



## **Hubungan Antara *Self Care Management* Dengan Gejala Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Untuk Kualitas Hidup Yang Optimal**

**Yolanda Putri Amelia<sup>1</sup>, Fahrur Nur Rosyid<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Student of Nursing Sciences Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>School of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
fnr100@ums.ac.id

### **Abstrak**

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang sering dialami oleh lansia. Kurangnya kepatuhan dalam perawatan diri dapat menambah buruk hipertensi, oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan yaitu *self care management* sebagai strategi mandiri untuk mengontrol penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self care management* dengan gejala hipertensi pada lansia. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gilingan, Surakarta. Metode desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel penelitian adalah lansia hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gilingan sebanyak 150 responden, yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat *self care management* cukup, dan sebagian besar mengalami gejala hipertensi kategori sedang. *Uji Spearman Rank* diperoleh nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = -0,357$ , yang berarti terdapat hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara *self care management* dan gejala hipertensi pada lansia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin baik *self care management* yang dimiliki lansia, maka semakin rendah tingkat gejala hipertensi yang dialami. Peningkatan pengetahuan dan praktik *self care management* perlu didorong melalui edukasi kesehatan secara berkesinambungan untuk membantu lansia dalam mengontrol hipertensi.

**Kata Kunci:** *Self Care Management, Hipertensi, Gejala Hipertensi, Lansia.*

### **Abstract**

*Hypertension is one of the chronic diseases especially among the elderly. Lack of adherence in self-care management can worsen the condition of hypertension, therefore the efforts that can be carried out is self-care management as an independent strategy to control the disease. This study aims to determine the relationship between self-care management and hypertension symptoms among the elderly. This study was conducted in Gilingan Public Health Center, Surakarta. This study employed a cross-sectional method design. The study sample consisted of 150 elderly patients with hypertension in the working area of Gilingan Public Health Center, selected using accidental sampling. Data were analyzed using the Spearman Rank test to determine the relationship, direction, and strength of the correlation. The results showed that most respondents had a moderate level of self-care management, and the majority experienced moderate hypertension symptoms. The Spearman Rank test obtained a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of  $r = -0.357$ , indicating a negative correlation of moderate strength between self-care management and hypertension symptoms in the elderly. In conclusion, the better the self-care management of the elderly, the lower the level of hypertension symptoms experienced. Therefore, improving knowledge and practice of self-care management should be encouraged through continuous health education to help the elderly control hypertension.*

**Keywords:** *self care management, hypertension, hypertension symptoms, elderly.*

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

\* Corresponding author : Yolanda Putri Amelia & Fahrur Nur Rosyid

Address : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : fnr100@ums.ac.id

Phone : 08123183523

## PENDAHULUAN

Hipertensi yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah yang terjadi secara terus menerus dan berulang. Berdasarkan definisi dari *World Health Organization* (World Health Organization., 2023) hipertensi terjadi ketika tekanan darah mencapai lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi jangka panjang yang ditandai dan disebabkan oleh peningkatan tekanan darah di dinding arteri. Kondisi ini menyebabkan jantung berfungsi lebih berat untuk memompa darah ke seluruh tubuh lewat pembuluh darah, merusak pembuluh darah, bahkan mengakibatkan penyakit degenerative, hingga kematian. Seseorang dianggap memiliki hipertensi jika hasil pemeriksaan tekanan darah berada di angka 140/90 atau lebih saat istirahat, dengan dua kali pengukuran yang berbeda yaitu selisih waktu lima menit (Yuliani et al., 2022).

Hipertensi adalah suatu penyakit kronis akan tetapi sering tidak menunjukkan adanya suatu gejala yang khusus yang mengakibatkan penderita tidak sadar bahwa ada bahaya komplikasi dari hipertensi tersebut (Putri et al., 2021). Hipertensi disebut dengan “*silent killer*” dikarenakan penyakit ini tidak menunjukkan gejala. Akan tetapi ada beberapa keluhan yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi seperti sakit kepala, pusing atau vertigo, mudah lelah, hingga dada terasa nyeri (Siddiqi et al., 2023). Gejala hipertensi pada lansia tidak terlalu spesifik, berhubungan dengan penyakit komorbid, dan berimplikasi penting pada deteksi dini serta perawatan diri (Wiersinga et al., 2024). Setiap penderita hipertensi mempunyai keluhan yang berbeda antar penderita yang lain, atau bahkan tidak menimbulkan gejala.

