



EFEKTIVITAS SELF-CARE MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Deskrisman Stefan Mendorfa¹, Evi Karota², Siti Zahara Nasution³, Kiking Ritarwan⁴, Riswani Tanjung⁵

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

deskrismanmendorfa6@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang umum ditemukan pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Intervensi manajemen perawatan diri diyakini dapat meningkatkan perilaku kesehatan pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *self-care management* terhadap perilaku pasien lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental non-equivalent control group pretest-posttest design*. Sebanyak 64 pasien lansia dengan hipertensi dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima edukasi berupa video tentang *self-care management* sebanyak dua kali seminggu selama dua minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang mengukur pengetahuan, sikap, dan tindakan, serta dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dan uji *t-test independen*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan, sikap dan tindakan juga meningkat secara signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-care management* berbasis video efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam *self-care management* pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *Self-Care Management, Lansia, Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Perilaku.*

Abstract

Hypertension is a chronic health issue commonly found in the elderly, which can lead to severe complications if not properly managed. Self-care management interventions are believed to improve health behaviors among elderly individuals with hypertension. This research aimed to assess the effectiveness of self-care management education on the behavior of elderly patients with hypertension. This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. A total of 64 elderly hypertensive patients were divided into intervention and control groups. The intervention group received educational videos on self-care management twice a week for two weeks. Data were collected using a questionnaire measuring knowledge, attitude, and practice, and were analyzed using paired t-tests and independent t-tests. The intervention group showed a significant increase in knowledge, attitude and practice scores also improved significantly ($p < 0.05$). The findings indicate that video-based self-care education is effective in enhancing knowledge, attitude, and self-care practices among elderly individuals with hypertension.

Keywords: *Self-Care Management, Elderly, Hypertension, Health Education, Behavior*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Evi Karota
Address : Universitas Sumatera Utara
Email : evikarota@usu.ac.id
Phone : 0819-2021-003

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan dapat menyerang semua kelompok usia, meskipun paling banyak ditemukan pada orang dewasa. Berdasarkan laporan dari *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure 7* (JNC 7), hipertensi ditemukan pada sebagian besar orang dewasa berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia (Adamu, 2022). Kondisi ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui aorta, yang berpotensi merusak pembuluh darah, mengganggu aliran darah, serta menimbulkan komplikasi serius hingga kematian (Safarina *et al.*, 2022).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang di dunia berusia 30 hingga 79 tahun yang menderita hipertensi, dengan sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hanya 54% dari orang dewasa dengan hipertensi yang telah didiagnosis, 42% menerima pengobatan, dan hanya 21% yang berhasil mengontrol tekanan darahnya. Secara global, prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023, dengan dua pertiga kasus berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan berkembang (WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi nasional hipertensi mencapai 36%, dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan angka sebesar 34,1%. Provinsi Sumatera Utara menempati urutan keempat dengan prevalensi hipertensi tertinggi di antara seluruh provinsi, dengan 7.174 kasus tercatat di Kota Medan. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara melaporkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat utama di wilayah tersebut, dengan tren peningkatan kasus setiap tahunnya (Kemenkes, 2023).

Pada tahun 2023, tercatat sebanyak 324 lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Medan Johor. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan belum cukup efektif. Salah satu strategi untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan hipertensi pada lansia adalah melalui edukasi kesehatan (Vasantha & Hemavanthy, 2022). Manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi mencakup semua upaya individu untuk mengelola diri sendiri dan mempertahankan perilaku hidup sehat yang efektif. Aktivitas dalam manajemen perawatan diri hipertensi meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, pemantauan tekanan darah dan gejala yang berkaitan dengan hipertensi, serta pengaturan pola makan (Kurt & Gurdogan, 2022).

Manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi melibatkan upaya menyeluruh dari individu untuk mengendalikan kondisi dan mempertahankan perilaku kesehatan yang optimal. Komponen utama dari manajemen perawatan diri

hipertensi mencakup kepatuhan terhadap obat antihipertensi yang diresepkan, pemantauan tekanan darah dan gejala klinis secara rutin, serta kepatuhan terhadap modifikasi pola makan seperti pembatasan konsumsi natrium dan nutrisi seimbang. Praktik perawatan diri yang efektif sangat penting dalam mencegah komplikasi dan meningkatkan hasil kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan (Kurt & Gurdogan, 2022).

Tantangan dalam sistem pelayanan kesehatan terkait pengelolaan hipertensi menuntut adanya penilaian menyeluruh terhadap kemampuan pasien dalam melakukan manajemen perawatan diri. Penilaian tersebut penting agar intervensi kesehatan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Peran tenaga kesehatan umumnya terbatas pada pemeriksaan klinis, pemberian informasi terkait pengobatan baru atau perpanjangan resep, serta memfasilitasi penggunaan alat medis (Mendrofa *et al.*, 2025). Pelatihan manajemen perawatan diri, termasuk pengelolaan penyakit kronis, bertujuan untuk membentuk kesadaran dan pemahaman positif dalam proses pembelajaran serta mendorong peningkatan kesadaran kesehatan pasien. Pada pasien hipertensi, tekanan darah cenderung menurun apabila kontrol diri ditingkatkan, sehingga berdampak pada meningkatnya kesadaran akan kesehatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang memenuhi kriteria untuk menguji hubungan kausal dengan menggunakan desain *Quasi-Eksperimen Non-Equivalent Control Group Pre-test Post-test*. Desain ini melibatkan perbandingan antara dua kelompok sebelum dan sesudah intervensi, yang kemudian diikuti dengan pengukuran dan analisis data. Pasien lansia dengan hipertensi yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Selanjutnya, dilakukan pengukuran awal terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku (*pretest*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran *post-test* dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun, sementara kelompok intervensi menerima intervensi sebanyak dua sesi per minggu dengan durasi masing-masing 30 menit. Materi audiovisual yang digunakan dalam intervensi dikembangkan berdasarkan fitur-fitur yang dirancang oleh peneliti guna memastikan kemudahan pemahaman bagi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi I (n = 32)		Kontrol I (n = 32)	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	13	41	14	44
Perempuan	19	59	18	56
Usia				
60-74 tahun	26	81	24	75
75-90 tahun	6	19	8	25
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	19	59	26	81
Karyawan Swasta	5	16	1	3
Ibu Rumah Tangga	7	22	5	16
Petani/Buruh	1	3	0	0
Pendidikan				
SD	6	19	8	25
SMP	6	19	7	22
SMA/SMK	10	31	11	34
Diploma	3	9	1	3
Sarjana	7	22	5	16

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 19 orang (59%) pada kelompok intervensi dan 18 orang (56%) pada kelompok kontrol. Sebagian besar pasien hipertensi berada pada rentang usia 60 hingga 74 tahun, yaitu sebanyak 26 orang (81%) pada kelompok intervensi dan 24 orang (75%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan, mayoritas pasien hipertensi tidak bekerja, yaitu

sebanyak 19 orang (59%) pada kelompok intervensi dan 26 orang (81%) pada kelompok kontrol. Tingkat pendidikan tertinggi responden adalah Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan (SMA/SMK), yaitu sebanyak 10 orang (31%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (34%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Perbedaan Perilaku Pasien Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi (n = 32)

