Jurnal Excellent Volume 2 Nomor 1 Tahun 2023 Halaman 92-98
EXCELLENT HEALTH JOURNAL
Research & Learning in Health Science
https:// excellent-health.id/



Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Self Care Management* Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau

Meily Nirnasari[1], Liza Wati[2], Wasis Pujiati[3], Tri Arianingsih[4]
[1,2,3,4]Stikes Hang Tuah Tanjungpinang
E-mail Korespondensi: Meilynirnasari82@gmail.com, liza_chintin@yahoo.com, wasispujiati82@gmail.com, trianingsih27590@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu golongan penyakit degeneratif yang hingga saat ini sangat sering ditemukan di masyarakat yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi disebut sebagai the *silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Dalam upaya untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dapat dilakukan *self care management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan *dengan self care management* pada pasien hipertensi. Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional.* Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas Batu X Tanjungpinang. Jumlah populasi sebanyak 155 responden. Jumlah sampel sebanyak 31 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling.* Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rho.* Berdasarkan hasil univariat didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 21 (67,7 %), usia pra lansia 27 (81,1%), tingat pendidikan tinggi sebanyak 26 (83,1 %), lama menderita hipertensi diatas lima tahun sebanyak 25 (80,1 %), *self efikasi* baik sebanyak 16 (51,6 %), *self care* management baik sebanyak 18 (58,1%). Hasil analisis bivariat didapatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan *self care management* jenis kelamin (*p value* = 0,369 > 0,05), usia (*p value* = 0,737 > 0,05), tingkat pendidikan (*p value* = 0,0039 ≤ 0,05) lama menderita hipertensi (*p value* = 0,293 > 0,05) dan *self eficacy* (*p value* = 0,0038 ≤ 0,05). Dapat disimpulkan bahwa didapatkan 2 faktor yang ada hubungan dengan *self care management* pada pasien hipertensi yaitu tingkat pendidikan dan *self efficacy*. Disarankan agar masyarakat dapat meningkatkan pendidikan dan self efficacy sehingga kejadian hipertensi dapat dikendalikan.

Kata Kunci: jenis kelamin, usia, pendidikan, lama menderita, *self eficcay, self care management*

ABSTRACT

One group of degenerative diseases that until now very often found in the community is hypertension. Hypertension is referred to as the silent killer because it is often without complaints, so that patients do not know they have hypertension and are only known after complications occur. In an effort to control blood pressure and prevent complications in hypertensive patients can be done self-care management. This study aims to determine the factors associated with self-care management in hypertensive patients. The design of this study is an analytical survey using cross sectional approach. The population of this study is hypertensive patients who seek treatment at the Health Center Batu X Tanjungpinang. The total population was 155 respondents. A sample of 31 respondents. The sampling technique used is accidental sampling. Data analysis using spearman Rho correlation test. Based on the univariate results, the majority of respondents were female 21 (67.7 %), pre-elderly age 27 (81.1%), higher education level as many as 26 (83.1 %), long suffering from hypertension over five years as many as 25 (80.1 %), good self-efficacy as many as 16 (15.6 %), good self-care management as many as 18 (58.1%). The results of bivariate analysis obtained factors associated with self-care management gender (p value = 0.369 > 0.05), age (p value = 0.737 > 0.05), education level (p value = 0.0039 ° 0.05) long suffering from hypertension (p value = 0.293 > 0.05) and self eficacy (p value = 0.0038 ° 0.05). It can be concluded that there are 2 factors that have a relationship with self-care management in hypertensive patients, namely the level of education and self-efficacy. It is suggested that the community can improve education and self-efficacy so that the incidence of hypertension can be controlled.

Keywords: *gender, age, education, length of suffering, self efficacy, self care management*

