

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MELAKUKAN SELF MANAGEMENT
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI****Dhian Luluh Rohmawati^{1*}, Pariyem², Marwan³**¹⁻³Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Email Korespondensi: dhian.luluh@gmail.com

Disubmit: 15 November 2023

Diterima: 09 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13016>**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering disebut “*the silent killer*” karena penderita sering tidak memiliki keluhan. Prevalensi penyakit hipertensi akan mengalami peningkatan selama dua decade terakhir. Fenomena yang terjadi di Desa Paras, Kecamatan Pangkur, Kabupaten Ngawi sebanyak 34% penduduk menderita hipertensi, dan lebih dari separuhnya belum mengerti bagaimana cara melakukan manajemen diri secara baik. Program ini bertujuan untuk melaksanakan program edukasi hipertensi berbasis komunitas dalam menerapkan *self-management* untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Peserta dari kegiatan ini adalah pasien dan keluarga dengan hipertensi dengan jumlah 60 orang serta Ibu kader kesehatan dan perwakilan dari Puskesmas. Kegiatan ini dilakukan dengan ceramah dan diskusi tentang manajemen diri penyakit hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidupnya yang sebelumnya telah dilakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan. Hasil dari pemeriksaan kesehatan didapatkan bahwa mayoritas mengalami prehipertensi (66,7%). Peserta sangat senang mengikuti kegiatan pengabdian ini karena selain mereka mengetahui kondisi kesehatannya juga mendapatkan ilmu tentang kesehatan. Kegiatan ini dilakukan sebagai langkah kuratif bagi warga yang menderita dan langkah preventif untuk warga yang tidak menderita hipertensi. Kegiatan ini sangat bermanfaat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam *self management* penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Hidup, Manajemen Diri**ABSTRACT**

Hypertension is a non-communicable disease that is often called "the silent killer" because sufferers often have no complaints. The prevalence of hypertension has increased over the last two decades. The phenomenon that occurs in Paras Village, Pangkur District, Ngawi Regency is that 34% of the population suffers from hypertension, and more than half of them do not understand how to carry out good self-management. This program aims to implement a community-based hypertension education program in implementing self-management to improve the quality of life of hypertension patients. Participants in this activity were patients and families with hypertension totaling 60 people as well as health cadres and representatives from the Community Health Center. This activity was carried out with lectures and discussions about self-management of hypertension to improve the quality

of life, where health examination activities had previously been carried out. The results of the health examination showed that the majority had prehypertension (66.7%). Participants were very happy to take part in this service activity because apart from knowing their health condition, they also gained health knowledge. This activity is carried out as a curative step for residents who suffer and as a preventive step for residents who do not suffer from hypertension. This activity is very useful in increasing public knowledge in self-management of hypertension management.

Keywords: *Hypertension, Quality of Life, Self-Management*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang merupakan faktor risiko signifikan penyakit kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung serta penyebab utama kematian di seluruh dunia (Eck et al., 2021; Setyorini & Setyaningrum, 2019). Seseorang hipertensi jika tekanan darah sistolik (TD) ≥ 140 mm Hg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Manajemen diri dan pengontrolan tekanan darah yang baik dapat menyebabkan kualitas hidup dan menurunkan risiko komplikasi seperti penyakit arteri coroner, gagal jantung, penyakit serebrovaskuler dan gagal ginjal kronik (Lamelas et al., 2019).

Kecenderungan prevalensi global penyakit hipertensi akan mengalami peningkatan secara dramatis selama dua decade terakhir (Nawi et al., 2021). Berdasarkan data dunia menjelaskan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi dan mayoritas tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% dari pasien ini tidak menyadari bahwa mereka telah didiagnosis menderita hipertensi (World Health Organization (WHO), 2023). Sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Tenggara menderita tekanan darah tinggi, dan diperkirakan 1,5 juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Prevalensi pasien hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 25,8% dari tahun 2013 ke 2018 (Kemenkes RI, 2018). Jawa Timur menduduki urutan ke Sembilan dari data Indonesia dengan prevalensi penderita hipertensi sebesar 40% (Riskesmas Jatim, 2018). Berdasarkan fenomena yang terjadi di Desa Paras, Kecamatan Pangkur, Kabupaten Ngawi bahwa sebanyak 34% penduduk menderita hipertensi, dan lebih dari separuhnya belum mengerti bagaimana cara melakukan manajemen diri secara baik. Hal ini terbukti dengan beberapa dari pasien hanya ke pelayanan kesehatan jika ada gejala yang berat, minum obat hanya saat tekanan darah tinggi, makan masih suka yang mengandung tinggi garam, olahraga yang kurang, dan lainnya.