Perilaku Penderita Hipertensi	Kelompok Intervensi				p value
	Pre Test	Post Test	Mean	Standar Deviasi	
Pengetahuan	68,84	11,022	93,44	5,453	0,000
Sikap	66,88	14,032	82,63	10,317	0,000
Tindakan	70,66	10,431	87,16	6,745	0,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor perilaku pasien lansia dengan hipertensi dalam kelompok intervensi antara pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Untuk variabel pengetahuan, nilai rata-rata *pre-test* adalah 68,84 dengan simpangan baku sebesar 11,022, sementara nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 93,44 dengan simpangan baku sebesar 5,453. Nilai p sebesar 0,000 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Pada variabel sikap, nilai rata-rata *pre-test* adalah 66,88 (*SD* = 14,032), dan rata-rata *post-test* meningkat menjadi 82,63 (*SD* = 10,317), dengan nilai p sebesar 0,000, yang juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Untuk variabel praktik, nilai rata-rata *pre-test* adalah 70,66 (*SD* = 10,431), dan meningkat menjadi 87,16 (*SD* = 6,745) pada *post-test*, dengan nilai p sebesar 0,000. Hal ini mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3. Perbedaan Perilaku Pasien Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol (n = 32)

Perilaku Penderita Hipertensi	Kelompok Kontrol				<i>p</i> value	
	Pre Test		Post Test			
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi		
Pengetahuan	66,34	12,341	79,06	11,461	0,000	
Sikap	66,72	16,169	69,22	15,140	0,000	
Tindakan	71,81	8,295	77,88	8,526	0,000	

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor perilaku pasien lansia dengan hipertensi dalam kelompok kontrol antara pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Untuk variabel pengetahuan, nilai rata-rata *pre-test* adalah 66,34 dengan simpangan baku sebesar 12,341, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 79,06 dengan simpangan baku sebesar 11,461. Nilai *p* sebesar 0,000 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Pada variabel sikap, nilai rata-rata *pre-test* adalah 66,72 (*SD* = 16,169), dan meningkat menjadi 69,22 (*SD* = 15,140) pada *post-test*, dengan nilai *p* sebesar 0,000, yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan. Untuk variabel praktik, nilai rata-rata *pre-test* adalah 71,81 (*SD* = 8,295), dan meningkat menjadi 77,88 (*SD* = 8,526) pada *post-test*, dengan nilai *p* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. Analisis Perilaku pada Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n = 64).

Perilaku Penderita Hipertensi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		<i>p</i> value
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi	
Pengetahuan	81,14	15,101	72,70	13,441	0,001
Sikap	74,75	14,569	67,97	15,589	0,012
Tindakan	78,91	12,045	74,84	8,886	0,009

Tabel 4 menunjukkan bahwa perilaku lansia dengan hipertensi berbeda secara signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada ketiga variabel yang dianalisis. Untuk variabel pengetahuan, kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata sebesar 81,14 dengan simpangan baku 15,101, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 72,70 dengan simpangan baku 13,441. Selisih rata-rata antara kedua kelompok adalah 8,44 dengan nilai *p* sebesar 0,001, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Untuk variabel sikap, kelompok intervensi memiliki rata-rata sebesar 74,75 (*SD* = 14,569), sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 67,97 (*SD* = 15,589). Selisih rata-rata sebesar 6,78 dengan

nilai *p* sebesar 0,012 juga menunjukkan signifikansi statistik. Untuk variabel praktik, kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata sebesar 78,91 (*SD* = 12,045), dibandingkan dengan 74,84 (*SD* = 8,886) pada kelompok kontrol. Selisih rata-ratanya adalah 4,07 dengan nilai *p* sebesar 0,009, yang kembali menunjukkan perbedaan yang signifikan. Nilai *p* pada ketiga variabel (pengetahuan, sikap, dan praktik) semuanya kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan manajemen perawatan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan perilaku pasien lansia dengan hipertensi.

Perilaku Lansia dengan Hipertensi Melalui Manajemen Perawatan Diri pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi menggunakan video edukasi manajemen perawatan diri pada lansia. Hal ini mengindikasikan bahwa video edukasi manajemen perawatan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan

pengetahuan pada pasien lansia. Temuan ini sejalan yang juga melaporkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi berbasis video. Demikian pula, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi manajemen perawatan diri berdampak positif terhadap

peningkatan pengetahuan (Dotulung & Karouw, 2022).

