



EFEKTIFITAS EDUKASI *SELF CARE MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU KEPATUHAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT PRIMAYA HOSPITAL BEKASI UTARA

Achmad Fauzi¹, Alike Putri²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

²Primaya Hospital

fauzi.umay@gmail.com

Abstrak

Hipertensi telah menjadi salah satu masalah kesehatan penting dan penyakit vaskular yang paling umum di negara maju, dan khususnya di negara berkembang. Hipertensi disebut sebagai penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular; kondisi ini sering terjadi dan memiliki angka kematian yang relatif tinggi, serta memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas individu. Memberikan pendidikan manajemen diri juga dapat meningkatkan kemampuan pasien untuk mengelola tanda dan gejala yang timbul, meningkatkan respons kognitif, perilaku, dan emosional yang diperlukan untuk mempertahankan kualitas hidup, sehingga mencegah komplikasi dan meminimalkan gangguan yang disebabkan dalam fungsi tubuh, emosi, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan klien. Tujuan untuk mengetahui Efektivitas Pendidikan Manajemen Perawatan Diri terhadap Perilaku Kepatuhan dalam Mengelola Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Primaya Hospital Bekasi Utara. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian Quasi-Eksperimental dengan teknik yang digunakan adalah Two Group Pre Test-Post Test Control Group Design. Sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh pasien hipertensi yang menjalani rawat jalan di Klinik Penyakit Dalam Primaya Hospital Bekasi Utara. Dengan demikian, terdapat 17 pasien untuk kelompok intervensi dan 17 pasien untuk kelompok kontrol. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,010 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Pada analisis uji chi-square pada kelompok intervensi diperoleh nilai p sebesar 0,012 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi yang mendapat perlakuan. Kesimpulan Edukasi Manajemen Perawatan Diri berpengaruh terhadap perilaku pengendalian hipertensi pada pasien hipertensi. Saran hasil penelitian dapat menjadi bahan diskusi untuk terus mengembangkan dan menerapkan intervensi edukasi yang efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan perubahan perilaku kesehatan menjadi lebih baik.

Kata Kunci: *Edukasi Manajemen Perawatan Diri, Perilaku Pengendalian Hipertensi*

Abstract

Hypertension has become one of the important health problems and the most common vascular disease in developed countries, and specifically in developing countries. Hypertension is referred to as a degenerative disease and a non-communicable disease; this condition often occurs and has a relatively high mortality rate, as well as affecting the quality of life and productivity of individuals. Providing self-management education can also enhance patients' abilities to manage the signs and symptoms that arise, improve cognitive, behavioral, and emotional responses necessary to maintain quality of life, thus preventing complications and minimizing the disturbances caused in bodily functions, emotions, and interpersonal relationships with others that can disrupt the client's life. Objective to determine the Effectiveness of Self-Care Management Education on Adherence Behaviors in Managing Hypertension in Hypertensive Patients at Primaya Hospital Bekasi Utara. Method: This research is a quantitative study using Quasi-Experimental research methods with the technique employed being Two Group Pre Test-Post Test Control Group Design. The sample in this study was taken from all hypertensive patients receiving outpatient care in the Internal Medicine Clinic at Primaya Hospital Bekasi Utara. Thus, there are 17 patients for the intervention group and 17 patients for the control group. Results the analysis of the chi-square test showed that in the control group, a p-value of 0.010 was obtained ($<\alpha$ 0.05). This means that there is a significant effect in the control group that did not receive treatment. In the analysis of the chi-square test in the intervention group, a p-value of 0.012 was obtained ($<\alpha$ 0.05). This means that there is a significant influence on the intervention group that received the treatment. Conclusion self Care Management education affects hypertension control behavior in hypertensive patients. Suggestion the research results can serve as a discussion material to continue developing and implementing effective and efficient educational interventions that can improve health behavior changes for the better.

