

DUKUNGAN KELUARGA DAN SELF EFIKASI TERHADAP SELF MANAJEMEN PENDERITA HIPERTENSI

Arvida. Bar
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi
avrida.jambi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan self efikasi terhadap self manajemen penderita hipertensi. Metode penelitian ini merupakan penelitian cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki self efficacy tinggi, dominan memiliki self management yang baik (64,2%). Pada self management rendah, dominan memiliki self management kurang (57,2%). Pada variabel dukungan keluarga kategori baik, dominan memiliki self management yang baik (61,1%). Pada dukungan keluarga kurang, dominan memiliki self management kurang (57,1%). Hasil uji chi square menunjukkan bahwa self management berhubungan dengan dukungan keluarga (p -value=0,001), self efficacy (p -value=0,006). Simpulan, self management pasien hipertensi cenderung meningkat jika pasien mendapatkan dukungan keluarga dan self efikasi yang tinggi.

Kata Kunci: Dukungan keluarga, Hipertensi, Self Efikasi, Self Management

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between family support and self-efficacy on self-management of hypertension sufferers. This research method is cross-sectional research. The results showed that respondents with high self-efficacy dominantly have good self-management (64.2%). In low self-management, the dominant has less self-management (57.2%). In the excellent category of family support variables, the chief has good self-management (61.1%). The dominant has less self-management (57.1%) with less family support. The chi-square test results show that self-management is related to family support (p -value=0.001), self-efficacy (p -value=0.006). In conclusion, self-management of hypertensive patients tends to increase if the patient gets high family support and self-efficacy.

Keywords: Family Support, Hypertension, Self Efficacy, Self Management

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah (Gao et al., 2020; Tshering et al., 2018). Tekanan darah merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada sistem peredaran darah (Andri et al., 2021; Andari et al., 2021). Hal tersebut disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Julliet, 2020; Lestari, 2021).

Penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 berdasarkan data IHME (*Institute for Health Metrics and Evaluation*) didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%, kanker 9,7%, penyakit DM dan endokrin 9,3% dan Tuberkulosa 5,9%. *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia sebesar 18,4%, Merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7% (Sartika et al., 2020; Andri et al., 2018; Exchange, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit penyakit kardiovaskular yang paling umum dan yang paling banyak disandang di masyarakat (Andri et al., 2021). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 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 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes Republik Indonesia, 2020; Mills et al., 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), di Jambi sebesar (30,10%), kabupaten/kota di provinsi Jambi berdasarkan laporan Riskesdas provinsi Jambi 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun tertinggi di Kerinci (42,38%), Kota Jambi sebesar 28,85% (Permata et al., 2021; Dinkes Kota Jambi, 2020; Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi berdasarkan riwayat minum obat sebesar 8,8% didapatkan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Andri et al., 2021; Kemenkes RI, 2018).

Penderita hipertensi dapat mengelola manajemen dirinya dengan baik dibutuhkan keterampilan dalam mengelola penyakit yang dideritanya. Langkah tersebut dapat diberikan suatu program dalam pengelolaan penyakit hipertensi yang diberikan oleh perawat komunitas di tatanan keluarga. Individu dan keluarga bersama-sama dalam mengobati dan mencegah komplikasi hipertensi (Milani et al., 2021; Gamage et al., 2020; Ni et al., 2020).

Manajemen untuk pasien hipertensi dimulai dengan terapi non-farmakologik yaitu modifikasi gaya hidup (*lifestyle*) yang sangat erat kaitannya dengan gizi (Andri et al., 2019). Apabila target tekanan darah tidak tercapai pada 4-6 minggu, akan diterapkan terapi farmakologik. Dengan demikian setiap memberikan edukasi dan konseling kepada pasien pre hipertensi maupun hipertensi perlu memahami rekomendasi baru mengenai manajemen hipertensi yang komprehensif sehingga tujuan terapi diet dapat tercapai (Watson et al., 2021; Bufalino et al., 2020; Ni et al., 2020; Sudayasa & Alifariki, 2020; Sudayasa et al., 2020; Triebwasser et al., 2020).

Upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi dapat dilakukan melalui pendidikan karena pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, akan tetapi dukungan keluarga juga sangat diperlukan untuk menunjang penderita patuh datang berobat (Sakinah et al., 2020; Wahyuni et al., 2021).

Berdasarkan data dari penyakit hipertensi di Puskesmas Penyengat Olak pada tahun 2018 sebanyak 211 orang, pada tahun 2019 sebanyak 346 orang dan pada tahun 2020 sebanyak 608 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit hipertensi terus meningkat tiap tahunnya. Berdasarkan data 10 penyakit terbesar di Puskesmas Penyengat Olak tahun 2020 hipertensi di urutan ketiga dengan berjumlah 608 penderita hipertensi, penyakit arthritis dengan jumlah 745 orang dan ISPA di urutan pertama dengan jumlah 985 orang. Berdasarkan data kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Penyengat Olak yang tidak patuh berobat sebanyak 38% (Penyengat Olak Health Center, 2020).