Merawat penderita hipertensi sangatlah penting, termasuk manajemen diri pasien. Manajemen diri penderita hipertensi dapat dilihat dari pengetahuan tentang penyakit dan gejalanya, kepatuhan pengobatan, perubahan gaya hidup sehat, dan pemantauan tekanan darah (C. Wi. M. Sari et al., 2022). Kegiatan manajemen diri di masyarakat dapat dilaksanakan melalui program pendidikan masyarakat. Program edukasi berbasis masyarakat ini merupakan program pendidikan dari, oleh dan untuk masyarakat. Kegiatan ini melibatkan penderita, keluarga dan tokoh masyarakat seperti kader desa dan perangkat desa dalam pelaksanaan self-management. Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati et al (2015) dalam

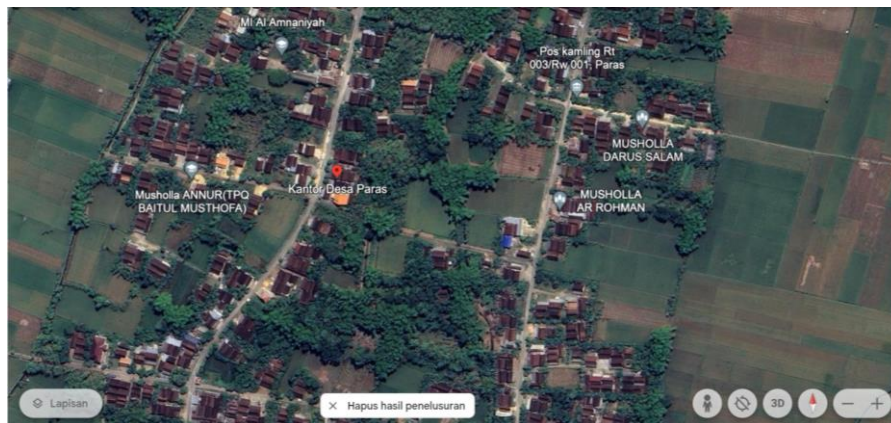
Sari (2018) menjelaskan bahwa program edukasi masyarakat dapat meningkatkan manajemen diri pasien hipertensi dan diabetes melitus.

Manajemen diri yang baik pada pendeita hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan meminimalkan gejala penyakitnya (Qiu et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Utami et al. (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat erat antara kemampuan manajemen diri dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng I.

Permasalahan utama yang dialami oleh warga di Dusun Paras Kecamatan Pangkur adalah pasien, keluarga, masyarakat dan kader belum sepenuhnya mengerti mengenai manajemen diri yang baik pada pasien hipertensi. Hal ini diperlukan adanya suatu tindakan nyata untuk mengatasinya.

2. MASALAH

Hasil studi awal menunjukkan bahwa 31% masyarakat memiliki penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara masyarakat yang menderita hipertensi cenderung minum obat jika ada gejala saja, beberapa masih makan tinggi natrium, dan masih menganggap penyakit hipertensi merupakan hal yang biasa saja. Merujuk permasalahan yang dialami oleh warga, tim pengabdian menyediakan beberapa solusi terkait manajemen diri hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup. Beberapa solusinya antara lain adalah pendidikan manajemen diri penyakit hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup di perkumpulan masyarakat. Selain itu, pemeriksaan kesehatan deteksi dini juga dilakukan. Dalam rangka meningkatkan peran aktif peserta, pengabdi melanjutkan dengan kegiatan diskusi bersama dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.