Menurut Efrianty & Sartika (2024), banyak individu dengan hipertensi yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai kondisi mereka. Oleh karena itu, edukasi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pasien terhadap manajemen perawatan diri. Intervensi edukatif, baik yang diberikan secara individu, berkelompok, maupun pada tingkat komunitas, dapat meningkatkan kemampuan dan perilaku pasien, yang pada akhirnya mendukung pencapaian hasil kesehatan yang optimal.

Menurut Ferdi *et al.*, (2023), sikap merupakan reaksi dan respons terselubung dari individu yang melibatkan pendapat maupun emosi. Hal ini sejalan dengan temuan Hernita dan Bukhari (2025) yang menyatakan bahwa sikap positif dan meningkat pada pasien hipertensi muncul dari kebutuhan dan keinginan individu untuk mencapai suatu tujuan, khususnya dalam hal kesembuhan dari penyakit yang diderita. Penelitian yang dilakukan oleh Sidik dan Sari (2023) menunjukkan bahwa lansia dengan sikap positif cenderung menunjukkan perilaku pencegahan hipertensi yang lebih baik. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 75,8% responden memiliki sikap positif, dan 68,2% di antaranya melakukan tindakan pencegahan yang baik, dengan nilai *p* sebesar 0,007, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap dan perilaku pencegahan.

Peningkatan praktik pada pasien lansia dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dalam pengelolaan hipertensi diikuti dengan perencanaan dan pelaksanaan tindakan nyata, seperti modifikasi pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Ketika individu menerapkan praktik perawatan diri yang efektif, interaksi mereka dengan orang lain dan lingkungan, terutama pada mereka yang memiliki kemampuan untuk memahami dan merefleksikan kondisi kesehatannya menjadi faktor penting dalam membentuk sikap dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Aspek-aspek ini umumnya tercermin dalam tiga domain yang dikenal sebagai pengetahuan, sikap, dan praktik (Sidik & Sari, 2023).

Perilaku Lansia dengan Hipertensi Melalui Manajemen Perawatan Diri pada Kelompok Kontrol

Teori pembelajaran menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui proses belajar yang melibatkan penguatan positif maupun negatif (Oktaviantika *et al.*, 2023). Menurut Ariwati (2024), Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior/TPB*) menyatakan bahwa perubahan sikap dipengaruhi oleh norma subjektif dan pengalaman langsung. Pada kelompok kontrol,

faktor eksternal mungkin tidak cukup kuat untuk mendorong perubahan sikap yang signifikan. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan yang sudah ada sebelumnya serta interaksi dengan lingkungan sekitar yang mendorong perilaku hidup sehat. Individu cenderung lebih termotivasi untuk melakukan tindakan yang berkaitan dengan kesehatan apabila mereka merasa rentan terhadap penyakit dan memahami manfaat dari tindakan tersebut. Namun, tanpa intervensi yang terstruktur, lansia mungkin kurang memiliki pemahaman yang memadai untuk melakukan perubahan perilaku yang signifikan. Teori Tahapan Perubahan (*Stages of Change Theory*) mengidentifikasi beberapa fase yang dilalui individu dalam proses perubahan perilaku, yaitu: pra-kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan (Ariwati, 2024).

Efektivitas Manajemen Perawatan Diri terhadap Perilaku Lansia dengan Hipertensi

Hasil penelitian mengenai efektivitas manajemen perawatan diri terhadap perilaku lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh skor pengetahuan sebesar $81,14 \pm 15,101$, sedangkan kelompok kontrol memperoleh skor sebesar $74,75 \pm 14,569$, dengan nilai *p* sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen perawatan diri secara signifikan meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis manajemen perawatan diri dapat meningkatkan pemahaman pasien hipertensi dalam mengelola kondisi mereka (Rakhshani *et al.*, 2024). Pengetahuan yang memadai memungkinkan lansia untuk mengenali faktor risiko, komplikasi, serta tindakan yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah (Anggrein *et al.*, 2024).