✉Corresponding author :
Address : Stikes Hang Tuah Tanjungpinang
Email : Meilynirnasari82@gmail.com
Phone : 081278829503
ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit metabolik dan degeneratif yang tidak menular sangat berbahaya saat ini , bukan hanya menyerang lansia tapi sudah sering terjadi pada orang dewasa karna akibat dari gaya hidup yang kurang sehat (Meily, dkk). Hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang serius yang terus meningkat pada daerah maju dan berkembang dan merupakan salah satu penyebab terbesar kematian secara global (*Mahfud et al.,* 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) penyakit tidak menular menjadi penyebab 73% kematian di dunia salah satunya hipertensi. Tingginya insiden penyakit hipertensi disebabkan beberapa faktor antara lain adalah pola hidup yang tidak sehat, seperti makanan yang kurang sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan merokok setiap hari. Persentase kejadian hipertensi menurut WHO di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4%. Dengan angka tersebut kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta penderita hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara yang sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2020). Kejadian hipertensi di Kepulauan Riau terdapat 25,84% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penderita hipertensi banyak tidak menyadari kalau dia terkena penyakit hipertensi sehingga akan cenderung menjadi hipertensi berat karena penderita tidak mengetahui penatalaksanaan dan faktor resiko terjadinya hipertensi. Salah satunya penderita hipertensi kurang memahami cara memodifikasi gaya hidup pencegahan agar terhindar dari komplikasi (Setiawati, 2019). Pendekatan untuk mengatasi hipertensi biasa dilakukan dengan *self care management* yang bertujuan untuk meminimalkan komplikasi. *Self care management* merupakan bagian kegiatan setiap individu untuk mengembangkan kemandirian dalam mempertahankan atau meningkatkan kehidupan yang sejahtera baik itu sakit maupun sehat. *Self care* pasien hipertensi merupakan usaha klien untuk mengontrol dan mendeteksi penyakit hipertensi serta memanagement diri tentang tanda dan gejala hipertensi yang muncul untuk mencegah komplikasi penyakit dan meminimalkan gangguan fungsi didalam tubuh (Winata et al., 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self care management* hipertensi adalah pengetahuan, tingkat pendidikan, dukungan sosial, keyakinan diri (*self efficacy*) dan lama menderita penyakit hipertensi. *Self care management* hipertensi dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam, mengatur berat badan, menghindari merokok dan minuman beralkohol serta rajin berolahraga. Penderita hipertensi juga perlu istirahat dan mengendalikan stress, sehingga terhindar dari terjadi komplikasi hipertensi (Permatasari, 2016). Faktor- factor yang berhubungan dengan *self care management* hipertensi sangat penting antara lain seperti integritas diri dalam pengobatan pasien hipertensi dan melakukan modifikasi gaya hidup yaitu membatasi asupan garam, melakukan aktivitas fisik, istirahat, pengendalikan stres serta membatasi konsumsi jenis makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi seperti mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung garam serta rajin untuk memeriksa tekanan darah (Meily,2022).

Pada studi awal dilakukan di Puskesmas Batu X Tanjungpinang pada bulan April 2021 didapatkan data sebanyak 15 pasien hipertensi kurang memahami mengenai *self care management* hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi pada penyakit tersebut. Pada penelitian ini akan dibahas tentang faktor-faktor yang berhubungan *self care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-30 Desember 2021 menggunakan metode kuantitatif, yaitu dengan penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Survei analitik adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian

ini yaitu pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas Batu X Tanjungpinang sebanyak 155 responden tahun 2022. Dengan sampel peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan rumus n = 20% x 155 yang didapatkan 31 responden. Diambil dengan kreteria inklusi yaitu tekanan darah sistole mencapai >140 mmHg dan tekanan darah diastole > 90 mmHg, bersedia menjadi responden secara sukarela, pasien hipertensi yang kooperatif, tidak ada penyakit penyerta. Variabel independen dipenelitian ini adalah Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lama menderita penyakit hipertensi, *self efficacy*. Sedangkan variable dependen adalah *self care management*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner *self efficacy* hipertensi. Lembar kuesioner *self efficacy* hipertensi terdiri dari 17 pernyataan dengan pilihan *ceklist* skor 1 anda merasa tidak mampu melakukan aktivitas, skor 2 jika anda merasa ragu-ragu melakukan aktivitas dan skor 3 jika anda merasa yakin sekali mampu melakukan aktivitas. Lembar kuesioner manajemen perawatan diri hipertensi terdiri dari 27 pernyataan. Untuk pendidikan lembar kuesioner diberi *ceklist* dengan skor nilai 1 jika menjawab "ya" dan skor nilai 2 jika menjawab "tidak". Lama hipertensi dilakukan *ceklist* dilembar kuesioner. Kuesioner di uji validitas dan reabilitasnya. Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner *self efficacy* yang berisi 17 pernyataan memiliki nilai Cronbach's alpha 0,929 dan kuesioner manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi yang berisi 27 pernyataan memiliki nilai Cronbach's alpha 0,962 yang berarti kuesioner dapat dinyatakan reliable. Setelah itu data diolah dengan uji korelasi *spearman rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Pada penelitian ini didapatkan analisa univariat seperti yang tercantum pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Riwayat pendidikan, lama menderita penyakit, *Self* efikasi pada pasien hipertensi di puskesmas tanjungpinang (N=31)

