

HUBUNGAN SELF-MANAGEMENT DENGAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS CIWARU KABUPATEN KUNINGAN

Fijar Yuan Nur Fadilah^{1*}, Andi Mayasari Usman², Cholisah Suralaga³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Koresponden: fijardazol@gmail.com

Disubmit: 10 Agustus 2023

Diterima: 09 November 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.11509>

ABSTRACT

The prevalence of hypertension cases in Indonesia based on the results of measurements in people aged ≥ 18 years was 34.1%, the highest was in South Kalimantan (44.1%), while the lowest was in Papua (22.2%). The estimated number of cases of hypertension in Indonesia is 63,309,620 people. One of the impacts that can occur is death. The incidence of death due to hypertension can be controlled by doing something self-management. This study aims to determine the relationship self-management with blood pressure in hypertensive patients at the Ciwaru Health Center, Kuningan Regency. Correlation descriptive design research uses an approach cross-sectional. Research time from May to July 2023. Techniques using methods Simple random sampling. Data collected by distributing questionnaires self-management adopted from (Akhter, 2010) to 208 respondents. Statistical test using test Spearman Rank. The results of the study showed that there was no relationship between self-management with systolic blood pressure with p-value = 0.800 and diastolic blood pressure p-value = 0.988. There is no relationship between self-management with blood pressure in hypertensive patients at the Ciwaru Health Center, Kuningan Regency. It is expected that patients are able to know and do the importance self-management good for patients with hypertension. For future researchers, it is hoped that they will do or know the factors related to blood pressure in patients who experience hypertension in the working area of the Ciwaru Health Center, Kuningan Regency.

Keywords: Blood Pressure, Self-Management

ABSTRAK

Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Salah satu dampak yang dapat terjadi adalah kematian. Kejadian kematian akibat hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan suatu *self-management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-management* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif metode survei dengan pendekatan *cross-*

sectional. Waktu penelitian pada bulan Mei hingga Juli 2023. Teknik menggunakan metode *Simple random sampling*. Data yang dikumpulkan dengan cara menyebarkan angket kuisioner *self-management* diadopsi dari (Akhter, 2010) kepada 208 responden. Uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-management* dengan tekanan darah systole dengan nilai $p\text{-value} = 0,800$ dan tekanan darah diastole $p\text{-value} = 0,988$. Tidak ada hubungan antara *self-management* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan. Diharapkan pasien mampu mengetahui dan melakukan pentingnya *self-management* yang baik pada pasien yang mengalami hipertensi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar melakukan atau mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan.

Kata Kunci: Tekanan Darah, *Self-Management*

PENDAHULUAN

Prevalensi kejadian hipertensi setiap tahunnya meningkat. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya

Menurut data riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Provinsi di Indonesia yang mengalami kenaikan signifikan pada jumlah penderita hipertensi baru dan hipertensi lama yaitu Kalimantan Timur, Jawa Barat dan Kalimantan Selatan. Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi di pulau jawa yang

menduduki peringkat kedua tertinggi di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2019).

Tekanan darah merupakan kekuatan atau tekanan sirkulasi darah yang diberikan terhadap dinding pembuluh darah utama tubuh yakni arteri. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan sirkulasi darah terlalu tinggi (World Health Organization, 2019). Menurut American Society of Hypertension (ASH) hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan, sedangkan menurut Brunner dan Suddarth hipertensi juga diartikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg. (Nuraini, 2015).

Faktor resiko dari hipertensi umumnya karena faktor genetik. Studi kasus menguatkan hal tersebut. Jika seorang dari keluarga mempunyai hipertensi, 25% kemungkinan anda akan mendapatkannya. Apabila kedua orang tua memiliki hipertensi, 60% kemungkinan anda akan mengidapnya. Hipertensi yang lebih banyak dijumpai pada kembar identik daripada kembar nonidentik

semakin menguatkan bahwa faktor genetik merupakan penyebab hipertensi. Faktor risiko lain yang dominan adalah stres

Self-management diduga telah menyebabkan peningkatan besar kasuskasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk di dalamnya adalah hipertensi. Kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan suatu self-management untuk mengontrol faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Self-management adalah kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah (Wahyu, 2015).

Self-management hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan 5 komponen yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dan terdapat 5 perilaku pengelolaan hipertensi yaitu kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, kontrol stress, membatasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Akhter, 2010).