Menurut teori *Health Belief Model* (HBM), perubahan sikap individu dalam mengelola penyakit dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap manfaat dan hambatan dalam melakukan suatu tindakan (Ariwati *et al.*, 2024). Manajemen perawatan diri mendorong perubahan perilaku pada lansia untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan mematuhi pengobatan yang dianjurkan. Perubahan perilaku ini sejalan dengan Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*), yang menyatakan bahwa individu dapat memodifikasi perilaku mereka melalui observasi, pengalaman, dan dukungan dari lingkungan sosial (Bandura, 2021).

Efektivitas *self-care management* terhadap perilaku lansia dengan hipertensi dalam penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Hany dan Vatmasari (2023), yang menyatakan bahwa

self-care management efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian oleh Zhang *et al.*, (2020) juga menunjukkan bahwa lansia yang menerima edukasi kesehatan lebih mampu menerapkan tindakan pencegahan terhadap hipertensi dibandingkan mereka yang tidak menerima edukasi. *Self-care management* mencakup seluruh upaya pasien dalam mengelola diri sendiri untuk mempertahankan perilaku efektif dalam menghadapi hipertensi (Bouchard *et al.*, 2022). *Self-care management* meliputi lima dimensi: integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan orang lain, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap pedoman yang dianjurkan (Wahyuni *et al.*, 2021).

Kegiatan yang dapat dilakukan meliputi perawatan kesehatan, pencegahan gejala penyakit, pemanfaatan fasilitas kesehatan, serta interaksi dengan tenaga kesehatan guna meningkatkan status kesehatan, yang semuanya termasuk dalam tindakan *self-care management* (Mumpuningtias *et al.*, 2022). Selain itu, komponen lain dari *self-care management* mencakup kepatuhan dalam mengonsumsi obat, mengurangi asupan natrium dan lemak, olahraga, membatasi konsumsi alkohol, menghindari merokok, penurunan berat badan, pemantauan tekanan darah secara rutin, kunjungan kesehatan berkala, dan pengelolaan stres (Yan *et al.*, 2022).

Self-care management merupakan komponen kunci dalam pengelolaan perilaku pasien hipertensi. Individu yang mampu mengelola kondisinya secara mandiri cenderung memiliki hasil kesehatan yang lebih baik serta risiko komplikasi yang lebih rendah. Untuk meningkatkan manajemen perawatan diri dan mencegah komplikasi terkait hipertensi, pengetahuan menjadi hal yang esensial guna membangun kesadaran, sehingga individu mampu mengenali isyarat yang mendorong tindakan. Selanjutnya, individu akan mengadopsi perilaku baru sesuai dengan kesadaran, pengetahuan, sikap, dan respons terhadap rangsangan yang ada (Zatihiwani *et al.*, 2023).