Menurut Riskesdas (2018), penyakit terbanyak yang dimiliki lansia adalah golongan penyakit tidak menular seperti hipertensi, sakit gigi, sakit sendi, masalah mulut. dari total penduduk dunia, hipertensi memiliki jumlah sebesar 22% dan hanya seperlima yang melakukan upaya untuk mengendalikan tekanan darah tinggi yang dimiliki. Dari riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menyatakan bahwa prevalensi lansia yang memiliki hipertensi sebesar 55,3% pada golongan usia 55-64 tahun, 63,2% pada golongan usia 65-74 tahun, dan 69,5% pada golongan usia 75 tahun keatas. Hipertensi juga menjadi masalah serius pada golongan lanjut usia. Hal tersebut menunjukkan bahwa yang paling beresiko mengalami komplikasi kardiovaskular hipertensi adalah usia lansia (World Health Organization., 2023). Berdasarkan data dari profil kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2020 menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular tertinggi yaitu sebesar 76,5%. Di Surakarta

prevalensi penyakit hipertensi pada tahun 2018 sebesar 664 populasi.

Tekanan darah yang tinggi dan tidak terkontrol dapat menyebabkan resiko penderita mengalami komplikasi hipertensi. Untuk menghindari terjadinya komplikasi dibutuhkan pencegahan oleh semua penderita hipertensi. Penyebab hipertensi belum diketahui secara jelas, namun sebagian besar hipertensi disebabkan oleh pengaruh dari gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Cara untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya antara lain dengan pengaturan diet, modifikasi pola hidup dan gaya hidup, manajemen stress, kontrol kesehatan, serta pengobatan farmakologi yaitu obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Segala upaya tersebut termasuk dalam peran untuk melakukan *self care management* (Alkautsar, I. & Kartinah., 2023).

*Self care management* merupakan usaha lansia melakukan perawatan terhadap dirinya untuk melakukan penatalaksanaan hipertensi yang mencakup modifikasi diet, kontrol berat badan, olahraga, kontrol stress, upaya berhenti merokok (Setyorini., 2018). Tujuan dari *self care management* adalah untuk mendorong klien agar dapat mengubah kebiasaan dan gaya hidup yang sebelumnya negatif menjadi lebih baik dengan cara klien dapat memperhatikan dirinya sendiri serta perilaku, perasaan, dan tindakan yang dilakukan (Puswati., 2021). Dampak *self care management* yang tidak maksimal dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah terus menerus dan tidak terkontrol. Sering kali *self care management* yang rendah ini dinilai remeh oleh penderita. Padahal fakta lain menyatakan hal ini beresiko munculnya keparahan karena gejala dan keluhan yang muncul tidak dapat terdeteksi. *Self care management* ini menjadi hal yang penting karena adanya hubungan terikat dengan tingkat kepatuhan terhadap perawatan diri, pengobatan, diet, aktivitas fisik, tidak merokok, dan kontrol berat badan. Dengan demikian, hal tersebut berdampak positif terhadap tekanan darah penderita hipertensi (Agastiya et al., 2020).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Gilingan pada bulan Agustus 2025 didapatkan data bahwa sebanyak 1.420 populasi lansia yang menderita hipertensi dari bulan Januari hingga Juni 2025. Dari data Puskesmas Gilingan dan beberapa lansia yang telah mengisi kuesioner teridentifikasi memiliki hipertensi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Antara Self Care Management Dengan Gejala Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Untuk Kualitas Hidup Optimal”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2025.

Pada penelitian ini menggunakan populasi lansia hipertensi sebanyak 1.420 dan sampel sebanyak 150 responden lansia hipertensi diambil dari rumus Slovin di Puskesmas Gilingan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Pengembangan instrumen menggunakan *Hypertension Self Care Management Behaviour Questionnaire (HSMBQ)* untuk mengumpulkan informasi dan data pada variabel *self care management*. Kuesioner tersebut meliputi 20 butir pernyataan yang dibagi menjadi 4 komponen *self care management*. Penilaian atas kuesioner akan dihitung menggunakan skala likert dengan batasan 1-4, yaitu skala 1 artinya tidak pernah, skala 2 artinya jarang, 3 artinya kadang-kadang, dan skala 4 artinya selalu. Untuk instrumen gejala hipertensi meliputi 7 butir pernyataan menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dan telah diuji validitas dan uji reliabilitas. Masing-masing item telah terbukti valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,8.