Keywords: *Self Care Management Education, Hypertension Control Behavior*

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

* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Primaya Hospital

Email : fauzi.umay@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu problem kesehatan yang dianggap penting dan penyakit vascular paling umum di negara maju dan terkhusus di negara berkembang. Hipertensi disebut sebagai penyakit degenerative dan penyakit tidak menular, kejadian ini sering terjadi serta memiliki angka kematian terbilang tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan keproduktifan individu (Mayasari et al., 2019). Hipertensi menyebabkan 9.4 juta dari 17 juta total kematian dan 143 juta kasus kecacatan di seluruh dunia setiap tahun (Forouzanfar et al., 2017 dalam (Hardianti, 2020). Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (infark miokard, stroke dan gagal jantung) (Xiao-Nan Zhang et al., 2020 dalam (Hardianti, 2020).

Penyebab utama tekanan darah tidak terkontrol pada lansia adalah ketidakpatuhan pasien terhadap pengobatan baik disengaja maupun tidak disengaja. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan fungsi fisik, psikologis dan sosial karena proses penuaan, kurangnya pengetahuan tentang hipertensi serta efek signifikannya pada kesehatan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu dengan meningkatkan pengetahuan terkait manajemen hipertensi melalui pemberian edukasi *self-management* (Hardianti, 2020).

Self-management yang buruk akan berdampak pada kurangnya kesadaran pasien dalam menjalani pengobatan dan melakukan perawatan diri sehingga akan mengakibatkan komplikasi yang lebih parah, termasuk meningkatnya risiko penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, gangguan neurokognitif dan gagal ginjal (Xiao-Nan Zhang et al., 2020 dalam (Hardianti, 2020). Oleh karena itu, pemberian edukasi *self-management* pada lansia dengan hipertensi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit dan komplikasi serta perawatannya, membantu dalam mengubah gaya hidup dan mengontrol perilakunya dengan mempertahankan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari serta mempromosikan kepatuhan pengobatan sehingga dapat membantu pasien dalam menurunkan atau mengontrol tekanan darah (Woodham et al., 2018). Selain itu, pemberian edukasi *self-management* juga dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam memanajemen tanda dan gejala yang muncul, meningkatkan respon kognitif, perilaku dan emosional yang diperlukan untuk menjaga kualitas hidup sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi serta meminimalisir gangguan yang ditimbulkan pada fungsi tubuh, emosi dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan klien (Bengtsson, 2015). Hasil temuan Glynn et al., (2010); Park et al., (2013) dalam (Hardianti, 2020), menunjukkan bahwa edukasi *self-management* pada pasien dengan hipertensi telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Primaya Hospital Bekasi Utara yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode wawancara pada 10 pasien penderita hipertensi, diperoleh data bahwa 7

pasien hipertensi kurang mengetahui penyebab, tanda serta gejala hipertensi. Pasien menyatakan bahwa terkadang merasa pusing. Sedangkan 3 dari lainnya mengartikan dan mengerti menjawab pertanyaan terkait pengertian, tanda dan gejala hipertensi. Selain itu, didapatkan data bahwa 8 dari 10 penderita hipertensi yang melakukan rawat jalan kurang memperoleh informasi serta edukasi terkait penyakit hipertensi. Lain halnya dengan 2 pasien yang merasa cukup memperoleh informasi mengenai penyakit hipertensi.

Berdasarkan latar belakang sebelumnya di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Edukasi *Self Care Management Terhadap Perilaku Kepatuhan Pengendalian Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Primaya Hospital Bekasi Utara*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan teknik yang digunakan adalah *Two Group Pre Test-Post Test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi berdasarkan kunjungan pasien rawat jalan di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Primaya Hospital Bekasi Utara. Sampel pada penelitian ini adalah 17 pasien untuk kelompok intervensi dan 17 pasien untuk kelompok control menggunakan instrumen *Hypertension Self Management Behaviours Quisissionare* (HSMBQ)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa univariat

A. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir pada kelompok kontrol (N :17)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Usia		
Dewasa	11	64,7
menengah (45 – 59)	6	35,3
Lansia (60 – 74)	17	100
Jumlah		
Jenis Kelamin		
Laki laki	9	52,9
Perempuan	8	47,1
Jumlah	17	100
Pendidikan		
SD	1	5,9
SMP	7	41,2
SMA/SMK	9	52,9
PT	-	-
Jumlah	17	100
Riwayat Hipertensi		
Ya	14	82,4
Tidak	3	17,6
Jumlah	17	100

Distribusi usia responden terbanyak adalah dewasa mengah (45 – 59 tahun) sebanyak 11 (64,7%) responden. Sedangkan usia lansia (60 – 74 tahun) sebanyak 6 (35,3%) responden. Distribusi jenis kelamin responden terbanyak adalah laki – laki sebanyak 9 (52,9%) responden. Sedangkan

perempuan sebanyak 8 (47,1%) responden. Distribusi pendidikan responden terbanyak adalah SMA/SMK sebanyak 9 (52,9%) responden. Sedangkan Riwayat hipertensi didominasi oleh responden yang pernah mengalami hipertensi sebanyak 14 (83,4%) responden.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir pada kelompok intervensi (N :17)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Usia		
Dewasa	10	58,8
menengah (45 – 59)	7	41,2
	17	100
Lansia (60 – 74)		
Jumlah		
Jenis Kelamin		
Laki laki	7	41,2
Perempuan	10	58,8
Jumlah	17	100
Pendidikan		
SD	3	17,6
SMP	4	23,5
SMA/SMK	7	41,2
PT	3	17,6
Jumlah	17	100
Riwayat Hipertensi		
Ya	12	70,6
Tidak	5	29,4
Jumlah	17	100

Distribusi usia responden terbanyak adalah dewasa mengah (45 – 59 tahun) sebanyak 10 (58,8%) responden. Sedangkan usia lansia (60 – 74 tahun) sebanyak 7 (41,2%) responden. Distribusi jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 10 (58,8%) responden. Sedangkan laki laki sebanyak 7 (41,2%) responden. Distribusi pendidikan responden terbanyak adalah SMA/SMK sebanyak 7 (41,2%) responden. Sedangkan Riwayat hipertensi didominasi oleh responden yang pernah mengalami hipertensi sebanyak 12 (70,6%) responden.

B. Perilaku Pengendalian Hipertensi

1. Kelompok kontrol

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan perilaku pengendalian hipertensi pada kelompok kontrol sebelum (N :17)

Perilaku pengendalian hipertensi sebelum	Frekuensi	Prosentase
Kurang	11	64,7
Cukup	4	23,5
Baik	2	11,8
Jumlah	17	100

Distribusi frekuensi perilaku pada kelompok kontrol sebelum didapatkan mayoritas responden berperilaku kurang baik terhadap pengendalian hipertensi sebanyak 11 (64,7%), sementara yang berperilaku cukup sebanyak 4 (23,5%) responden.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan perilaku pengendalian hipertensi pada kelompok kontrol sesudah (N :17)

Perilaku pengendalian hipertensi sesudah	Frekuensi	Prosentase
Kurang	8	47,1
Cukup	7	41,2
Baik	2	11,8
Jumlah	17	100

Distribusi frekuensi perilaku pada kelompok kontrol sesudah didapatkan mayoritas responden berperilaku kurang baik terhadap pengendalian hipertensi sebanyak 8 (47,1%), sementara yang berperilaku cukup sebanyak 7 (41,2%) responden.

2. Kelompok intervensi

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan perilaku pengendalian hipertensi pada kelompok intervensi pre Edukasi *Self Care Management* (N :17)

Perilaku pengendalian hipertensi sebelum Edukasi Self Care Management	Frekuensi	Prosentase
Kurang	5	29,1
Cukup	10	58,8
Baik	2	11,8
Jumlah	17	100

Distribusi frekuensi perilaku pada kelompok intervensi sebelum Edukasi *Self Care Management* didapatkan mayoritas responden berperilaku cukup baik terhadap pengendalian hipertensi sebanyak 10 (58,8%), sementara yang berperilaku kurang baik sebanyak 5 (29,1%) responden.