Gambar 1. Tempat Pengabdian Kepada Masyarakat di Kantor Desa Paras, Kec. Pangkur, Kab. Ngawi

3. KAJIAN PUSTAKA

a. *Self Management*

Manajemen diri atau *self management* merupakan kegiatan seseorang dalam mengatur dan mengelola diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkannya. Apabila seseorang telah menerapkan manajemen diri dengan baik maka dalam meningkatkan

kesehatan orang dengan penyakit kronis (Peng et al., 2019). Manajemen diri ini dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang dalam mengelola atau mengendalikan penyakit kronis (Pratiwi et al., 2019). Manajemen diri dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, memelihara kesehatan, dan menstabilkan kondisi fisik dan mental (Riegel, Jaarsma, Stromberg, Clemmer, & Chair, 2012 dalam Pratiwi et al., 2019). Manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola perubahan gaya hidup yang dialaminya akibat pengobatan yang dijalani dan mengatur gejala dan dampak fisik serta psikis dari penyakit yang dideritanya (Barlow et al., 2002 dalam Febriani et al., 2019).

b. Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg akibat spasme arteriole sehingga darah sulit beredar (Padila, 2013; Udjianti, 2013). Menurut Mulyanto (2014) hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, dan etnis, sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi stress, obesitas, nutrisi, penyalahgunaan obat, dan penggunaan minyak jelantah.

Tanda dan gejala penderita hipertensi seperti sakit kepala, perdarahan hidung, vertigo, perubahan penglihatan, mual muntah, kesemutan pada tangan dan kaki, sulit bernapas, kejang atau koma, nyeri dada (Riyadi, 2011). Menurut Ratnawati & Aswad (2019) beberapa komplikasi penderita hipertensi antara lain: stroke, gagal ginjal, ensefalopati, dan infark miokard.

Penyempitan dan pelebaran pembuluh darah diatur oleh medula vasomotor otak yang meneruskan impuls ke bawah melalui sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis. Preganglion melepaskan asetilkolin dan norepinefrin sehingga kontriksi pembuluh darah. Stimulasi emosional dan kelenjar adrenal mengeluarkan epinefrin, kortisol dan steroid, yang meningkatkan vasokonstriksi, menyebabkan aliran darah ke ginjal menurun dan pelepasan renin. Renin angiotensin I diubah menjadi renin angiotensin II, kemampuan vasokonstriksi menjadi lebih kuat, merangsang kelenjar adrenal untuk mengeluarkan aldosteron, menyebabkan tubulus ginjal menahan natrium dan air serta menyebabkan peningkatan tekanan darah (Ratnawati & Aswad, 2019).

c. Manajemen diri pasien hipertensi

Pasien hipertensi yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan berdampak pada tekanan darah yang rendah, sedangkan manajemen diri yang rendah berdampak pada tekanan darah yang tinggi. Apabila seseorang dapat mengaplikasikan manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan konsisten maka akan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Adapun tujuan dari program ini yaitu untuk melaksanakan program edukasi hipertensi pada masyarakat dalam menerapkan *self-management* untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Bagaimana cara agar masyarakat dapat melakukan self management dengan baik pada pasien hipertensi dan merawat keluarga dengan hipertensi?

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Pengabdi akan melaksanakan program kerja pemeriksaan dan konsultasi kesehatan pada tahap persiapan ini. Penyusunan program pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan dilakukan agar kegiatan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini mencakup tindakan teknis, manajemen dan rencana kerja. Selanjutnya melakukan persiapan sarana dan prasarana pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan meliputi LDC, Banner, Leaflet, Spigmomanometer, Stetoskop, timbangan berat badan, dan Glucotest. Langkah ketiga adalah koordinasi lapangan yang dilakukan oleh tim. Pada tahapan ini mahasiswa melakukan penyebaran undangan yang diberikan pada warga Dusun Paras tentang kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam melakukan self management untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di Desa Paras, Kec. Pangkur, Kab. Ngawi. Adapun warga yang diundang adalah warga yang memiliki penyakit hipertensi atau keluarga yang berisiko menderita hipertensi sejumlah 80 orang. Mahasiswa memberikan undangan sekaligus informasi kepada warga bahwa akan ada pemeriksaan kesehatan sebelum dimulai penyuluhan.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan. Selanjutnya pengabdi memberikan penyuluhan tentang *self management* untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

