

Self-Care Management Penderita Hipertensi

¹Moch Rivan Muharam, ²Dede Suharta, ³Hasbi Taubah Ramdani, ^{4*}Tantri Puspita, ⁵Wahyudin

^{1,3} Prodi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut Jl. Nusa Indah No. 24 Tarogong Kaler-Garut

² Prodi DIII Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut Jl. Nusa Indah No. 24 Tarogong Kaler-Garut

^{4,5} Prodi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut Jl. Nusa Indah No. 24 Tarogong Kaler-Garut

*Email korespondensi: tanpus1987@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian besar karena menjadi penyebab kematian utama dan meningkat. Penyakit ini menyebabkan morbiditas dan mortalitas yang tinggi serta dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Penderita hipertensi sering berperilaku buruk dan tidak patuh dengan terapi anti hipertensi karena dipengaruhi oleh nilai serta kepercayaan klien.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-care management pada penderita hipertensi di Puskesmas Cisewu tahun 2023.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dan jumlah 78 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner, dan analisis statistik dilakukan secara univariat.

Hasil: sebagian responden memiliki diet rendah garam, aktivitas olahraga fisik, cara minum obat, pemantauan tekanan darah, dan upaya pemberhentian merokok yang kurang baik.

Kesimpulan: disarankan agar tenaga kesehatan terus meningkatkan asuhan keperawatan mengenai upaya mandiri atau self-care management dalam pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: self-care management, hipertensi

Abstract

Introduction: High blood pressure is a global health problem that requires significant attention because it is the main cause of death and increasing. This disease causes high morbidity and mortality rates, and it can also lead to complications such as heart disease, kidney failure, and stroke. Patients with high blood pressure often behave poorly and do not comply with antihypertensive therapy due to the influence of values and client trust.

Objective: This study aims to understand the self-care management picture among hypertensive patients at Cisewu Health Center in 2023.

Method: This study uses a descriptive quantitative method with a sample size of 78 respondents, using the Slovin formula. Data collection was done using questionnaires, and statistical analysis was conducted univariately.

Results: Some respondents have poor diets, physical exercise, medication intake, blood pressure monitoring, and smoking cessation efforts.

Conclusion: This study is a description of the management of splinting for fracture patients in the ER at Kayangan Health Center, North Lombok Regency. 76.9% of respondents carried out according to the SOP.

Keywords: Self-care management, hypertension

Pendahuluan

Kurang lebih 9,4 kasus kematian setiap tahun di dunia disebabkan oleh komplikasi

hipertensi; ini merupakan 45% dari semua kematian akibat penyakit jantung dan 51% dari semua kematian akibat stroke. Pada tahun 2030,

diperkirakan akan ada peningkatan hingga 23,3 juta kematian (Direktorat P2PTM Kemenkes RI, 2017; Widyawati, 2019). Untuk mencegah dan mengurangi dampak dari komplikasi, sangat penting bagi penderita hipertensi yang sudah menahun untuk menerapkan *self-care management* hipertensi. Meskipun demikian, banyak penderita berperilaku buruk dan tidak patuh dengan terapi anti hipertensi karena nilai dan kepercayaan klien. Selain itu, temuan penelitian lain menunjukkan bahwa komunikasi antara penderita dan petugas kesehatan merupakan komponen utama yang mempengaruhi manajemen kesejahteraan diri. Komunikasi ini merupakan langkah penting dalam menentukan asuhan keperawatan yang tepat (Self et al., 2021; Rachmania et al., 2022; Rodya et al., 2024).

Kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran dan perilaku mereka sendiri dikenal sebagai manajemen perawatan diri, juga dikenal sebagai *self-care management*. Manajemen diri adalah proses merubah "totalitas diri" secara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik untuk menghindari hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan perbuatan yang baik. Istilah psikologi ini digunakan untuk menjelaskan proses mencapai kemandirian dan mengacu pada pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan seseorang (Ridho, 2018; Dwidiyanti, 2017; Salsabila, 2023).