Variabel	*f*	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	21	67,7
Laki-laki	10	32,3
Usia		
Dewasa 19-44 Tahun	4	12,9
Pra lansia 45 – 49 Tahun	27	81.1
Tingkat Pendidikan		
Tinggi	26	83,1
Rendah	5	16,1
Lama Menderita Penyakit Hipertensi		
Diatas lima Tahun	25	80,6
Dibawah Lima Tahun	6	19.3
Self efikasi		
Buruk	15	48,4
Baik	16	51,6
Self Care Management		
Buruk	13	41,9
Baik	18	58,1
Total	31	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (67,7 %), usia pra lansia 45-49 tahun sebanyak 27 responden (81,1%), tingat pendidikan tinggi sebanyak 26 responden (83,1 %), lama menderita hipertensi diatas lima tahun sebanyak 25 responden (80,6 %), *self efikasi* baik sebanyak 16 responden (51,6 %), *self care management* baik sebanyak 18 responden (58,1%).

Pada penelitian ini analisis korelasi spearman-rho antara faktor-faktor yang mempengaruhi self care management pada pasien hipertensi, ($p \leq 0,05$) adalah dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Self Care Management* Pada Pasien Hipertensi (N=31)

Variabel	Koefisien Korelasi	*p value*
Jenis Kelamin	0	0,369
Usia	0	0,737
Tingkat Pendidikan	0,359	0,039
Lama Menderita Hipertensi	-0,211	0,293
Self efficacy	0,373	0,038

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas terdapat korelasi antara tingkat pendidikan (*p value* = 0,039) dan *self efficacy (p value* = 0,038) dengan *self care management* . Nilai koefesian adalah 0,359 dan 0, 373 artinya terdapat hubungan yang cukup kuat dengan arah hubungan positif artinya semakin baik tingkat pendidikan dan *self eficacy* maka manajemen perawatan diri juga semakin baik. Tidak terdapat korelasi antara usia (*p value* = 0,737), jenis kelamin (*p value* = 0,369) dan lama menderita penyakit (p value = 0,293) dengan manajemen perawatan diri. Lama menderita hipertensi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,211 maka signifikansi hubungannya yaitu korelasi sangat rendah dengan manajemen perawatan diri.

B. PEMBAHASAN

Hasil Univariat tentang karakteristik responden mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (67,7 %), usia pra lansia 45-49 tahun sebanyak 27 responden (81,1%), lama menderita hipertensi diatas lima tahun sebanyak 25 responden (80,6 %). Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2018) menyatakan bahwa kejadian hipertensi dipengaruhi oleh jenis kelamin, dimana pada penelitian tersebut didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dapat dihubungkan dengan faktor hormonal yang lebih besar terdapat dalam tubuh perempuan dibandingkan dengan laki-laki, selain itu juga perempuan lebih mudah stress dan lebih sering menghabiskan waktu untuk bersantai dirumah. Serta Hormon estrogen pada wanita akan menurun kadarnya ketika perempuan memasuki usia menopause, sehingga perempuan menjadi rentang terkena hipertensi. Tetapi untuk hasil bivariat tidak terdapat koelasi antara jenis kelamin (*p value* = 0,369). *Self care management* baik sebanyak 18 responden (58,1%) dikarenakan semakin bertambah usia maka terjadi proses degenerative sel khususnya kardiovaskuler pada organ yang ada ditubuh manusia baik pria maupun wanita akan menurun fungsinya secara fisiologis dan mengakibatkan hipertensi serta responden pada penelitian ini banyak perempuan. Biasanya permpuan lebih care terhadap perawatan diri sendiri dibandingkan laki-laki.