Analisis data dilakukan menggunakan *software* analitik untuk melakukan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden dan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self care management* dengan gejala hipertensi pada lansia hipertensi menggunakan uji *Spearman Rank*. Apabila nilai *p value* < 0,05 maka hasil uji menyatakan adanya hubungan antara *self care management* dengan gejala hipertensi pada lansia penderita hipertensi dan nilai *r* untuk menunjukkan arah dan kekuatan hubungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik responden

| Karakteristik        | Jumlah (N=150) |                |
|----------------------|----------------|----------------|
|                      | n              | Presentase (%) |
| <b>Jenis Kelamin</b> |                |                |
| Laki-laki            | 69             | 46,0           |
| Perempuan            | 81             | 54,0           |
| <b>Usia</b>          |                |                |
| 53-60 Tahun          | 6              | 4,0            |
| 61-70 Tahun          | 100            | 66,7           |
| >70 Tahun            | 44             | 29,3           |
| <b>Alamat</b>        |                |                |
| Gemunggung           | 1              | 0,7            |
| Rejosari             | 28             | 18,7           |
| Ngeplak              | 26             | 17,3           |
| Margorejo            | 24             | 16,0           |
| Gilingan             | 17             | 11,3           |
| Cinderejo            | 15             | 10,0           |
| Bibis                | 39             | 26,0           |
| <b>Pekerjaan</b>     |                |                |
| Tidak Bekerja        | 37             | 24,7           |

|                                    |     |      |
|------------------------------------|-----|------|
| Swasta                             | 7   | 4,7  |
| Buruh                              | 37  | 24,7 |
| Tukang Parkir                      | 1   | 0,7  |
| Pensiunan                          | 15  | 10,0 |
| IRT                                | 53  | 35,3 |
| <b><i>Self Care Management</i></b> |     |      |
| Kurang                             | 25  | 16,7 |
| Cukup                              | 99  | 66,0 |
| Baik                               | 26  | 17,3 |
| <b>Gejala Hipertensi</b>           |     |      |
| Ringan                             | 17  | 11,3 |
| Sedang                             | 103 | 68,7 |
| Tinggi                             | 30  | 2,0  |

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (54%) dibandingkan laki-laki (46%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak teridentifikasi sebagai lansia hipertensi. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi, terutama setelah menopause. Perubahan hormonal seperti penurunan estrogen berperan penting, karena estrogen memiliki efek protektif pada sistem kardiovaskular dengan menjaga elastisitas pembuluh darah dan mengatur tekanan darah. Setelah menopause, efek ini menghilang, sehingga meningkatkan risiko hipertensi. penelitian Vebriyanti, A. (2024) menyebutkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi seiring perubahan hormonal pascamenopause yang berpengaruh pada elastisitas pembuluh darah dan regulasi tekanan darah. Selain itu, perempuan cenderung memiliki kepatuhan lebih baik dalam pemeriksaan kesehatan sehingga lebih banyak terdeteksi hipertensi dibandingkan laki-laki.

Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang 61–70 tahun (66,7%), diikuti usia >70 tahun (29,3%). Peningkatan prevalensi hipertensi pada usia lanjut dapat dijelaskan melalui proses degeneratif pada pembuluh darah, seperti pengerasan arteri (*arteriosklerosis*) dan penurunan elastisitas, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan resistensi perifer dan tekanan darah (Setiyorini et al., 2018). Hal ini sejalan dengan studi Ledoh et al., (2024) yang menemukan bahwa kejadian hipertensi meningkat tajam setelah usia 60 tahun, sehingga usia lanjut menjadi faktor risiko utama yang tidak dapat diubah.

Berdasarkan alamat, distribusi responden terbanyak berasal dari wilayah Bibis (26,0%), diikuti Rejosari (18,7%) dan Ngemplak (17,3%). Perbedaan distribusi ini menunjukkan keterwakilan lansia hipertensi di berbagai wilayah kerja Puskesmas Gilingan. Variasi ini dapat dipengaruhi oleh seberapa sering masyarakat terpapar promosi Kesehatan (Ekawati et al., 2022).