SIMPULAN

Efektivitas *self-care management* telah terbukti secara signifikan meningkatkan perilaku kesehatan pada lansia, meningkatkan kesadaran lansia terhadap risiko hipertensi, memperbaiki sikap mereka terhadap upaya pengendalian penyakit, serta mendorong tindakan nyata seperti menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan mematuhi konsumsi obat secara teratur. Intervensi *self-care management* berbasis video edukasi telah terbukti sebagai metode yang efektif dan direkomendasikan untuk diterapkan dalam layanan keperawatan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamu, K. *et al.* (2022). *Health Related Quality of Life Among Adult Hypertensive Patients on Treatment in Dessie City, Northeast Ethiopia*. *Plos one*, 17(9), e0268150.
- Anggreini, S. N., Said, F. M., Ezdha, A. U. A., Filri, D. E., Wahyuni, F., & Ovari, I. (2024). *The Impact of Hypertension Education On Self-Care Management In Hypertensive Patients In Senderak Village Health Centre. JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 74(5 (Supple-5)), S27-S30.
- Ariwati, V. D., Bukit, D. S., Titaley, C. R., Agustina, L. F., Nilasari, F. D., Putri, L. A. & Aini, F. (2024). Konsep Dasar Promosi Kesehatan. Malang: Future Science Publisher.
- Bandura, A. (2021). *Social Learning Theory: Applications in Health Behavior Research*. Psychology Press.
- Bouchard, J., Valookaran, A. F., Aloud, B. M., Raj, P., Malunga, L. N., Thandapilly, S. J., & Netticadan, T. (2022). *Impact of Oats In The Prevention Management of Hypertension*. *Food Chemistry*, 381, 132198.
- Dotulong, F., & Karouw, B. M. (2022). Pengaruh Edukasi *Self-Care Management* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22-29.
- Efrianty, N., & Sartika, R. C. T. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Lansia Dengan Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Lentera Perawat*, 5 (1), 178-184.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14.
- Hany, A., & Vatmasari, R. A. (2023). *The Effectiveness of Self-Care Management in Treating Heart Failure: A scoping Review. Healthcare in Low- Resource Settings*, 11(s1).
- Hernita, H., & Bukhari, B. (2025). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Lansia dalam Mengendalikan Tekanan Darah di Desa Leubo Mesjid Kecamatan Makmur Kabupaten Bireuen. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 4900-4910.
- Kemenkes RI. (2023). Hipertensi/Tekanan darah tinggi. Direktorat P2PTM, 1–10. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf.
- Kurt, D., & Gurdogan, E. P. (2022). *The effect of self- management support on knowledge level, treatment compliance and self-care management in patients with hypertension*.

- Australian Journal of Advanced Nursing, 39(3), 14–23.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., & Nasution, S. Z. (2025). Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Penderita Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *J Ners*, 9(2), 2741-50.
- Mumpuningtias, E. D., Suprayitno, E., & Damayanti, C. N. (2022). *Caring-Based Supportive Educatif Enhance Prevention Ability Of Diabetic Ulcers In Patients With Type II Diabetes*. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 198–206.
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). *Literature Review: Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(1), 1480-1494.
- Rakhshani, T., Tahmasebi, Z., Ghahremani, L., Kamyab, A., & Khani Jeihooni, A. (2024). *The Effect of Educational Intervention Based On The PRECEDE-PROCEED Model On Self-Care Behaviors And Quality Of Life Of Hypertensive Patients*. Frontiers in Public Health, 12, 1410843.
- Safarina, L., & Roswendi, A. S. (2022). *The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Elderly People with Hypertension: A Literature Review*. KnE Medicine, 237-249.
- Sidik, A. B., & Sari, D. E. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Lansia Terhadap Tindakan Pencegahan Hipertensi di Puskesmas. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 3(1), 1-9.
- Vasantha, K. K. R., & Hemavathy, V. (2022). *Effectiveness of Health Education on Knowledge of Hypertension Among Hypertensive Patient – A Pilot Analysis*. Cardiometry, 22, 497–503.
- Wahyuni, S., Bafadhal, R. N., & Mahudeh, M. (2021). Efektivitas Self-Management Program Terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 57-63.
- Widyanti, J., Yuwindry, I., & Palimbo, A. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Melalui Media Sosial Terhadap Kepatuhan Penggunaan Obat Pada Pasien Hipertensi di Desa Pulau Membulau Kecamatan Bataguh. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(2), 46.
- World Health Organization (WHO). 2023. Data Hipertensi Global. Asia Tenggara: WHO.
- Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., Puspita, S., & Sholikhah, D. U. (2023). Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara (JPPN)*, 5(1), 85-90.
- Zhang, X. N., Qiu, C., Zheng, Y. Z., Zang, X. Y., & Zhao, Y. (2020). *Self Management Among Elderly Patients With Hypertension and its Association With Individual and Social Environmental Factors in China*. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 35(1), 45-53.