Upaya peran yang bertugas dalam pencegahan mengatasi hipertensi adalah peran keperawatan. Perawat berperan sebagai educator yaitu perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien mengenai hipertensi seperti pencegahan, perawat juga dapat memberikan program penyuluhan terkait self-management

Penelitian sebelumnya dalam jurnal Hubungan self care management dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas pancur batu oleh selap Anna 2019. Hasil

penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Self Care Management dengan Tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas pancur batu. Hasil uji statistik menunjukkan nilai tekanan darah sistolik $p = 0,529$ dan nilai tekanan darah diastolik $p = 0,228$. Dapat disimpulkan bahwa baik tidaknya kemampuan self care management seseorang tidak menjamin tekanan darahnya terkontrol.

Penelitian sebelumnya dalam jurnal hubungan self care dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun dowangan gamping sleman Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan Penelitian menunjukkan responden sebagian besar memiliki self care kurang sebanyak 20 (44,4%) responden dan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 (64,4%) responden. Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara self care dengan tekanan darah dengan nilai $p = (0,864) < 0,05$ dan nilai koefisien $(-0,26)$. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan dengan memperoleh data sebanyak 208 responden. Dengan judul "Hubungan self-management dengan tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas ciwaru kabupaten kuningan"

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Sumartini et al. (2019) hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Menurut Rahmawati et al. (2020) Hipertensi ditandai dengan meningkatnya tekanan

pada aliran darah yang ada pada tubuh manusia, sehingga meningkatkan tekanan didalam pembuluh darah. Menurut Liliswanti dan Dananda (2016) Hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini, terjadinya gagal jantung sertapenyakit gangguan otak. Penyakit ini dipengaruhi oleh cara dan kebiasaan hidup seseorang, sering disebut sebagai the killer disease karena merupakan penyakit pembunuh, dimana penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi, sehingga penderita datang berobat setelah timbul kelainan organ akibat hipertensi.

Self-management adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. Self-management merupakan aktifitas individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, keadaan fisik, dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita untuk memelihara hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Tujuan utama dilakukannya self-management adalah klien dapat efektif memanajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada klien dengan penyakit kronis (Orem, 2001).

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan dengan jumlah 433 responden, dari hasil perhitungan menggunakan rumus slovin maka didapatkan sample berjumlah 208 responden, Adapun teknik pengambilan sampel ini adalah random sampling. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2017) sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai dengan tujuan penelitian, variable independent pada penelitian ini adalah Self-management, kemudian variable dependen Tekanan Darah.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 - Juli 2023 di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan. Jenis instrument yang digunakan adalah kuesioner self-management diadopsi dari (Akhter, 2010) kepada 208 responden.

Uji Analisis menggunakan aplikasi SPSS dengan Teknik Spearman Rank untuk mengetahui hubungan self-management dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Table 1. Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Pendidikan, Status Pernikahan, Riwayat Hipertensi Keluarga, Self-Management, Nilai Max-Min Tekanan Darah

Jumlah Usia Responden	Min-Max	Mean ± SD
208	42-90	57,25 ± 11,271
Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	114	54,8
Perempuan	94	45,2
Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
PNS/TNI/POLRI	33	15,9
Petani	63	30,3
IRT	55	26,4
Tidak Bekerja	57	27,4
Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
SD	62	29,8
SMP	62	29,8
SMA	43	20,7
Tidak Sekolah	41	19,7
Status pernikahan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Sudah menikah	208	100
Riwayat hipertensi keluarga	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Ya	141	67,8
Tidak	67	32,2

Self-management	N	Min-Max	Mean ± SD
Self-management	208	66 - 155	103.69±19.615
Tekanan Darah	N	Min-Max	Mean ± SD
Tekanan Darah Sistol	208	125 - 175	150,99 ± 13,593
Tekanan Darah Diastole	208	80 -105	93,22 ± 7,013

Berdasarkan tabel distribusi usia, dengan jumlah responden sebanyak 208 orang, dengan usia minimal 42 dan maksimal 90 tahun didapatkan rata-rata usia responden 57,25 tahun dan standart deviasi 11,271.

