

SELF-MANAGEMENT SEBAGAI DETERMINAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA PENDERITA HIPERTENSI

Friska¹, M. Lutfi Hamdani²

¹Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

²Mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Article Info

Article History:

Abstrak

Keywords:

*Hypertension, Self-
Management, Systolic
Blood Pressure*

Latar Belakang Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang menjadi penyebab kematian paling banyak di dunia, Hipertensi bertanggung jawab atas 12,8% atau 7,5 juta kematian di seluruh dunia, Self management merupakan kemampuan yang harus dimiliki seseorang dalam perawatan diri secara mandiri untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya. **Tujuan** untuk mengetahui Hubungan *self management* terhadap perubahan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. **Metode** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Pendekatan penelitian ini menggunakan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 61 orang dari populasi 158 orang. Instrument yang digunakan menggunakan kuesioner self management dan tensi 200 Aneroid Sphygmomanometer & stethoscope OneMed. Analisis data menggunakan Spearman Rank. **Hasil Dan Pembahasan** Mayoritas responden penderita hipertensi adalah perempuan sebesar 77% dengan rentang usia 51-60 tahun sebesar 36,1%, self management berada pada kategori kurang dan tekanan darah sistolik (140-159 mmHg) sebesar 45,9%. Penelitian ini terdapat hubungan antara self management terhadap perubahan tekanan darah sistolik dengan Pvalue 0,025 (<0,05). **Kesimpulan** Self management yang kurang akan meningkatkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi, begitu sebaliknya jika self management dapat diterapkan dengan baik maka tekanan darah dapat terkontrol dalam batas normal

Corresponding author

: Friska

Email

: friska@akper-alikhlas.id

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang menjadi penyebab kematian paling banyak di dunia. Hipertensi juga dikenal dengan julukan “silent killer” karena kebanyakan penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi cenderung tidak memiliki keluhan yang signifikan, namun menjadi sumber penyebab kematian setiap tahunnya (Widayanti & Soleman, 2023). Penderita hipertensi mengetahui gejala awal hipertensi dengan adanya peningkatan

tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah sistolik pada tekanan darah merupakan fase kontraksi pada jantung sedangkan diastolik merupakan faso dilatasi pada jantung (Suwanti et al., 2025; Heni et al., 2023). faktor yang bisa meramalkan terjadinya hipertensi sistolik adalah kekakuan arteri dan pantulan gelombang carotid secara dini atau besar dengan peningkatan tekanan nadi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) mengatakan peningkatan tekanan darah sistolik dianggap lebih penting dibandingkan peningkatan tekanan darah diastolik sebagai faktor risiko untuk komplikasi kardiovaskular dan ginjal serta diyakini bahwa risiko penyakit kardiovaskular (khususnya stroke) lebih tinggi pada orang dengan tekanan sistolik tinggi, tekanan darah sistolik yang tinggi menempatkan penderita pada risiko serangan jantung stroke, dan penyakit ginjal kronis.

Hipertensi bertanggung jawab atas 12,8% atau 7,5 juta kematian di seluruh dunia (WHO, 2023; Suwanti et al., 2025). Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 1,5 miliar penderita hipertensi pada tahun 2025, dan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Rizkia, 2022). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia juga terus mengalami peningkatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) melaporkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penderita hipertensi sebesar 34,1%. Kasus hipertensi yang terus meningkat setiap tahunnya menjadi tantangan besar bagi pemerintah untuk mengendalikan penyakit ini. Salah satu cara untuk mengendalikan peningkatan kasus hipertensi dengan menerapkan self management, tujuannya untuk merubah dan mempertahankan perilaku tertentu (Kurnia & Nataria, 2021). Self management sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan penderita hipertensi. Namun, hanya sekitar 30% penderita hipertensi yang mampu melakukan perubahan gaya hidup mereka untuk menurunkan tekanan darah (Sheqila & Umeda, 2023).