Asuhan *self-care management* yang tepat dapat mengendalikan serta meminimalkan resiko terjadinya komplikasi; tujuannya adalah untuk mengurangi dan mengontrol tekanan darah menjadi stabil. *self-care management* yang efektif terdiri dari ketersediaan informasi, cara mengatasi masalah, pengobatan yang tepat, dan dukungan dari berbagai pihak. Selain itu, ubah gaya hidup Anda dengan menurunkan berat badan bagi orang yang obesitas, menjaga pola makan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) yang mengandung banyak kalium, kalsium, dan diet rendah natrium, menghindari minuman beralkohol, mengurangi konsumsi garam, dan berhenti merokok (Dwidiyanti, 2017; Ridho, 2018; Ridho, 2018; Puspita et al., 2019).

Untuk meningkatkan manajemen diri sendiri dan mencegah komplikasi hipertensi, diperlukan pengetahuan untuk menumbuhkan sikap kesadaran (kesadaran), yang berarti menyadari saat melihat sesuatu atau dorongan pertama. Selanjutnya, minat, yang merupakan minat individu terhadap stimulus. Menimbang atau mengevaluasi dengan benar, bukan mendorongnya sendiri. Selanjutnya, orang-orang yang telah mencoba perilaku baru yang mungkin memiliki efek. Pada tahap akhir, adopsi, subjek akan berperilaku baru sesuai dengan kesadaran, pengetahuan, dan cara bersikap terhadap stimulus yang ada (Tursina et al., 2022; Zatihulwani et al., 2023).

Tenaga kesehatan harus mengetahui *self-care management* penderita hipertensi agar mereka dapat menggambarkan perilaku penderita untuk mencegah komplikasi. Mereka juga dapat menentukan intervensi yang tepat, seperti pendidikan dan promosi kesehatan tentang cara melakukan *self-care management* dari hipertensi (Salami, 2021; Umam et al., 2023). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang "Gambaran Manajemen Diri Penderita Hipertensi di Puskesmas Cisewu Kabupaten Garut Tahun 2023".

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang berfokus pada *self-*

care management pada penderita hipertensi di Puskesmas Cisewu. Populasi penelitian adalah 346 pasien rawat jalan yang telah terdiagnosa hipertensi. Sampel dipilih berdasarkan kriteria: penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden, berkomunikasi dengan baik, umur 30-60 tahun, hipertensi grade 1 dan 2, dan mengalami hipertensi lebih dari 1 bulan. Penderita hipertensi yang mengalami komplikasi tidak diikuti dalam penelitian ini. Sebanyak 78 responden diambil secara *purposive*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-care management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Cisewu tahun 2023.

Hasil

Berikut distribusi frekuensi responden dalam penelitian *self-care Management* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cisewu Kabupaten Garut.

Tabel 1. Distribusi *Frekuensi* Karakteristik Responden (n=78)

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Usia		
Pra Lansia	37	47,4
Lansia	41	52,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	23	29,5
Laki-laki	55	70,5

Pendidikan		
SD	6	7,7
SMP	61	78,2
SMA	11	14,1
Total	78	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian responden (52,6%) penderita Hipertensi berusia Lansia, dilihat dari jenis kelamin sebagian besar responden (70,5%) adalah laki-laki dan bila dilihat dari pendidikan sebagian besar responden (78,2%) berpendidikan SMP.

Hasil analisa *Univariate* menunjukan gambaran *self-care management* pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self-care Management* (n =78)

<i>Self-care Management</i>	Jumlah	Presentase
Baik	31	39,7
Kurang Baik	47	60,3
Total	78	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden (60.3%) penderita Hipertensi memiliki *self-care management* kurang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku *Self-care Management* (n =78)

Perilaku	Jumlah	Presentase
Diet Rendah Garam		
Baik	35	44,9
Kurang	43	55,1
Aktivitas Olahraga Fisik		
Baik	26	33,3
Kurang	52	66,7
Minum Obat Sesuai Anjuran		
Baik	25	32,1
Kurang	53	67,9
Pemantauan Tekanan Darah		
Baik	35	44,9
Kurang	43	55,1
Pemberhentian Merokok		
Baik	36	46,2
Kurang	42	53,8
Total	78	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian responden (55.1%) penderita