Berdasarkan tabel distribusi jenis kelamin, dari 208 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu (54,8%) berjenis kelamin Laki-laki dengan jumlah 114 respoden dan

94 (45,2%) berjenis kelamin Perempuan.

Berdasarkan tabel distribusi pekerjaan, dari 208 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu (30,3%) bekerja sebagai petani dengan jumlah 63 respoden, (27,4%) tidak bekerja dengan jumlah 57 responden, 55 responden (26,4%) sebagai IRT dan yang paling sedikit 33 responden (15,9%) bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI.

Berdasarkan tabel distribusi pendidikan, dari 208 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu (29,8%) pendidikan yang sama SD dan SMP dengan jumlah 62 responden, 43 responden (20,7%) dengan Pendidikan SMA dan yang paling sedikit 41 responden (19,7%) tidak bersekolah.

Berdasarkan tabel distribusi pernikahan, dari 208 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu (100%) sudah menikah.

Berdasarkan tabel distribusi Riwayat hipertensi keluarga, dari 208 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu (67,8%) memiliki riwayat hipertensi keluarga dengan jumlah 141 responden, 67 responden (32,2%) tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga

Berdasarkan tabel distribusi self-management, jumlah responden 208 orang dengan hasil skor minimal 66 dan skor maksimal 155, didapatkan rata-rata self-management pasien hipertensi berada pada nilai 103.69, dan standart deviasi 19.615 Artinya rata-rata self-management pasien hipertensi dalam kategori sedang

Berdasarkan tabel diatas, dengan jumlah responden 208 orang, didapatkan hasil nilai minimal tekanan darah sistole = 125, dan hasil nilai maksimal tekanan darah sistole = 175, dengan rata-rata nilai tekanan darah sistole = 150,99 (SD=13,593). Nilai minimal tekanan darah diastole = 80, dan hasil nilai maksimal tekanan darah diastole = 105, dengan rata-rata nilai tekanan darah diastole = 93,22 (SD=7,013).

Analisa Bivariat

Table 2. Hubungan *Self-Management* Dengan Tekanan Darah Sistole Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan

		Tekanan Darah Sistole	<i>Self-management</i>
Tekanan Darah Sistole	Correlation Coefficient	1.000	-.018
	Sig. (2-tailed)		.800
	N	208	208
<i>Self-Management</i>	Correlation Coefficient	-.018	1.000
	Sig. (2-tailed)	.800	
	N	208	208

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tekanan darah

sistole dengan self-management (*P-value* = 0,800 >0,05) dan nilai koefisien (-.018).

Table 3. Hubungan *Self-Management* Dengan Tekanan Darah Diastole Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan

		Tekanan Darah Diastole	<i>Self-management</i>
Tekanan Darah Diastole	Correlation Coefficient	1.000	.000
	Sig. (2-tailed)		.998
	N	208	208
<i>Self-Management</i>	Correlation Coefficient	.000	1.000
	Sig. (2-tailed)	.998	
	N	208	208

Berdasarkan tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tekanan darah

diastole dengan self-management ($P\text{-value} = 0,998 > 0,05$) nilai koefisien(0,00).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Kabupaten Kuningan jumlah responden yang memiliki Self-Management kurang sebanyak 39 orang (18,8%), kategori sedang sebanyak 99 orang (47,6%) dan kategori baik sebanyak 70 orang (33,7%). Dilihat dari karakteristik responden presentase paling besar dari Pendidikan terakhir berasal dari SD dan SMP sebanyak 62 responden (29,8%) yang berpendidikan SD, dan Sebanyak 62 Responden (29,8%) yang berpendidikan SMP. Menurut Nursalam (2011), ada 2 faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: umur, pengalaman, pendidikan, pekerjaan dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal yaitu informasi, lingkungan dan sosial budaya. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tersebut yaitu tingkat pengetahuan responden terhadap self-management berhubungan dengan perilaku manajemen hipertensi.