Pada kategori pekerjaan, sebagian besar responden adalah (IRT) Ibu Rumah Tangga

(35,3%), disusul yang tidak bekerja (24,7%) dan buruh (24,7%). Lansia yang tidak bekerja atau menjadi IRT lebih berisiko mengalami hipertensi karena aktivitas fisik yang cenderung rendah dan adanya potensi stres psikososial (Sumarta, N. H. 2020). Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023) juga menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah pada lansia.

Dilihat dari aspek *self care management*, mayoritas responden memiliki kemampuan *self care management* dalam kategori cukup (66,0%), sementara yang baik hanya 17,3% dan kurang sebesar 16,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah memiliki pemahaman dasar dalam mengelola kondisi hipertensinya, namun belum optimal. Menurut teori Orem, *self care management* yang baik mencakup kemampuan mengatur pola makan, minum obat, aktivitas fisik, serta manajemen stres (Orem, 2001). Rendahnya proporsi *self care management* baik dapat disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, motivasi, maupun dukungan keluarga (Meo et al., 2023).

Terkait gejala hipertensi, sebagian besar responden mengalami gejala hipertensi sedang (68,7%), sedangkan yang ringan sebesar 11,3% dan tinggi 20%. Tingginya angka hipertensi sedang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada tahap yang memerlukan pengelolaan lebih intensif untuk mencegah komplikasi. Penelitian et al., (2021) menegaskan bahwa gejala hipertensi pada lansia sering muncul dalam bentuk pusing, mudah lelah, atau gangguan tidur yang berdampak pada kualitas hidup.

Tabel 2. Hubungan antara SelfManagement dengan Gejala Hipertensi Pada lansia di Puskesmas Gilingan

| Self care management          | Gejala Hipertensi |      |        |      |        |      | Total |       |
|-------------------------------|-------------------|------|--------|------|--------|------|-------|-------|
|                               | Ringan            |      | Sedang |      | Berat  |      | N     | %     |
|                               | n                 | %    | n      | %    | n      | %    |       |       |
| Kurang                        | 0                 | 0,0  | 11     | 7,3  | 14     | 9,3  | 25    | 16,7  |
| Cukup                         | 12                | 8,0  | 73     | 48,7 | 14     | 9,3  | 99    | 66,0  |
| Baik                          | 5                 | 3,3  | 19     | 12,7 | 2      | 1,3  | 26    | 17,3  |
| Total                         | 17                | 11,3 | 103    | 68,7 | 30     | 20,0 | 150   | 100,0 |
| <i>Spearman Rank p-value</i>  |                   |      |        |      | 0,001  |      |       |       |
| <i>Corelation Coefficient</i> |                   |      |        |      | -0,357 |      |       |       |

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa lansia dengan *self care management* kurang cenderung mengalami gejala hipertensi sedang (7,3%) hingga berat (9,3%), dan tidak ada yang memiliki gejala ringan. Sebaliknya, pada lansia dengan *self care management* baik, sebagian besar berada pada kategori gejala hipertensi ringan (3,3%) dan sedang (12,7%), sementara hanya 1,3% yang mengalami gejala berat. Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *self care management* dengan gejala hipertensi pada lansia. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,357 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin baik kemampuan *self care management*,

maka semakin ringan gejala hipertensi yang dialami responden.

Hasil ini mendukung teori Orem yang menjelaskan bahwa *self care management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur kondisi kesehatan melalui pengendalian pola hidup, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, serta manajemen stres (Orem, 2001). Lansia dengan *self care management* baik lebih mampu mengendalikan faktor risiko hipertensi, sehingga gejalanya lebih ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Apriliani, E. (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kemampuan *self care management* dengan tingkat keparahan hipertensi pada lansia, di mana responden dengan *self care management* rendah cenderung mengalami tekanan darah lebih berat.