Hipertensi memiliki diet rendah garam kurang baik artinya yang bersangkutan mengkonsumsi garam masih tinggi. selain itu, sebagian besar responden (66.7%) penderita Hipertensi memiliki aktivitas olahraga fisik kurang baik. Dilihat dari minum obat, sebagian besar responden (67.9%) penderita Hipertensi memiliki cara minum obat sesuai anjuran kurang baik artinya minum obat masih tidak sesuai dengan apa yang dianjurkan oleh petugas kesehatan. sebagian responden (54.1%). Dari sisi pemantauan tekanan darah, responden memiliki pemantauan tekanan darah kurang baik. Dan terakhir, sebagian responden (53.8%) penderita hipertensi memiliki upaya pemberhentian merokok kurang baik atau masih tetap merokok.

Pembahasan

1. Usia

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden (52,6%) penderita hipertensi berusia lanjut (lansia). Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. 50-60% orang pada usia di atas 60 tahun memiliki tekanan darah yang lebih tinggi atau lebih dari 140/90 mmHg. Kondisi ini dapat diakibatkan tubuh yang lebih tua telah kehilangan elastisitasnya, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Menurut penelitian Tamamilang et al. (2019), sebagian besar responden dengan hipertensi derajat I dan II berusia 56-65 tahun atau lebih tua. Selain itu, penelitian ini menunjukkan

bahwa risiko meningkat seiring bertambahnya usia (Tamamilang et al., 2018)

2. Jenis Kelamin

Sebagian besar responden (70,5%) adalah laki-laki. Tingkat kejadian hipertensi pada usia hingga 55 tahun lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan. Namun, antara usia 55 hingga 77 tahun, tingkat kejadian hipertensi pada laki-laki dan perempuan sama. Setelah usia 74 tahun, perempuan lebih berisiko terkena hipertensi daripada laki-laki. Penelitian Immanuela et al., (2023) menunjukkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi, dimana laki-laki lebih rentan terkena hipertensi karena faktor hormonal, sementara perempuan lebih berisiko setelah menopause karena perubahan hormon.

3. Pendidikan

Mayoritas orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini (78,2%) telah menyelesaikan sekolah menengah pertama. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki kemampuan manajemen perawatan diri yang lebih baik. Pendidikan yang rendah dapat berdampak pada pengetahuan dan perilaku seseorang terhadap kesehatan, sedangkan pendidikan yang tinggi memberikan pengetahuan dan wawasan yang luas tentang menjaga kesehatan. Salah satu cara untuk mencegah hipertensi adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan yang memungkinkan pasien untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri. Sebuah

penelitian mnyebutkan bahwa pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dan kemampuan mereka untuk mengelola (Umam et al., 2023) perawatan mereka sendiri (Prasetya, 2015; Widyaningrum & Ratnasari, 2018; Immanuela et al., 2023).

4. Manajemen Hipertensi

Penelitian ini menunjukkan bahwa 60% responden yang menderita hipertensi tidak memiliki manajemen perawatan diri yang baik. Kemampuan seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri dikenal sebagai manajemen perawatan diri. Mengontrol berat badan, mengurangi asupan natrium dan alkohol, dan berolahraga secara teratur adalah bagian dari manajemen perawatan diri untuk pasien hipertensi (Umam et al., 2023).

Melalui manajemen perawatan diri, penderita hipertensi dilatih untuk memecahkan masalah, mencari informasi, menemukan masalah, dan menerapkan rencana tindakan. Perawat bertanggung jawab untuk membantu pasien agar dapat memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri. Pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi, manajemen perawatan diri sangat membantu menurunkan tekanan darah mereka (Song et al., 2022).

5. Diet Rendah Garam

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pola makan rendah garam dimiliki oleh 55% orang yang disurvei untuk hipertensi. Almatsier

S. (2014) mengatakan bahwa penderita hipertensi harus mengikuti diet rendah garam karena dapat membantu menurunkan tekanan darah. Untuk membatasi konsumsi garam dapur, satu sendok teh sehari mengandung 2400 mg natrium, atau sekitar enam gram. Hipertensi dapat disebabkan oleh konsumsi natrium berlebihan, terutama natrium klorida.