Tingat pendidikan tinggi sebanyak 26 responden (83,1 %), yaitu SMA 20 responden dan Perguruan Tinggi 6 Responden. Untuk hasil bivariat dengan uji Spearman-rho didapatkan ***p*** *value* 0,039 semakin baik tingkat pendidikan maka juga semakin baik *self care management*. Pendidikan merupakan suatu proses untuk membantu individu dalam mengembangkan kemampuannya sehingga individu dapat belajar memperbaiki kesadaran serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan demi kesehatannya. Tingginya risiko terjadi hipertensi pada responden yang berpendidikan rendah kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan responden terhadap kesehatan dan sulit menerima informasi. Hal ini didukung oleh penelitian Meily, dkk (2022) pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi kemampuan manusia untuk menangkap informasi yang diperoleh, dalam hal ini berkaitan dengan informasi kesehatan sehingga dikaitkan dengan kesadaran untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan serta dapat mengerti cara mencegah hipertensi serta paham akan komplikasi-komplikasi lanjutan akibat hipertensi.

Lama menderita hipertensi didapatkan mayoritas diatas lima tahun sebanyak 25 responden (80,6). Nilai *p value* 0,293 tidak adak korelasi lama menderita hipertensi dengan *self care management.* Hal ini terjadi karena belum tentu yang lama menderita hipertensi pasien

akan mengikuti aturan, seperti gaya hidup, melakukan olahraga aktifitas fisik, tidak merokok, dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam.

Untuk data *self efficacy* penelitian ini didapatkan hasil pada pasien dengan hipertensi, *self efficacy* baik 16 (51,6%). Sedangkan hasil bivariate didapatkan *p value* 0,038 terdapat hubungan *self efficacy* dengan *self care management.* Sebagian besar responden mempunyai kualitas pengalaman yang baik terutama dalam penyesuaian pola hidup sehingga responden termotivasi untuk mengontrol tekanan darah. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Adanza (2016) mengatakan *self-efficacy* memengaruhi kognitif, afektif dan motivasi pasien hipertensi dalam manajemen atau mengontrol tekanan darah. Proses tersebut akan membentuk keyakinan dan merubah perilaku kesehatan untuk mencapai tujuan pengobatan hipertensi. *Self-efficacy* dapat memotivasi pasien untuk merubah atau mempertahankan perilakunya dalam kepatuhan minum obat, diet, latihan fisik sehingga tekanan darah seseorang akan dapat terkontrol. Hal ini sejalan penelitian Rizka (2016), mengatakan *self efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuan dalam menghasilkan tindakan sesuai tujuan dan memiliki pengaruh yang kuat di kehidupan seseoang. *Self efficacy* telah dianggap sebagai prediktor yang paling menonjol untuk perubahan perilaku kesehatan seperti kepatuhan terhadap terapi pada pasien dengan penyakit kronis. Penderita hipertensi yang memiliki *self efficacy* baik dapat menghasilkan manfaat dalam penanganan hipertensi contohnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat anti hipertensi dan memodifikasi gaya hidup yang sehat. Peneliti berasumsi *self efficacy* dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan monitoring berat badan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. *Self efficacy* juga dapat membantu individu untuk menentukan apa yang akan dilakukan dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki. *Self efficacy* berperan terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan karena akan terpapar dengan imformasi yang ada.

Pasien yang kurang sadar akan pentingnya gaya hidup menyebabkan kekambuhan penyakit hipertensi yang berulang dan bahkan dapat menyebabkan komplikasi hingga pada kematian. Gaya hidup dianggap sulit dilakukan karena kurang pemahaman dan dukungan dari orang terdekat atau lingkungan (Hanafi, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvino et al (2015) yang mengatakan bahwa gaya hidup berperan penting terhadap kesehatan. Melakukan gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi dan peningkatan kesehatan dalam diri individu diperlukan *self efficacy* dengan meningkatkan keyakinan individu menjalankan gaya hidup sehat, perawatan diri dan pengelolaan hipertensi. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari et al. (2014) menyatakan bahwa dalam melakukan perawatan diri, *self efficacy* merupakan faktor yang paling dominan dalam pengelolaan hipertensi. Hasil penelitian menyatakan pasien hipertensi masih sulit untuk melakukan pengelolaan terhadap diet, aktivitas fisik, stres, asupan alcohol dan kebiasaan merokok meskipun mereka menyadari bahwa mereka telah terdiagnosis penyakit hipertensi.Tekanan darah merupakan indikator utama *self-management behaviour* pada pasien hipertensi. Tekanan darah yang terkontrol dapat dijadikan gambaran bahwa pasien hipertensi sudah mampu untuk melakukan *self-management behaviour* dengan optimal. Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat klasifikasi hipertensi maka semakin buruk *self-management behaviour*. Penelitian Lee & Park (2017) menjelaskan bahwa *self management behaviour* yang buruk memiliki resiko tekanan darah sistolik dan diastolik yang tinggi. Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti pada komponen *self-management behaviour* menunjukkan bahwa komponen *self efikasi* yang terdiri dari kebiasaan pola hidup memiliki skor yang paling rendah dan komponen kepatuhan terhadap pengobatan memiliki skor yang paling tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan buruk yang sudah dijalani sebelum terdiagnosis hipertensi lebih sulit untuk diubah dibandingkan dengan menambah perilaku baru yang harus dijalani seperti minum obat antihipertensi sesuai dosis secara teratur.