Menurut penelitian Widyaningrum et al., (2019) didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat (p -value = 0,000). Menurut penelitian Harahap et al., (2019) didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan minum obat (p -value = 0,014).

Penelitian tentang tema manajemen diri penderita hipertensi berdasarkan hasil telurus data base sudah ada namun belum ada penelitian yang menghubungkan antara self efikasi dengan manajemen diri atau self management.

METODE PENELITIAN

Study cross sectional ini melibatkan 245 partisipan yakni penderita hipertensi yang tersebar pada 8 Desa di Wilayah Kerja Puskesmas Penyengat Olak yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Kriteria inklusi sampel dalam penelitian antara lain klien hipertensi yang berobat jalan di Puskesmas Penyengat Olak, bersedia menjadi responden dan bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah manajemen kesehatan diri pada penderita hipertensi sedangkan variabel independen adalah *self-efficacy*, dukungan keluarga.

Kuisisioner untuk manajemen diri menggunakan *Hipertensi Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)* dan telah dimodifikasi oleh peneliti dari Instrumen *Self-Management Diabetes. HSMBQ* terdiri dari 10 item yang membahas berbagai aspek manajemen diri untuk hipertensi. Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas di Puskesmas Sekernan Ilir dengan 10 orang sampel didapatkan nilai validitas 0,632 dan reabilitas 0,914. Instrumen yang digunakan berisi 5 item pertanyaan dengan 10 pilihan jawaban berupa angka muali dari 1 sampai dengan 10 dalm versi bahasa Inggris. Instrumen ini telah tervalidasi dan memiliki nilai validitas dan reabilitas sebesar 0,83 dan dinyatakan valid. Kuesioner dukungan keluarga terdiri dari 20 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas di Puskesmas Sekernan Ilir dengan 10 orang sampel didapatkan angka realitas dengan hasil yang valid dan realibel dengan nilai reabilitas 0,954 dan validitasnya 0,804.

Tidak ada insentif ekonomi yang ditawarkan atau disediakan untuk partisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan pertimbangan etis dari Deklarasi Helsinki. Penelitian ini telah memperoleh kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi dengan LB.02.06/2/171/2021.

Data penelitian dianalisis menggunakan uji chi square karena semua variabel penelitian merupakan data kategorikal. Setiap variabel yang memiliki nilai p -value $\leq 0,05$ dianggap signifikan.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga,
Self Efficacy dan Self management

Variabel	N	%
Dukungan keluarga		
Baik	126	51,4
Kurang	119	48,6
Self Efficacy		
Tinggi	109	44,5
Rendah	136	55,5
Self Management		
Baik	128	52,2
Kurang	117	47,8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik sebanyak 126 orang (51,4%), Responden yang memiliki self efficacy kurang baik 136 orang (55,5), Responden yang memiliki *self management* yang baik sebanyak 128 orang (52,2%).

Tabel. 2
Analisis Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga
dengan Manajemen Kesehatan Diri (*Self Management*) Penderita Hipertensi

	Self Efficacy	Self Management		p-value
		Baik	Kurang	
Tinggi		70 (64,2)	39 (35,7)	0,001
Rendah		58 (42,6)	78 (57,3)	
Dukungan keluarga				0,006
Baik		77 (61,1)	49 (38,9)	
Kurang		51 (42,9)	68 (57,1)	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 109 responden yang memiliki *self efficacy* tinggi, dominan memiliki *self management* yang baik (64,2%). Pada variabel dukungan keluarga kategori baik, dominan memiliki *self management* yang baik (61,1%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki self management yang baik sebanyak 128 orang (52,2%). *Self management* mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola kondisi dengan penyakit kronis hipertensi baik segi fisik, psikososial termasuk perubahan gaya hidup, intervensi manajemen diri yang ditekankan pada *self-efficacy*. Hal ini termasuk dalam kemampuan untuk memantau kondisi seseorang dan memengaruhi respon kognitif, perilaku, emosi yang penting untuk menjaga kualitas hidup. Dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi lebih efektif jika prioritas pengendalian melalui *self management* yang ada di dalam keluarganya dengan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Kurnia et al., 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Khomsatun & Sari (2019) yang menyatakan pasien hipertensi masih sulit untuk melakukan pengelolaan terhadap diet, aktivitas fisik, stres, asupan alkohol dan kebiasaan merokok meskipun mereka menyadari

bahwa mereka telah terdiagnosis penyakit hipertensi. Hasil penelitian terkait pengaturan diri menunjukkan bahwa responden tergolong dalam kategori pengaturan diri tinggi.