Berlebihan garam dalam diet dapat meningkatkan tekanan darah karena tubuh menahan lebih banyak cairan. Tekanan darah sebesar 2-8 mmHg dapat dikurangi dengan membatasi asupan garam dalam diet. Usia dewasa di atas 70 tahun tidak boleh mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh per hari atau setara dengan 1500 mg (65 mmol) garam per hari (Almatsier, 2014). Tekanan darah dapat meningkat sebagai akibat dari volume darah yang meningkat sebagai akibat dari peningkatan volume cairan ekstraseluler efek dari konsumsi garam natrium yang berlebihan (Almatsier, 2014)(Darmawan et al., 2025).

5. Aktivitas Fisik

Data menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi (67%) tidak berolahraga sama sekali. Meskipun ada hubungan antara keduanya, olahraga dan aktivitas fisik pada dasarnya berbeda. Salah satu kategori aktivitas fisik adalah olahraga. Namun, tidak semua jenis aktivitas fisik dianggap sebagai olahraga. Tekanan darah tinggi dapat meningkat jika Anda tidak

berolahraga. Orang yang tidak aktif memiliki denyut jantung yang lebih cepat, yang mengharuskan otot jantung bekerja lebih keras untuk kontraksi, sedangkan orang yang kurang aktif cenderung mengalami hipertensi. Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan manusia, termasuk untuk mengontrol tekanan darah. Kurang aktivitas meningkatkan risiko hipertensi. Orang yang tidak aktif memiliki denyut jantung yang lebih tinggi, yang berarti otot jantung harus bekerja lebih keras untuk menghentikan detak jantung mereka. Berolahraga menurunkan tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stres, memperkuat jantung dan sirkulasi darah, memperkuat otot dan tulang, mempertahankan fleksibilitas sendi, mengurangi depresi, dan meningkatkan kualitas hidup (Hegde & Solomon, 2016; Imamura et al., 2022).

6. Minum Obat Sesuai anjuran

Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden (68%) penderita hipertensi tidak memiliki kepatuhan minum obat yang baik. Minum obat sesuai anjuran berarti mengikuti petunjuk dokter dan minum obat dengan dosis dan jadwal yang telah ditentukan secara teratur. Minum obat saat hipertensi terjadi membantu mencegah kemungkinan komplikasi yang muncul bagi penderita hipertensi yang tidak terkontrol (Care et al., 2022).

7. Pemantauan Tekanan Darah

Pada penelitian ini, sebagian besar responden yang mengalami hipertensi (55%) tidak memantau tekanan darah mereka. Penderita tekanan darah tinggi melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengontrol tekanan darah mereka. Risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, penyakit vaskular perifer, dan kerusakan pembuluh darah retina dapat dikurangi dengan pengendalian tekanan darah yang baik (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019; Dominiczak et al., 2019) .

8. Pemberhentian merokok

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (54%) yang menderita hipertensi tidak melakukan upaya untuk berhenti merokok. Rokok menghasilkan adrenalin, yang meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan kontraksi jantung. Merokok juga meningkatkan kolesterol, meningkatkan risiko hipertensi. Berhenti merokok sangat penting bagi mereka yang menderita hipertensi karena dapat mengurangi efek jangka panjang penyakit mereka. Tembakau memiliki zat kimia yang dapat merusak dinding arteri, menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kecil dan meningkatkan tekanan darah (Fhoka & Pradana, 2015; Umbas, 2019; Erman et al., 2021).

Merokok meningkatkan tekanan darah melalui pelepasan epinefrin, atau adrenalin, yang merupakan faktor risiko yang dapat diubah dan berhubungan dengan hipertensi.

Rokok mengandung nikotin dan zat kimia beracun lainnya yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tekanan darah meningkat karena nikotin meningkatkan adrenalin, yang mempercepat denyut jantung dan meningkatkan kontraksi jantung (Umbas, 2019; Rahmatika, 2021).