SIMPULAN

1. Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan *self care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau.
2. Tidak ada hubungan usia dengan *self care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau.
3. Ada hubungan Tingkat Pendidikan dengan *self care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau. Namun tidak ada hubungan antara Lama menderita Hipertensi, Jenis Kelami dan Usia
4. Tidak ada hubungan lama menderita hipertensi dengan *self care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau.
5. Ada hubungan Self Efikasi dengan *self care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Batu X Tanjungpinang Kepulauan Riau.

DAFTAR PUSTAKA

Artyaninggrum. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakatfakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Adanza. 2018. Predictors of SelfManagement Behaviors in Older Adults with Hypertension

Amila. 2018 Cit *Adherence to recommended lifestyle modifications and factors associated for hypertensive patients attending chronic follow-up units of selected public hospitals in Addis Ababa, Ethiopia.[Pudmed]*

Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian, suatu pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Astuti. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi *Self Efficacy*. Jurnal Ners.

Banase Emiliandry, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Manajemen Diri Pasien Hipertensi Di Kota Kupang. Program Studi Ners Universitas Citra Bangsa Kupang

Huber, L. R. B. (2013). *The association between selfefficacy and hypertension self-care activities among African American adults. J Community Health*, 37, 15–24. https://doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6

Kusrohmaniah. (2017). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi

Kusumawaty. 2016. Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi

Manangkot. (2017). Hubungan *Self-Efficacy* Dengan *Self-Management Behaviour* Pada Pasien Hipertensi. *Community Of Publishing In Nursing (Coping), P-Issn 2303-1298, E-Issn 2715-*

Mahfud, M., Barasila, B., & Indrayani, S. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sedayu II. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 10(2), 700–712.

Meily Nirnasari, dkk. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Self-Management Behaviour dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang. Vol 12.No 1P-ISSN 2086 – 9703 | E – ISSN 2621 – 7694

Notoadmodjo, S. (2018). Buku Metdologi Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta

Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. (P.P.Lestari, Ed). (4th ed). Jakarta: Salemba Medika

Puspita, A, (2020). "Sikap Terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi Dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Doro II Kabupaten Pekalongan. Seminar Nasional Keperawatan PPNI Jawa Tengah". *jurnal.unimus.ac.id*.

Rezky, Rindang, A. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Tekanan darah Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.JOM Vol 2 No. 2. Universitas Riau.

Riskesdas, 2019, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional Tahun 2019,* Departemen Kesehatan RI, Jakarta.

Rizka (2016).Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan hipertensi pada pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang

Setiawati. (2019**).** Hubungan Efikasi Diri Dengan *Self Care* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gamping 1 Sleman Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatanuniversitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Permatasari, Leya Indah. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga dan Self Efficacy dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Berung Indah Kota Bandung. Naskah Publikasi.UniversitasPadjadjaran

Soleha. (2016). Gambaran Keteraturan Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedurus Surabaya**.** *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 9, No. 1, Februari 2016, hal 49-51*

Yarandi, H. N. (2017). Self-efficacy and blood pressure self-care behaviors in patients on chronic hemodialysis. *Western journal of nursing research*, *39*(7), 886-905

Wahyuni. 2010. Self-management Among Patients with Hypertension in Bangladesh.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diida Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun, 248. https://doi.org/351.077 Ind r

Winata, I. G., Asyrofi, A., & Nurwijayanti, A. M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care pada Orang Dewasa yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 2(2), 1–8. https://doi.org/10.33655/mak.v2i2.33