c. Evaluasi

1) Struktur

Kegiatan dilakukan di pendopo Balai Desa Paras dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik. Kegiatan berjalan lancar, dengan peserta yang cukup antusias mengikuti acara yang terbukti dengan banyaknya peserta yang bertanya.

2) Proses

Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat yaitu tanggal 26 Mei 2023 pukul 13.00 s/d 16.00 WIB.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

Kegiatan ini dibagi menjadi 2 tahap, yaitu:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan penyusunan program kerja pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Penyusunan program pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan dilakukan agar kegiatan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi kegiatan yang bersifat teknis, manajerial dan jadwal kerja. Selanjutnya melakukan persiapan sarana dan prasarana pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan meliputi LDC, Banner, Leaflet, Spigmomanometer, Stetoskop, timbangan berat badan, dan Glucotest. Tahap ketiga adalah koordinasi lapangan yang dilakukan oleh tim. Pada tahapan ini mahasiswa melakukan penyebaran undangan yang diberikan pada warga Dusun Paras tentang kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam melakukan self management untuk meningkatkan kualitas

hidup pasien hipertensi di Desa Paras, Kec. Pangkur, Kab. Ngawi. Adapun warga yang diundang adalah warga yang memiliki penyakit hipertensi atau keluarga yang berisiko menderita hipertensi sejumlah 80 orang. Undangan ini diberikan kepada warga Dusun Paras. Mahasiswa menyampaikan undangan sekaligus memberikan informasi kepada warga bahwa akan ada pemeriksaan kesehatan sebelum dimulai penyuluhan.

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan tentang *self management* untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di Desa Paras, Kec. Pangkur, Kab. Ngawi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 Mei 2023 di Kantor Desa Paras Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi. Sebelum memulai kegiatan, peserta dilakukan pengecekan tekanan darah, berat badan, gula darah, asam urat dan kolesterol. Adapun hasil dari pemeriksaan tekanan darah peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data demografi peserta kegiatan Pengabdian Masyarakat (n=60)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	25%
Perempuan	45	75%
Usia (tahun)		
26-45	12	20%
46-55	26	43,3%
56-65	15	25%
> 65	7	11,7%
Kategori Hipertensi (mmHg)		
< 120/80 (Normal)	14	23,3%
120-139/80-89 (Prehipertensi)	40	66,7%
140-159/90-99 (Hipertensi Stage I)	4	6,7%
≥160/100 (Hipertensi Stage II)	2	3,3%

Berdasarkan Tabel 1. sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 75% dengan rentang usia 46-55 tahun sebesar 43,3%. Sebagian besar peserta mengalami prehipertensi sebesar 66,7%.

Selanjutnya, kegiatan utama pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan penyuluhan mengenai manajemen diri untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Penyuluhan ini dilaksanakan di gedung di Kantor Desa Paras yang mempunyai ventilasi yang cukup. Peserta yang hadir dalam penyuluhan ini sebanyak 60 peserta. Ibu Kader Kesehatan dan perwakilan dari Puskesmas Pangkur juga turut hadir dalam kegiatan ini.

Tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang manajemen diri pasien hipertensi selama 30 menit, selanjutnya dipimpin oleh moderator untuk sesi diskusi dan tanya jawab dengan durasi 30 menit. Adapun materinya meliputi pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, manajemen diri pasien

hipertensi dan cara meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Sebelum penyuluhan, peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya selama sakit sehingga pengabdi mengetahui kondisinya. Setelah penyuluhan berakhir, para peserta antusias mendengarkan dan menanyakan kondisi yang dialaminya.