Berdasarkan hasil uji spearman rank yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara self-management dengan tekanan darah sistole pada pasien di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan, diperoleh nilai $p = 0,800$ dan nilai koefisien (-.018). dan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara self-management dengan tekanan darah

diastole pada pasien di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan, diperoleh nilai $p = 0,988$ dan nilai koefisien(0,00). Karena nilai $p > \alpha$ (0,05), maka H_1 ditolak. Dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan self-management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Herawati 2020. Penelitian menunjukkan responden sebagian besar memiliki self care kurang sebanyak 20 (44,4%) responden dan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 29 (64,4%) responden. Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara self care dengan tekanan darah dengan nilai $p = (0,864) > 0,05$ dan nilai koefisien (-0,26).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Anna Nofenisma 2019

Hasil uji statistik menunjukkan nilai tekanan darah sistolik $p = 0,529$ dan nilai tekanan darah diastolik $p = 0,228$ yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Self Care Management dengan Tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas pancur batu. Dapat disimpulkan bahwa baik tidaknya kemampuan self care management seseorang tidak menjamin tekanan darahnya terkontrol.

Selain itu penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian oleh Lestari (2018), yaitu Terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi". Dari hasil mereview jurnal tersebut didapatkan kesimpulan bahwa

terdapat pengaruh postif yang sangat signifikan antara self management dengan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada lansia yang mengalami hipertensi di Posbindu Dukuhturi-Bumiayu. Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara self care management dengan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Semakin tinggi self care management maka akan semakin rendah tekanan darah lanjut usia yang mengalami hipertensi. Sebaliknya, semakin rendah self care management maka akan semakin tinggi tekanan darah lanjut usia yang mengalami hipertensi. Hal tersebut berpengaruh karena self care management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah atau mengontrol perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Lestari (2018), dikarenakan Self care management merupakan suatu strategi kognitif behaviourial yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dan dapat memperbesar risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya. Selain self care management ada faktor dimana faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan faktor stress (Arifin, 2016).

Menurut Natahkan (2018) mengungkapkan bahwa mayoritas peserta yang mengalami hipertensi melakukan self care management di rumah sendiri. Mereka mengerti

bahwa untuk mengendalikan tekanan darah mereka, obat saja tidak cukup. Ini juga membutuhkan pengendalian diet, stres dan olahraga. Pasien mengatakan bahwa setelah melakukan instruksi dari dokter yaitu dengan meminum obat secara teratur, menjauhi makanan yang asin dan berminyak tidak menurunkan tekanan darah

Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan self care management dengan tekanan darah lansia. Self-Management pada penelitian ini kategori sedang sebanyak 99 orang (47,6%) dikarenakan ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi dan dapat memperbesar risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi.

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara *self-management* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan. Diharapkan mampu mengetahui dan melakukan pentingnya self-management yang baik pada pasien yang mengalami hipertensi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar melakukan atau mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, N. (2010). Self-Management Among Patient With Hypertension In Bangladesh (Doctoral Dissertation, Prince Of Songkla University).
- Ardiansyah, M. (2012). Medikal Bedah. Yogyakarta: Diva Press.
- Azwar, Saifuddin. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 8-9
- Dinas Kesehatan Jabar. Profil Kesehatan Tahun 2017. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2017;(Dinas Kesehatan Jabar):113.
- Fahkurnia, W., & Rosid, F. N. (2017). Gambaran Selfcare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Herawati, C. L., Doddy Yumam P, M. K., & Vita Purnamasari, S. K. (2020). *Hubungan Self Care Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Dowangan Gamping Sleman Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh *Self-Management* Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 2(1), 7-18.
- Junaedi, E., Yulianti, S., Dan Rinata, M.G. (2013). Hipertensi Kandas Berkat Herbal, Jakarta, Fmedia, 8-9.
- Kemenkes Ri. (2015). Infodatin Hipertensi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes Ri. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan. (2019). Hasil Utama Risetdas Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan
- Liswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(3), 50-54.
- Manuntung, Alfeus. (2018). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi, 3-5.
- Nursakinah, H. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta, Rineka Cipta. 21, 37, 182-183.
- Padila. (2013). "Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam". Yogyakarta: Nuha Medika
- Polit, D. F., & Beck, C.T. (2012). *Nursing Research Generating And Assesing Evidence For Nursing Practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Rahmawati, I., Suryandari, D., & Rizqiea, N. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Emergensi Melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnalempathy*. Com, 1(1), 58-63.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Silaen, Sofar. (2018). Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis. Bandung: In Media. 23

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D., Bandung, Alfabeta, 38, 82, 102, 118 130 & 363.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 1(2), 47-55.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Who. (2019). Hypertension. World Health Organization. Retrieved From <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>