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan perilaku pengendalian hipertensi pada kelompok intervensi post Edukasi *Self Care Management* (N :17)

Perilaku pengendalian hipertensi sesudah Edukasi Self Care Management	Frekuensi	Prosentase
Kurang	3	17,6
Cukup	8	47,1
Baik	6	35,3
Jumlah	17	100

Distribusi frekuensi perilaku pada kelompok intervensi sesudah Edukasi *Self Care Management* didapatkan mayoritas responden berperilaku cukup baik terhadap pengendalian hipertensi sebanyak 8 (47,1%), sementara yang berperilaku baik sebanyak 6 (35,3%) responden.

Analisa bivariat

a. Uji *Chi Square* Kelompok Kontrol

Tabel 7. Uji *chi square* Pada Kelompok Kontrol (N :17)

Perilaku Sebelum	Perilaku Sesudah			Total	P value
	Kuran	Cuku	Baik		

	g		p						
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	8	72,7	1	9,1	2	18,2	1	10	0,01
Cukup	0	0,0	4	100	0	0,0	4	100	
Baik	0	0,0	2	100	0	0,0	2	100	
Jumlah	8		7		2		1	10	
							7	0	

Tabel 7 dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada kelompok kontrol, didapatkan hasil terbukti bahwa *p value* 0,010 (< α 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan

b. Uji *Chi Square* Kelompok Intervensi
Tabel 8. Uji *chi square* Pada Kelompok Intervensi (N :17)

Perilaku Sebelum Edukasi	Perilaku Sesudah Edukasi						Total		P value
	Kurang		Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	3	60,0	1	20,0	1	20,0	4	100	0,012
Cukup	0	0,0	7	70,0	3	30,0	10	100	
Baik	0	0,0	0	100	2	100,0	2	100	
Jumlah	3		8		6		17	100	

Tabel 8 dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada kelompok intervensi, didapatkan hasil terbukti bahwa *p value* 0,012 (< α 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan.

Pembahasan

Hasil penelitian menggunakan analisa statistik non parametrik *Chi Square*, pada kelompok intervensi terbukti bahwa *p value* 0,012 yang berada dibawah 0,05 (<0,05). Hal ini bermakna bahwa ada perbedaan signifikan antara tingkat perilaku pengendalian hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dan bisa dikatakan edukasi dengan media leaflet dalam meningkatkan perilaku *self care management* pada pasien hipertensi. Hasil penelitian tersebut dapat dijelaskan bahwa *p value* (0,000<0,05) pada kelompok intervensi menunjukan ada signifikansi peningkatan perilaku *self care management* setelah dilakukan edukasi dengan media *leaflet* pada pasien hipertensi. Sehingga bisa dijelaskan juga bahwa H0 dalam penelitian ini ditolak dan Ha diterima.

Sejalan dengan (Pour et al., 2020) mengenai pesan teks interaktif dapat memotivasi pasien untuk kepatuhan pengobatan. Tampaknya edukasi dengan

pesan yang dikirim beberapa kali dalam seminggu lebih efektif dalam mengingatkan pasien tentang aktivitas perawatan diri, membuat mereka peka terhadap kepatuhan pengobatan, dan memotivasi mereka untuk kepatuhan pengobatan yang lebih dekat. Selanjutnya, ketika pasien diminta untuk mengirimkan pertanyaan atau masalah baru sebagai pesan teks, mereka juga cenderung membaca pesan. Memiliki interaksi dua arah memberi mereka perasaan bahwa anggota tim perawatan menjaga kesehatan mereka dan mereka memiliki nilai khusus yang dapat dikaitkan, bersama dengan tindak lanjut perawat yang sering, dengan faktor efektif dalam kepatuhan pengobatan.

