkatkan dalam merubah gaya hidup yang lebih baik (De Brito et al., 2011).

Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, orang zaman sekarang sibuk mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stress dan menimbulkan tekanan yang tinggi.

Perasaan tertekan membuat tekanan darah naik. Selain itu orang yang sibuk juga tidak sempat berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Menurut peneliti dikarenakan tidak ada kegiatan lain, tidak mempunyai pekerjaan tetap, ekonomi yang kurang, dan lokasi yang masih di pedesaan.

Dari hasil penelitian didapatkan status pernikahan sebagian besar 77.5% berstatus kawin. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Aisyiyah (2017) mengatakan bahwa status perkawinan ini tidak ada kaitannya dengan hipertensi tetapi jika keluarga ada yang memiliki riwayat hipertensi dapat beresiko untuk mengalami kondisi yang sama di kemudian hari.

Dari hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebagian besar 70% memiliki tekanan darah $\geq 160/\geq 100$. Menurut McCulloch (2010), *self-management* pada penderita hipertensi terdiri dari monitoring tekanan darah, mengurangi rokok, diet, manajemen berat badan dan mengurangi konsumsi alkohol. Hipertensi merupakan penyakit kronik, oleh sebab itu pasien harus bertanggung jawab dalam melakukan pengelolaan diri sendiri (*self-management behaviour*) baik untuk menurunkan gejala

maupun menurunkan risiko komplikasi. Menurut peneliti bahwa responden menderita tekanan darah tinggi karena jarang mengontrol tekanan darah pada petugas kesehatan dan tidak melaksanakan self-management hipertensi dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka, dapat disimpulkan *Self- Management* penderita hipertensi di Kabupaten Malang didapatkan bahwa hasil yaitu *self-management* penderita hipertensi yaitu hampir seluruhnya 85% memiliki *self-management* dalam kategori cukup, 10% memiliki *self-management* dalam kategori rendah.

REFERENSI

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 46–51. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi VI). PT Rineka Cipta.
- Akhter, N. (2010). Self-Management Among Patients With Hypertension in Bangladesh. *Ejournal Tersedia secara online di* <http://kb.psu.ac.th>
- Andayani, P. (2014). Prevalensi dan Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi pada Masyarakat
- Andria, K.M. 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, Vol.1, No.2.
- Anggara Dwi, F H dan Prayitno N. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 5/ No. 1
- Anggriani, L. M. (2018). Deskripsi Kejadian Hipertensi. *Jurnal PROMKES*, 4(2),151. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.12.2016.151-164>
- Culloch, D.K. (2020). Hypertension. *Diagnosis and Treatment Guideline*. Group Healt. Diakses 18 Juni 2023 dari <http://www.ghc.org/>
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7–18. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18>
- Indrawan, Rizki (2018). Pemahaman Pajak dan Pengetahuan Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak UKM *Understanding of Taxes and Knowledge of Taxes on Compliance with SME Taxpayers*
- Laksita, I. D. (2016). Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Praon Nusukan Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Mulyati, L., Yeti, K., & Sukamrini, L. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi *Self-Management Behaviour* pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v1(n2), 112–123. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1n2.7>

- Nina, N., Calisane, P., & Lindayani, L. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 2018(September), 24–30.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (1st ed.). Salemba Medika.
- Pramana, G. A., Dianingati, R. S., & Saputri, N. E. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Peserta Prolanis di Puskesmas Pringapus Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.35473/ijpnp.v2i1.196>
- Peñarrieta et al., (2015). Self-management and family support in chronic diseases. *Journal of Nursing Education and Practice*. Vol. 5(11), 73-80
- Pramestuti, Hananditia R., dan Nina Silviana. 2016. Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi tentang Penggunaan Obat di Puskesmas KotaMalang. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia* Vol.5 No. 1
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-care Behavior* pada Klien Hipertensi di Komunitas. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk206>
- Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6(1), 10–27.
- Raihan. (2017). *Metdologi Penelitian*. Universitas Islam Jakarta.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan *Self- Management* Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265.
- Simanullang, S. M. P. (2019). *Self Management Pasien Hipertensi*
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*,1(2), 395– 402.
- Wang, C., Lang, J., Xuan, L., Li, X., & Zhang, L. (2017). The effect of health literacy and self-management efficacy on the health-related quality of life of hypertensive patients in a western rural area of China: A cross-sectional study. *International Journal for Equity in Health*, 16(1), 1–11. <http://doi.org/10.1186/s12939-017-0551-9>
- Welis, Wirda dan Rifki Muhamad Sazeli. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Wulansari, Jayanti. Ichsan, Burhanuddin. dan Usdiana, Devi. 2013. Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengetahuan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Moewardi Surakarta. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. Vol. 5, No. 1, Februari 2013: 17-22
- Wortz K, Cade A, Menard JR, Lurie S, Lykens K, Bae S, Coultas D. A qualitative study of patients’ goals and expectations for self-management of COPD. *Primary Care Respiratory Journal: Journal of the General Practice Airways Group*. 2012; 21(4):384–391. DOI:10.4104/pcrj.2012.0007

Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Kencana.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). The type of descriptive research in communication study. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.