Self management merupakan kemampuan yang harus dimiliki seseorang dalam perawatan diri secara mandiri untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Pae et al., 2023). Selain itu, komponen dari self management meliputi penggunaan obat yang sesuai resep dokter, pola makan yang teratur, berolahraga, pemantauan kesehatan,

dan penanganan emosi (Andriani et al., 2023). Tujuan dari melakukan self management supaya individu mampu mengubah perilaku hidup sehat secara konsisten (Aungsuroch et al., 2022; Simanullang, 2019). Tekanan darah yang terkendali dapat dijadikan gambaran bahwa penderita hipertensi sudah mampu melakukan self management dengan baik. Kurnia (2020) mengatakan jika tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi meningkat, akan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat klasifikasi hipertensi, maka semakin buruk self management. Penderita hipertensi dengan self management baik juga memiliki kepatuhan dalam konsumsi obat anti hipertensi, pengelolaan tekanan darah, dan ketaatan dalam mempertahankan gaya hidup yang baik (Metungku et al., 2023). Self management dikategorikan cukup ketika penderita hipertensi belum sepenuhnya mengintegrasikan diri dengan pengendalian hipertensi, seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan berlemak, tidak kontrol tekanan darah secara rutin, konsumsi minuman beralkohol, serta kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga. Namun, bagi penderita hipertensi yang melakukan self management buruk melaporkan bahwa tidak mengetahui cara mengendalikan tekanan darah (Metungku et al., 2023; Sonia et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas cibulan didapatkan bahwa sejumlah penderita hipertensi sebanyak 158 orang. Petugas kesehatan di Puskesmas Cibulan mengatakan mayoritas penderita hipertensi tidak taat terhadap konsumsi obat antihipertensi secara rutin, dan 5 dari 10 penderita hipertensi sering mengkonsumsi makanan yang tinggi garam seperti ikan asin, seblak, dan makanan instan lainnya. Selain itu, ditemukan 2 dari 158 penderita hipertensi memiliki riwayat stroke ringan yang diakibatkan tidak terkontrolnya tekanan darah. Penderita hipertensi juga mengatakan jarang melakukan pemeriksaan rutin di fasilitas pelayanan kesehatan

dikarenakan jarak dengan rumah yang cukup jauh dan memerlukan biaya transportasi. Berdasarkan latar belakang ini yang mendasari peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “hubungan self management terhadap perubahan tekanan darah sistolik di Desa Kopo Kecamatan Cisarua”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kolerasional. Metode pendekatan cross-sectional, cross sectional yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya pada saat penelitian (Ardyanti, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara 2 variabel yaitu pengaruh dan perubahan tekanan darah. Variabel independent adalah hubungan self management dan variabel dependen adalah perubahan tekanan darah sistolik. Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang menjadi pusat penelitian dan menjadi sumber data penelitian, populasi ialah keseluruhan kelompok yang akan dimintai datanya (Mufidah, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Hipertensi di Desa Kopo Kecamatan Cisarua dengan penderita Hipertensi berjumlah 158 orang pada 1 tahun terakhir. Sampel pada penelitian ini adalah penderita Hipertensi yang berada di Desa Kopo Kecamatan Cisarua. Penghitungan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dan Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 2 yaitu kuesioner self management dan alat ukur pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensi 200 Aneroid Sphygmomanometer & stethoscope OneMed. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah editing, coding, processing dan cleaning data (Ardyanti, 2021). Dan untuk Teknik analisis yaitu analisis univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Univariat Usia

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut umur yang diteliti dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi (f)	Percentase (%)
21-30 tahun	2	3,3
31-40 tahun	6	9,8
41-50 tahun	16	26,2
51-60 tahun	22	36,1
>60 tahun	15	24,6
Total	61	100

Berdasarkan table di atas dapat diketahui distribusi frekuensi data usia terdapat mayoritas responden memiliki tingkat usia 51-60 tahun sebesar 36,1% dan 3,3% pada rentang usia 21-30 tahun.

Jenis Kelamin

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin yang diteliti didapatkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Laki-laki	14	23
Perempuan	47	77
Total	61	100

Berdasarkan distribusi jenis kelamin, didapatkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan dengan presentase sebesar 77% dan laki – laki 23%.

Pendidikan

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut Pendidikan Terakhir yang diteliti didapatkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Percentase (%)
SD	41	67,2
SMP	10	16,4
SMA	9	14,8
Akademi/ Perguruan Tinggi	1	1,6
Total	61	100,0

Berdasarkan tabel diatas, didapat dilihat bahwa tingkat pendidikan responden mayoritas berpendidikan terakhirnya SD sebesar 67,2%.