Selain itu, penelitian Meo et al., (2023) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan pengetahuan kesehatan menjadi faktor penting dalam meningkatkan *self care management* pasien hipertensi. Kurangnya edukasi serta rendahnya motivasi berkontribusi terhadap ketidakpatuhan dalam menjalankan diet rendah garam, olahraga, dan keteraturan minum obat, sehingga memperparah gejala hipertensi. Dengan kata lain, intervensi promotif-preventif yang menekankan pada peningkatan *self care management* sangat diperlukan di komunitas lansia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi Mendoza et al. (2025), yang menemukan bahwa lansia dengan *self care management* baik memiliki tekanan darah lebih stabil dan lebih jarang mengalami gejala pusing, kelelahan, maupun gangguan tidur dibandingkan dengan mereka yang *self care management*-nya rendah. Dengan demikian, hasil penelitian di Puskesmas Gilingan menegaskan pentingnya peningkatan *self care management* sebagai upaya pengendalian hipertensi pada lansia.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa tenaga kesehatan di puskesmas perlu memperkuat program edukasi hipertensi, konseling gizi, serta kegiatan posyandu lansia yang terstruktur. Dengan peningkatan kemampuan *self care management*, diharapkan gejala hipertensi dapat dikendalikan sehingga kualitas hidup lansia menjadi lebih baik (Kasim et al., 2025).

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-management dengan gejala hipertensi pada lansia di Puskesmas Gilingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kemampuan self-management pada kategori cukup, sementara mayoritas mengalami gejala hipertensi sedang. Analisis statistik membuktikan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara self-management dan gejala hipertensi ( $p = 0,001$ ;  $r = -0,357$ ). Hal tersebut menunjukkan semakin baik

kemampuan self-management yang dimiliki lansia, maka semakin ringan gejala hipertensi yang dialami. Dengan demikian, upaya peningkatan self-management melalui edukasi kesehatan, dukungan keluarga, dan intervensi berbasis komunitas merupakan strategi yang esensial untuk menekan gejala hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, Nurhesti, Manangkot, (2020). Hubungan *self-efficacy* dengan *self management behaviour* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara, *Jurnal Community of Publishing in Nursing (COPING)* Vol.8 No1.
- Alkautsar, I., & Kartinah. (2023). Hubungan Self Management Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3686-3700.
- Apriliani, E. (2025). Hubungan Self Care Management Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Etiyorini, E., Kep, M., Wulandari, N. A., & Kep, M. (2018). Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif (Vol. 1). Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Ekawati, S., Darmawansyah, D., & Marzuki, D. S. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Rsud H. Padjonga Dg. Ngalle Takalar: Factors Relating To The Ultilization Of Rsud H. Padjonga Dg. Ngalle Takalar. *Hasanuddin Journal Of Public Health*, 3(2), 115-124.
- Kasim, F. W., Herlina, L., & Yunitr, N. (2025). Edukasi Kepatuhan Pengobatan, Perilaku Hidup Sehat, Dan Diet Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(3), 3409–3415. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.44642>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018: Laporan Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from Kemenkes repository.
- Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia (60-74 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27-36.
- Meo, M. Y., Rangga, Y. P. P., & Ovi, F. (2023). Dukungan Keluarga dan Penerapan Self Care Management Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34-40.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., Nasution, S. Z., Ritarwan, K., & Tanjung, R. (2025). Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(3), 5202–5208. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.46568>
- Orem, D. E. (2001). *Self-care deficit nursing theory. Nursing concepts of practice*, 136-157.
- Pebiani, P., Ruhayana, R., & Sriyati, S. (2024, October). Analisis kualitas hidup pasien hipertensi anggota prolanis Puskesmas Gamping 2. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 2, pp. 445-466).
- Puswati, D., Yanti, N., Yuzela, D., Payung, S., & Pekanbaru, N. (2021). Analisis *Self Management* dan Pengontrolan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru.
- Putri, S. M., & Supratman. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Pada Lansia Pada Aspek Hubungan Sosial Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2).
- Putri, F. A., & Yuliani, F. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Pendidikan dan Manajemen Kesehatan*, 1(1), 11–20.
- Setiani, E., & Nofitasari, D. (2024). Efektivitas Terapi Hijamah Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kabupaten Pemalang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3277-3286.
- Setyorini. (2018). Hubungan *self-efficacy* dengan *self-care management* lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III binaan Puskesmas Panggang I Gunung Kidul. *Health Sciences and Pharmacy Journal*: Vol. ISSN (Issue 2).
- Siddiqi, T. J., et al. (2023). Clinical outcomes in hypertensive emergency: a systematic review. *Journal of the American Heart Association*, 12:e029355.
- Vebrivityanti, A. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Yosodadi Kecamatan Metro Timur Kota Metro Tahun 2024* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Wiersinga, W. J., van der Mei, S., van der Aa, M., et al. (2024). Hypertension and orthostatic hypotension in the elderly: a challenging balance. *Age and Ageing*. Advance online publication.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61-67.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key facts*. World Health Organization.