Gambar 2. Pegecekan Tekanan Darah, Glukosa darah, asam urat, dan kolesterol



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan manajemen diri untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi



Gambar 4. Foto bersama

Setelah memberikan penyuluhan, peserta berfoto bersama dan memberikan leaflet edukasi manajemen diri pasien hipertensi. Harapannya setelah adanya kegiatan ini, masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Warga yang menderita penyakit hipertensi harus selalu menerapkan pola hidup sehat.

Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagian besar mempunyai risiko hipertensi. Hal ini terbukti bahwa mayoritas peserta mengalami prehipertensi dengan rata-rata tekanan darah diatas 120/80 mmHg. Selain itu setelah dilakukan wawancara singkat pada beberapa peserta ternyata mereka juga mempunyai keluarga dengan hipertensi. Harapan dari kegiatan ini adalah agar pasien dan keluarga paham akan pentingnya melakukan manajemen diri penyakit hipertensi. Sebelum memasuki acara inti, narasumber memberikan beberapa pertanyaan sebagai bentuk pre test lisan kepada peserta terkait dengan hipertensi dan manajemen dirinya. Beberapa peserta mengatakan masih bingung dan tidak bisa menjawab, ada yang sudah tau karena sering mengikuti penyuluhan kesehatan, ada yang sebagian tau dan lainnya kurang memahami.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bersama pasien, keluarga, kader, dan tokoh masyarakat. Peserta yang hadir sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini terbukti saat sesi Tanya jawab mereka aktif untuk bertanya dan menjawab. Tidak hanya itu saya mereka juga menyimak dan mendengarkan pemaparan narasumber dengan serius. Ada juga peserta yang mencatat saat mengikuti penyuluhan.

b. Pembahasan

Edukasi kesehatan mengenai manajemen diri pasien hipertensi ini sangat bermanfaat bagi pasien maupun keluarga dengan hipertensi. Pasien dengan hipertensi sangat dianjurkan untuk menerapkan self-management sebagai salah satu wujud manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Neesa (2021) bahwa semakin baik *self-management* seseorang, maka semakin baik juga kualitas hidup. Menurut Khademian et al. (2019) menjelaskan bahwa edukasi manajemen diri sangat mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi. Manajemen diri yang baik sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup individu, semakin baik pasien dalam melakukan perawatan diri maka akan meningkat pula kualitas hidupnya. Asumsi peneliti manajemen diri yang baik berpengaruh secara positif terhadap tekanan darah pasien hipertensi sebagai fungsi pengendalian dan kontrol kestabilan tekanan darah.

Adanya pengetahuan mengenai manajemen diri yang baik pada pasien hipertensi diharapkan mereka dapat mengenali, mengelola dan melakukan perawatan diri terhadap penyakitnya. Hal ini akan meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup (Sari et al., 2019). Narasumber memberikan penjelasan mengenai manajemen diri pasien hipertensi meliputi melakukan gaya hidup sehat dengan cara berhenti merokok, menjaga pola makan yang sehat (rendah garam, rendah lemak, rendah gula) dan melakukan aktifitas fisik yang sehat (olahraga dan kegiatan fisik lainnya seperti membersihkan rumah). Selain itu peserta juga diberikan edukasi tentang pentingnya menjaga pikiran agar tidak stress. Karena hal ini juga memicu adanya peningkatan tekanan

darah. Bagi penderita yang telah menjalani pengobatan dengan obat anti hipertensi diharapkan tetap rutin dalam meminum obat. Peserta juga diingatkan untuk selalu rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Adapun dampak positif yang terjadi dari kegiatan ini adalah peserta mempunyai pemahaman dan keterampilan yang lebih baik tentang bagaimana mengatasi penyakitnya dan merubah perilakunya secara perlahan menjadi lebih baik. Akan tetapi keterlibatan keluarga dan masyarakat yang peduli akan kesehatan penderita hipertensi sangat diperlukan. Adanya peran serta keluarga dan masyarakat dalam melakukan self-management pada penderita hipertensi ini akan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