Self care management menurut Mahfud dalam (Fauziah & Syahputra, n.d.) sebuah kapabilitas dan kapasitas manusia untuk melaksanakan tugas dengan cara mandiri dan terlibat dalam aktivitas perawatan diri, seseorang dapat meningkatkan kapasitas mereka untuk merawat kesehatan mereka sehingga mereka dapat mencapai tingkat kesejahteraan tertinggi. Peluang menjalani gaya hidup sehat akan meningkat dengan pengobatan hipertensi secara mandiri. Kategori perawatan diri rujukan untuk manajemen hipertensi adalah penggunaan obat-obatan, bersama dengan beberapa pilihan gaya hidup termasuk berhenti merokok, mengontrol berat badan, makan diet tinggi buah dan biji-bijian, berolahraga, minum alkohol, menjaga berat badan yang sehat, memeriksakan diri ke dokter, dan mendapatkan bantuan mengurangi stres.

Melihat dari hasil penelitian ini, menurut Wang dalam (Suprayitno & Damayanti, 2020) merekomendasikan bahwa tindak lanjut yang berkelanjutan, pemantuan mandiri, dan *self care management* diperlukannya keikutsertaan responden atau pasien didalamnya, dan dalam penelitiannya menekankan bahwa poin tindak lanjut yang berkepanjangan, pemantauan tekanan darah mandiri, modifikasi gaya hidup, perilaku kesehatan yang sehat menjadi poin utama dan penting dalam pengendalian tekanan darah. Penderita hipertensi dengan *self care management* yang baik serta perilaku gaya hidup sehat dapat lebih gampang menurunkan masalah pada penyakit kardiovaskuler.

Sesuai dengan (Ea et al., 2018) bahwa dalam implementasi *self care management* oleh pasien, sangat erat berhubungan dengan *self behavior* dari pasien itu sendiri, sehingga perlu dilakukannya sebuah intervensi berupa edukasi *self care* kepada penderita hipertensi. Integrasi edukasi *self care management* ke perawatan biasa di klinik dan perluasan pembelajaran ke rumah melalui layanan pesan singkat dan materi pendidikan lainnya akan meningkatkan potensi intervensi tersebut dalam strategi kepatuhan yang efisien dan efektif. oleh karena itu layanan kesehatan akan tersedia dan dapat diakses oleh semua orang (Golshahi et al., 2015). Edukasi sebagai bentuk dukungan dan intervensi ini bertujuan dalam meningkatkan *self care management* lewat beberapa teknik pembelajaran untuk memberikan pemahaman dan informasi sebagai bekal pengetahuan untuk meningkatkan perilaku *self care*. Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus mampu atau kompeten untuk memberikan perawatan diri yang berkualitas sembari melakukan pencegahan dan menurunkan bahaya

yang mungkin ditimbulkan oleh kondisi yang belum muncul dengan sendirinya. Ada beberapa alasan mengapa kapasitas seseorang saat ini untuk mengatur hipertensinya tidak mencukupi. Oleh karena itu, penting untuk memasukkan praktik perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan pengelolaan tekanan darah dan mengubah keputusan gaya hidup bagi mereka yang menderita hipertensi.

Perawatan diri dapat meningkat sebagai hasil dari pendidikan, semacam intervensi yang dapat dilakukan oleh pengasuh untuk orang dengan tekanan darah tinggi. Edukasi dimaksudkan untuk membantu pasien memahami penyakit mereka dan penyebabnya serta melakukan terapi dalam pengaturan pribadi (Shahram., 2014)