Pekerjaan

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan didapatkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Pensiun/ tidak bekerja	10	16,4
PNS/ TNI/ POLRI	1	1,6
Wiraswasta	13	21,3
Karyawan Swasta	1	1,6
IRT	34	55,7
Buruh	2	3,3
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas, didapat dilihat bahwa tingkat pekerjaan responden mayoritas berpendidikan terakhirnya Ibu Rumah Tangga sebesar 55,7%.

Riwayat Keluarga Hipertensi

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan Riwayat keluarga didapatkan

seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Keluarga Hipertensi

Riwayat Keluarga Hipertensi	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Ada	50	82
Tidak	11	18
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas, didapat dilihat bahwa tingkat Riwayat keluarga responden mayoritas terdapat Riwayat keturunan sebesar 82%.

Self Management

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan self management didapatkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Management

Self Management	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Kurang	39	63,9
Cukup	20	32,8
Baik	2	3,3
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas, didapat dilihat bahwa tingkat self management responden mayoritas kurang terdapat sebesar 63,9%.

Tekanan Darah Sistolik

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sistolik didapatkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik

Tekanan darah sistolik	Frekuensi (f)	Percentase (%)

Normal	20	32,8
Hipertensi Grade 1	28	45,9
Hipertensi Grade 2	13	21,3
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas, didapat dilihat bahwa tingkat self management responden mayoritas kurang terdapat sebesar 63,9%.

1. Analisis Hasil Uji Bivariat

Hubungan Self Management Terhadap Tekanan darah Sistolik

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Hubungan Self Management Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kopo Kecamatan Cisarua berikut:

Tabel 1. Hubungan Self Management Terhadap Tekanan Darah Sistolik

Self Management	Tekanan Darah Sistolik						Pvalue	
	Normal		Hipertensi Grade 1		Hipertensi Grade 2			
	f	%	f	%	f	%		
	1	2	1	2	1	2		
Kurang	9	4,719	31,6	11	18	3	63	
						9	,9	
Cukup	11	18	7	11,4	2	3,2	32	
						0	,7	
Baik	0	0	2	3,2	0	0	2	
						3,	5	
						2		
Total	20	2,728	45,9	13	21,3	6	10	
						1	0	

Berdasarkan uji Spearman Rank didapat pvalue 0.025 (<0.05) yang artinya terdapat hubungan antara self management terhadap perubahan tekanan darah sistolik di Desa Kopo Kecamatan Cisarua.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis univariat sebagian besar responden memiliki rentang usia 51-60 tahun sebesar 36,1%. Hasil penelitian ini dapat dimungkinkan bahwa

pada usia tersebut tubuh sudah mengalami penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan, sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak bekerja secara optimal seperti waktu usia produktif, sehingga menjadi alasan mengapa orang yang masuk usia lanjut rentan terhadap berbagai penyakit seperti hipertensi (Yunus et al., 2021). Perubahan fisiologis berhubungan dengan penuaan yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, rata-rata peningkatan tekanan arteri, peningkatan tekanan nadi dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan hemodinamik yang tiba-tiba (Nguyen et al., 2017).

Faktor risiko tinggi terjadinya hipertensi pada usia lanjut ketika mulai mengalami menopause. Menopause yang dialami pada wanita mengakibatkan terjadinya penurunan drastis hormon estrogen, sehingga mempengaruhi sistem kardiovaskular (Prihandini, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni & Eksanoto (2019) mengatakan bahwa wanita cenderung menderita hipertensi daripada pria. Pada penelitian tersebut sebanyak 27,5% wanita mengalami hipertensi, sedangkan untuk pria hanya sebesar 5,8%. Menurut peneliti dapat dikatakan bahwa perubahan fisiologis pada tubuh yang memasuki usia lanjut dapat menjadi salah satu faktor seseorang mengalami hipertensi.