Kesimpulan

Perawatan diri penderita hipertensi dari manajemen penyakit, diet rendah garam, aktivitas fisik, minum obat sesuai anjuran, pemantauan tekanan darah dan pemberhentian merokok pada sebagian besar responden dalam penelitian ini masih kurang. Perawat dapat meningkatkan edukasi terkait hal tersebut untuk menghindari komplikasi yang tidak diharapkan.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2014). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. In *PT Gramedia Pustaka Utama*. PT. Gramedia Pustaka Utama. <https://doi.org/10.3390/nu10050601>. Grob er
- Care, P., Shiraly, R., Jeihooni, A. K., & Shirazi, R. B. (2022). Perception of risk of hypertension related complications and adherence to antihypertensive drugs: a primary healthcare based cross - sectional study. *BMC Primary Care*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01918-1>
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin. (2025).

- Asupan Natrium dan Status Gizi terhadap Tingkat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Kota Makasar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 11–17.
- Direktorat P2PTM Kemenkes RI. (2017). *Hari Hipertensi Sedunia - Penyakit Tidak Menular Indonesia*. <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/>
<https://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., & Poulter, N. R. (2019). Hypertension. *Nat Rev Dis Primers*, 4. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>. Hypertension
- Dwidiyanti, M. (2017). *Peningkatan Kemampuan Pasien dalam Merawat Diri sebagai Hasil Pelayanan Keperawatan* (D. Y. Wijayanti (ed.); 1st ed.). Undip Press.
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka(JKM)*, 1, 54–61.
- Fhoka, F., & Pradana, T. D. (2015). Hubungan Kadar Nikotin Rokok dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Perokok Asrama Daerah Kalimantan Barat). *Jurnal Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 67(10), 98–109.
- Hegde, S. M., & Solomon, S. D. (2016). Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structur and Function. *Curr Hypertens Rep*, 17(10), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0588-3>.Influence
- Imamura, M., Tahara, Y., & Suiko, T. (2022). Association between blood pressure and circadian timing of physical activity of Japanese workers. *Frontiers in Phsysiology*, September, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.992945>
- Immanuel, J. F., Noveyani, A. E., & Meikalynda, A. (2023). Epidemiologi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *SEHAT RAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), 148–159. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1509>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. http://faber.inash.or.id/upload/pdf/article_Update_konsensus_201939.pdf
- Prasetya, C. H. (2015). Efektifitas Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi. *Mutiara Medika*, 15(1), 67–74.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). the Correlation Between Self-Efficacy and Diet Compliance. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7, 10.

- Rachmania, D., Siswoaribowo, A., & Novitasari, P. (2022). Self-Control dan Self-Care Behaviour pada Penderita Hipertensi. *Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasionalional*, 01(02), 378–388.
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 706–710.
- Ridho, E. (2018). Self Management untuk Meningkatkan Perilaku Minum Obat pada Pasien Gangguan Skizofrenia. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi: Membangun Masyarakat Indonesia Berkarakter Dan Sejahtera Di Era Milenium “Harapan Dan Tantangan Masa Depan,”* 1–11.
- Rodya, S. N., Hasnur, H., & Ichwansyah, F. (2024). Perilaku Manajemen Diri Penderita Hipertensi di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 513–521.
- Salami. (2021). Perilaku Self Care Management Penderita Hipertensi: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 87–99.
- Salsabila, A. S. (2023). *Hubungan Self Management Behavior dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Song, C., Li, X., Ning, X., & Song, S. (2022). Nursing case management for people with hypertension. *Medicine*, May 2021, 1–3.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan antara Umur dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20–25.
- Umam, M. K., Martani, R. W., Yuniarsih, S. M., & Yuniarti. (2023). Perilaku Self-care pada Penderita Hipertensi di Indonesia: Systematic Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 908–918.
- Umbas, I. M. (2019). Hubungan antara Merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7.
- Widyaningrum, P. D., & Ratnasari, N. Y. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga melalui Pendidikan Kesehatan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 1, 10–13.
- Widyawati. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat – Sehat Negeriku*. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.If. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap->

masyarakat/
Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., Puspita, S., &
Solikhah, D. U. (2023). Edukasi
Manajemen Diri Pasien Hipertensi

Sebagai Upaya Pengendalian dan
Pencegahan Komplikasi Hipertensi.
*Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan
Nusantara*, 5(1), 85–90.