6. KESIMPULAN

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemui di masyarakat dan prevalensinya meningkat setiap tahun. Beberapa masyarakat masih belum mengetahui manajemen diri yang baik mengenai perawatan hipertensi. Pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat untuk peserta karena dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam *self management* penatalaksanaan hipertensi. Apabila seseorang dalam melakukan *self management* dengan baik maka kualitas hidup pasien hipertensi juga semakin meningkat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Eck, C., Biola, H., Hayes, T., Bulgin, D., Whitney, C., Raman, R., Bakovic, M., Caesar, A., Becerra-Soberon, R., Chaplin, J., & Granger, B. B. (2021). *Efficacy Of Hypertension Self-Management Classes Among Patients At A Federally Qualified Health Center*. 1-7.
- Febriani, A., Bayhakki, & Nauli, F. A. (2019). *Analisis Self-Management Dan Aspek Psikososial Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis: Literature Review*. 10-19.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Khademian, Z., Ara, F. K., & Gholamzadeh, S. (2019). *The Effect Of Self Care Education Based On Orem ' S Nursing Theory On Quality Of Life And Self-Efficacy In Patients With Hypertension*: 8(2), 140-149. <https://doi.org/10.30476/ljcbnm.2020.81690.0.140>
- Lamelas, P., Diaz, R., Orlandini, A., Avezum, A., & Oliveira, G. (2019). *Study Population*. 1813-1821. <https://doi.org/10.1097/Hjh.0000000000002108>
- Mulyanto, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis Yang Diharapkan* (Edisi 8-Bu). Elsevier.
- Nawi, A. M., Mohammad, Z., Jetly, K., Aznuddin, M., Razak, A., Ramli, N. S., Abdul, W., Wan, H., & Ahmad, N. (2021). *The Prevalence And Risk Factors Of Hypertension Among The Urban Population In Southeast Asian Countries : A Systematic Review And Meta-Analysis*. 2021.
- Neesa, H. S. (2021). *Hubungan Self-Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Nuha Medika.

- Peng, S., He, J., Huang, J., Lun, L., Zeng, J., Zeng, S., Zhang, L., Liu, X., & Wu, Y. (2019). Self-Management Interventions For Chronic Kidney Disease: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Nephrology*, 142.
- Pratiwi, S. H., Sari, E. A., & Kurniawan, T. (2019). Kepatuhan Menjalankan Manajemen Diri Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i2.308>
- Qiu, C., Shao, D., Yao, Y., Zhao, Y., & Zang, X. (2019). Self - Management And Psychological Resilience Moderate The Relationships Between Symptoms And Health - Related Quality Of Life Among Patients With Hypertension In China. *Quality Of Life Research*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02191-z>
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(1), 33-40.
- Riskesdas Jatim. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan Ri*.
- Riyadi, S. (2011). *Keperawatan Medikal Bedah*. Pustaka Pelajar.
- Sari, C. W. M. (2018). *Pelatihan Kelompok Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Rajamandala Kulon Bandung Barat*. 4(1), 65-71.
- Sari, C. Wi. M., Yamin, A., & Santoso, M. B. (2022). *The Effect Of Community-Based Intervention On Self-Management Of Hypertension Patients*. 41-47. <https://doi.org/10.17509/jpki.v8i1.44362>
- Sari, E. A., Mirwanti, R., & Herliani, Y. K. (2019). *Motivasi Kader Kesehatan Dalam Mengkaji Self-Care*. 3(2), 123-130.
- Setyorini, A., & Setyaningrum, N. (2019). Self Management Experience On Patients With Hypertension In Panggang li Community Health Centers Gunung Kidul District. *Proceeding The 4th International Nursing Conference "Life Cycle Approach For Successful Aging,"* 45-54.
- Udjianti, W. J. (2013). *Keperawatan Kardiovaskular*. Salemba Medika.
- Utami, G. N. M., Widyanthari, D. M., & Suarningsih, N. K. A. (2019). Hubungan Self-Management Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Gusti Nyoman Mega Utami 1 , Desak Made Widyanthari 2 , Ni Kadek Ayu Suarningsih 3 1. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 1(2018), 712-717.
- World Health Organization (Who). (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>