Pada penelitian ini rata-rata responden memiliki pendidikan SD sebesar 67,2%. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi penyebab kurangnya pengetahuan seseorang untuk mendapatkan informasi-informasi mengenai kesehatan dan rendahnya kesadaran untuk berperilaku hidup sehat (Pebrisiana et al., 2022). Tingkat pendidikan yang baik juga menjadi salah satu faktor penting dalam kemampuan seseorang memahami penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi serta batasan tekanan darah stabil dan tidak stabil (Susilawati & Zulfiani, 2022). Menurut asumsi peneliti semakin tinggi pendidikan responden, diharapkan

wawasan yang dimilikinya akan semakin luas sehingga pengetahuan pun juga akan meningkat, termasuk pengetahuan dan perilaku responden mengenai pencegahan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat 50 penderita hipertensi atau 82% yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, seseorang yang memiliki riwayat keluarga atau genetik pada keluarganya memungkinkan terkena hipertensi lebih tinggi. Jika kedua orang tua menderita hipertensi maka kemungkinan 60% keturunannya menderita hipertensi (Ina et al., 2020). Menurut peneliti riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi cenderung meningkatkan risiko terkena hipertensi terutama hipertensi primer.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Kopo Kecamatan Cisarua terdapat mayoritas responden memiliki perilaku self management pada kategori kurang sebesar 63,9%, kategori cukup 32,8% dan kategori baik 3,3%. Self management hipertensi meliputi integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan (Nofenisma, 2019). Penderita dengan self management baik, memiliki kepatuhan dalam konsumsi obat anti hipertensi, pengelolaan tekanan darah, dan ketaatan dalam mempertahankan gaya hidup yang baik. Self management cukup adalah ketika penderita hipertensi belum sepenuhnya mengintegrasikan diri dengan pengendalian hipertensi. Dan terdapat self management kurang dalam menjaga pola hidup sehat, seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan berlemak, tidak kontrol tekanan darah secara rutin, konsumsi minuman beralkohol, serta kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga (Metungku et al., 2023). Dalam proses penelitian seringkali penderita hipertensi yang melakukan self management kurang melaporkan bahwa tidak mengetahui alasan dan cara mengelola penyakit hipertensi yang dialaminya.

Hasil analisis univariat tekanan darah sistolik didapatkan mayoritas responden memiliki tekanan darah sistolik pada kategori hipertensi grade 1 (140-159) mmHg) sebesar 45,9% dan hipertensi grade II (>160 mmHg) sebesar 21,3%. Sebuah penelitian membuktikan jika kejadian tekanan darah tinggi pada penderita yang berumur di atas usia 50 tahun (Wiliyanarti, 2018). Penderita hipertensi dengan kategori sistolik terisolasi (Isolated Systolic Hypertension) yang digambarkan dengan naiknya tekanan darah sistolik namun tekanan darah diastolik mengalami penurunan. Hal ini terjadi karena faktor elastisitas aorta yang menurun dan kekakuan (Friska et al., 2024; Manurung, 2018).

Kualitas tekanan darah yang baik tidak hanya disebabkan oleh self management yang baik saja, akan tetapi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti stress fisik dan psikis, keadaan fisik, keadaan santai, dan penyakit lain (Sasmalinda et al., 2018). orang yang tidurnya buruk memiliki rata-rata tekanan darah sistolik yang lebih tinggi (perbedaan rata-rata = 4,37, nilai P = 0,09) dan tekanan darah diastolik (perbedaan rata-rata = 1,25, nilai P = 0,32) dibandingkan orang yang tidur normal tanpa signifikansi statistik (Lo et al., 2018). Kualitas cairan tubuh juga dapat mempengaruhi baik buruknya tekanan darah, Minum air putih dalam jumlah yang cukup (sekitar 6–8 gelas/hari) dapat mengurangi risiko hipertensi, khususnya pada populasi tertentu (S. Li et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat hubungan antara self management terhadap perubahan tekanan darah sistolik di Desa Kopo Kecamatan Cisarua, dengan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank didapatkan Pvalue 0,025 ($<0,05$). Penelitian ini sejalan dengan Andayani (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self management dengan perubahan tekanan darah sistolik dengan nilai Pvalue 0,006.

Self management yang baik atau tinggi menunjukkan tekanan darah sistolik yang rendah, namun hal ini bersifat sebaliknya jika self management yang kurang, tekanan darah sistolik dapat meningkat. Hal ini didukung oleh meta analisis penelitian Li et al. (2020) menunjukkan bahwa terjadi penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi yang melakukan Self Management Behaviour dengan p value 0,001 serta terjadi penurunan tekanan darah 1,42 kali lebih banyak dibanding kelompok yang tidak melakukan Self Management Behaviour dengan baik.