SIMPULAN

Hasil penelitian menggunakan analisa uji *chi square*, pada hasil analisa uji *chi square* pada kelompok intervensi, didapatkan hasil terbukti bahwa *p value* 0,012 ($<\alpha$ 0,05). Hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Tarigan Almina Rospitaria, L. Z. S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Kesehatan*, 11.
- Hastuti, A. P. (2020) Hipertensi. Penerbit Lakeisha
- Hasnawati, S. (2021). Hipertensi. Penerbit Kbm Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Sinaga, V. R. I., & Simatupang, D. (2019). Hubungan sikap penderita hipertensi dengan pencegahan komplikasi hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUP H. Adam Malik Medan. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan*, hal, 33-35.
- Fauzan Akhmad, Q. N. I. (2018). Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9.
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. In *Journal of the American College of Cardiology* (Vol. 72, Issue 11, pp. 1278–1293). Elsevier USA. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Wachyu, N., Indarwati, R., Mishbahatul Mar'ah Has, E., Keperawatan, F., Airlangga, U., Mulyorejo Kampus, J., & Surabaya, U. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Self Care Management Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya (The Correlation Between Family Support and Self Care Management of The Elderly with Hypertension).
- Salim, H., Lee, P. Y., Sazlina, S. G., Ching, S. M., Mawardi, M., Shamsuddin, N. H., Ali, H., Adibah, H. I., & Tan, N. C. (2019). The self-care profiles and its determinants among adults with hypertension in primary health care clinics in Selangor, Malaysia. *PLoS ONE*, 14(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224649>
- Akhter, N. (2010). Self Management Among Patients With Hypertension in Bangladesh. *Ejournal Tersedia secara online di http://kb.psu.ac.th* diakses pada 2 Juni 2016.
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Ardianto, A. R. (2023). Efektifitas edukasi dengan media whatsapp terhadap perilaku self care management pada pasien hipertensi. *Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Bengtsson, U. (2015). *Self-management in hypertension care*.
- Cahyani, A. D., R. F. R., & Tanujiarso, B. A. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan self care management pasien hipertensi selama masa pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4(1), 1219–1233. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/895/902>
- Dikalov, S., Itani, H., Richmond, B., Vergeade, A., Jamshedur Rahman, S. M., Boutaud, O., Blackwell, T., Massion, P. P., Harrison, D. G., & Dikalova, A. (2019). Tobacco smoking induces cardiovascular mitochondrial oxidative stress, promotes endothelial dysfunction, and enhances hypertension. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 316(3), H639–H646. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00595.2018>
- Falah, F., & Ariani, G. A. P. (2020). Edukasi Self Care Management (Fakhriatul Falah) (2022). *Journal Of Noncommunicable Disease*, 2(2), 56–63.
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Fransiskus, X., Dotulong, & M, karouw brigita. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22–29. <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8/4>
- Hanum, P., & Lubis, R. (2017). HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN DUKUNGAN KELUARGA LANSIA DENGAN KEJADIAN STROKE PADA LANSIA HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT HAJI ADAM MALIK MEDAN Support from the Elderly Families, Stroke in the Elderly with Hypertension. *Jumantik*, 3(1), 72–88.
- Hardianti. (2020). *Efektifitas Edukasi Self-Management terhadap Kontrol tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: a Systematic Review*. Tesis.
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self

- Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Masi, G. N. ., & Kundre, R. (2018). Perbandingan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Comorbid Faktor Diabetes Melitus dan Hipertensi di RSUP Prof.Dr.R.D. Kanou Manado. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Naomi, W. S., Picauly, I., & Toy, S. M. (2021). Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner Media Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 99–107. <https://doi.org/10.35508/mkm>
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Setyorini, A. (2018). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Lansia yang Menderita Hipertensi di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III Binaan Puskesmas Panggang I Gunungkidul. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i2.29>
- Song, J. J., Ma, Z., Wang, J., Chen, L. X., & Zhong, J. C. (2020). Gender Differences in Hypertension. *Journal of Cardiovascular Translational Research*, 13(1), 47–54. <https://doi.org/10.1007/s12265-019-09888-z>
- Woodham, N. S., Taneepanichskul, S., Somrongthong, R., & Auamkul, N. (2018). Self-Care Management Among Elderly Patients With Hypertension and Poor Adherence To Treatment, Living in Rural Thailand: a Qualitative Study. *Pakistan Journal of Public Health*, 8(2), 84–89. <https://doi.org/10.32413/pjph.v8i2.131>