Self management dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup semaksimal mungkin, mengidentifikasi, serta mengatasi gejala yang muncul akibat penyakit, memperkecil kemungkinan terjadinya komplikasi, dan memperkecil kemungkinan gangguan yang timbul akibat penurunan fungsi tubuh, jiwa serta hubungan antar individu, yang berpengaruh pada hidup seseorang (Metungku et al., 2023). Self-management terbukti efektif meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi yang mencakup 5 dimensi meliputi integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap aturan yang telah dianjurkan (Andayani, 2023).

Simanullang (2019) mengatakan bahwa tidak terkontrolnya tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola diet yang baik, kebanyakan dari responden tidak bisa menghindari kebiasaan mengkonsumsi gorengan, santan yang pekat, daging sapi, otak, jeroan yang dimana makanan tersebut mempunyai faktor resiko dengan kejadian hipertensi. Penderita yang mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak memiliki resiko peningkatan tekanan darah 7,429 kali lebih besar daripada pasien yang tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak (Mufidah, 2021). Menurut peneliti self management melalui perawatan diri

bertujuan merubah gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, menjaga berat badan, makan makanan yang sehat dan jaga berat badan, serta rutin minum obat teratur untuk membantu klien dalam meminimalkan komplikasi dari hipertensi. Self manajement yang baik akan sejalan dengan tekanan darah sistolik yang terkontrol dalam batas normal, begitu juga sebaliknya self manajement yang kurang akan mengakibatkan perubahan buruk pada tekanan darah penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Mayoritas responden penderita hipertensi di Wilayah Desa Kopo Kecamatan Cisarua memiliki tingkat usia 51 – 60 tahun (36,1%), serta mayoritas berjenis kelamin dengan didominasi perempuan sebesar 77% dan memiliki riwayat genetik hipertensi sebesar 82%, dengan pekerjaan responden rata-rata adalah ibu rumah tangga 55,7%, dengan tingkat pendidikan SD sebesar 67,2%.

Self management pada penderita hipertensi di wilayah Desa Kopo Kecamatan Cisarua dengan kategori kurang sebesar 63,9% dan didapatkan rata-rata responden memiliki tekanan darah sistolik hipertensi grade 1 45,9% dan hipertensi grade 2 21,3%. Adanya hubungan self management dengan perubahan tekanan darah sistolik penderita hipertensi di Desa Kopo Kecamatan Cisarua dengan menggunakan analisa data Spearman Rank didapatkan pvalue 0.025 (<0.05). Semakin baik self management penderita hipertensi maka akan semakin terkontrol tekanan darah penderita hipertensi.

REFERENSI

- Andayani, S. A. (2023a). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. 13(April), 485–490.
- Andayani, S. A. (2023b). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES

- Kendal, 13(2), 485–490.
<https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.884>
- Andriani, chindy mariskha, Anggreini, silvia nora, Ovari, I., & Lestari, nanda wilda. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Self Care Management Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di. Repository.Unsri.Ac.Id, 2, 50–54.
- Ardyanti, ni luh yanti. (2021). skripsi hubungan tingkat pengetahuan hipertensi dengan self management pada pasien hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas mengwi ii. 6.
- Aungsuroch, Y., Polsook, R., Anuruang, S., Sitha, Phongphibool, Gunawan, J., & Nazliansyah. (2022). How a Self-Management Program Affects Blood Pressure Among Indonesians with Hypertension: A Quasi - Experimental Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 27, 229–235.
<https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR>
- Friska, Rohman, A., & Hasanah, N. A. (2024). The Relationship Between Blood Pressure Increase and Sleep Quality of Hypertension Sufferer in Lebaksitu Village. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 10(5), 615–622.
- Heni, B. H. R., Ernawati, Supriyadi, Riskawaty, H. M., & Halid, S. (2023). Self-Management Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 66–73.
<https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.41>
- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & Feoh, F. T. (2020). Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. *Chmk Health Journal*, 4(3), 220.
- Indonesia, K. K. R. (2021). Mengenal Hipertensi Pada Lansia: "Hipertensi Sistolik Terisolasi". Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Kurnia, A. (2020). Self Management Hipertensi. CV. Jakad Media Publishing.
- Kurnia, V., & Nataria, D. (2021). Manajemen Diri (Self Management) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.223>
- Li, R., Liang, N., Bu, F., & Hesketh, T. (2020). The effectiveness of self-management of hypertension in adults using mobile health: Systematic review and meta-analysis. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), 1–16.
<https://doi.org/10.2196/17776>
- Li, S., Xiao, X., & Zhang, X. (2024). Association between plain water intake and risk of hypertension: longitudinal analyses from the China Health and Nutrition Survey. *Frontiers in Public Health*, 11(January), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280653>
- Lo, K., Woo, B., Wong, M., & Tam, W. (2018). Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(3), 592–605.
<https://doi.org/10.1111/jch.13220>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). jurnal pengembangan ilmu dan praktik kesehatan. 9(April), 356–363.
- Manurung, N. (2018). Keperawatan Medikal Bedah. CV Trans Info Media.
- Metungku, F., Sukmana, M., & Muliadi, N. (2023). Overview of Self-Management in Hypertension Patients in the Working Area of Sidomulyo Samarinda Health Centre. 01(01), 36–42.
- Mufidah, N. (2021). Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Repositori STIKES Rumah Sakit Anwar Medika*, 1–93.
- Nguyen, T. T. T., Van Nguyen, T., Nguyen, Q. T., & Nguyen, T. L. T. (2017). Determining the prevalence of orthostatic hypotension and its associations with hypertension and functional decline in the community-dwelling elderly in Vietnam. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 8(3), 88–92.

- <https://doi.org/10.24816/jcgg.2017.v8i3.04>
- Nofenisma, A. (2019). hubungan self care management dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi diwilayah kerja puskesmas pancur batu. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Pae, K., Maryuti, I. A., & Ayu Astarini, M. I. (2023). Hubungan Self Care Management Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 3(2), 16–25.
<https://doi.org/10.59894/jpkk.v3i2.543>
- Pebrisiana, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Merdeka*.
- Prihandini, A. (2022). Gambaran Kadar High Density Lipoprotein (HDL) Pada Wanita Menopause dan Belum Menopause di Wilayah Kerja PUSKESMAS BANGUNTAPAN 1 BANTUL. In Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
www.poltektegal.ac.id/files/download
- Rizkia, N. (2022). Gambaran Perilaku Manajemen Diri Pasien Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19. Universitas Indonesia.
- Sasmalinda, L., Syaefriandi, & Helma. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah Pasien di Puskesmas Malalo Batipuh Selatan dengan Menggunakan Regresi Linier Berganda. *Journal of Mathematics UNP*, 1(2), 36–42.
- Sheqila, M. D., & Umeda, M. (2023). Hubungan Self-Management Dengan Gambaran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. In Universitas Muhamadiyah Yogyakarta. Universitas Muhamadiyah Yogyakarta.
- Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di Rsup H. Adam Malik. STIKES SANTA ELISABETH MEDAN.
- Sonia, F. S., Subiyanto, P., & Noviati, B. E. (2023). Hubungan Antara Self Management Behaviour terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Panti Rini. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(3), 173.
<https://doi.org/10.22146/jkkk.90070>
- Susilawati, S., & Zulfiani, E. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan*, 2(1), 28–35.
- Suwanti, S., Suranata, F. M., Efliani, D., Sari, H. E., Friska, F., & Ardianty, S. (2025). Hipertensi : Non-Pharmacological Approach Untuk Kesehatan Yang Lebih Baik. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/publications/591572/hipertensi-non-pharmacological-approach-untuk-kesehatan-yang-lebih-baik>
- Wahyuni, & Eksanoto, D. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan kejadian Hipertensi di kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- WHO. (2023). Hypertension. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widayanti, R., & Soleman, S. R. (2023). Gambaran Pengetahuan Tentang Self-Care Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sragen. 2, 349–367.
- Wiliyanarti, P. F. (2018). Buku Ajar Lansia : Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah. UMSurabaya Publishing.
- Yunus, M., Aditya, I., & Eksa, D. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab.Lampung Tengah. 8(September), 229–239.