Menurut peneliti rata-rata penderita hipertensi telah lama terdiagnosa hipertensi sehingga telah memahami tentang tanda dan gejala serta mengetahui penyebab yang berkaitan dengan perubahan tekanan darah dan mengambil tindakan berdasarkan pengamatannya. Asumsi ini didukung oleh teori *self management* yang menyatakan bahwa teori-teori yang menopang keberhasilan *self-management* salah satunya adalah *perceived control* yang didefinisikan sebagai keyakinan seseorang dapat menentukan keadaan internal dan kebiasaan mereka sendiri, mempengaruhi lingkungannya, dan/atau tujuan yang diharapkan (Cahyani & Kristinawati, 2019). Pengaturan diri mencerminkan perilaku pasien melalui pemantauan diri terhadap gejala serta tindakan berdasarkan pengamatannya.

Menurut peneliti cara menentukan mana *self management* yang dan buruk bagaimana pasien hipertensi berperilaku dan pasien mampu merubah atau memodifikasi perilaku self management dengan contoh dapat mengerti tujuan dari self management misalnya tau terapi apa yang harus dilakukan makanan apa yang harus di hindari. Memberikan stimulus untuk mengubah pola pikir sikap dan perilakunya yang bertujuan untuk menjadi lebih baik contoh dengan latihan bermusik atau membuat diri menjadi rileks dan senang sehingga akan perubahan hati dan jiwa yang senang.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggambarkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki *self efficacy* yang kurang baik sebanyak 136 orang (55,5%). *Self-efficacy* dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh rata-rata lama pasien hipertensi terdiagnosis hipertensi yang berhubungan dengan sumber *self-efficacy* yaitu pengalaman diri sendiri. Sebagian besar responden mempunyai kualitas pengalaman yang kurang baik terutama dalam penyesuaian pola hidup sehingga responden tidak termotivasi untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian Isnaini & Lestari (2018) menyatakan bahwa lama terdiagnosis hipertensi memiliki hubungan yang positif dengan *self-efficacy* seseorang terhadap kepatuhan minum obat.

Selain itu, keberadaan bersama keluarga juga memengaruhi *self-efficacy* yang berhubungan dengan sumber *self-efficacy* yaitu persuasi verbal. Persuasi verbal yang diberikan keluarga tidak dilakukan secara optimal karena keterbatasan dukungan yang diberikan keluarga. Sebagian besar responden mengalami hipertensi bukan disebabkan oleh faktor risiko genetik. Hal tersebut menyebabkan responden kesulitan untuk mengetahui pengalaman dari orang lain terkait dengan hipertensi. Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa keyakinan terkait *self efficacy* untuk melakukan tingkat pendidikan dan dukungan keluarga untuk mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan hasil responden yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik sebanyak 126 orang (51,4%), sedangkan responden yang mendapatkan dukungan keluarga yang kurang baik sebanyak 119 orang (48,6%). Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan terhadap penderita yang sakit. Hipertensi memerlukan pengobatan seumur hidup, dukungan sosial dari orang lain sangat diperlukan dalam menjalani pengobatannya. Hasil penelitian Hanum (2019) menunjukkan bahwa 18 responden (52,9%) yang mendapatkan dukungan keluarga baik dan tingkat kepatuhan minum obat patuh sebesar. Sedangkan responden yang dukungan keluarga tidak baik dan tingkat kepatuhan minum obat tidak baik sebanyak 12 responden (54,5%).

Menurut peneliti upaya yang dapat dilakukan oleh keluarga adalah dukungan keluarga yang baik dapat membantu dalam penanganan self management yang baik dalam manajemen penyakit nya dimulai dari perhatian pada makan harian, aktivitas fisik, serta manajemen stress yang di lakukan.

SIMPULAN

Self management pasien hipertensi cenderung meningkat jika pasien mendapatkan dukungan keluarga dan self efikasi yang tinggi.

SARAN

Disarankan agar penderita hipertensi dapat memotivasi diri untuk menjalankan pengobatan secara teratur dan memperbaiki gaya hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255-262. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Bufalino, V. J., Bleser, W. K., Singletary, E. A., Granger, B. B., O'Brien, E. C., Elkind, M. S. V, Hamilton Lopez, M., Saunders, R. S., McClellan, M. B., & Brown, N. (2020). Frontiers of Upstream Stroke Prevention and Reduced Stroke Inequity Through Predicting, Preventing, and Managing Hypertension and Atrial Fibrillation: A Call to Action from the Value in Healthcare Initiative's Predict & Prevent Learning Collaborative. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 13(7), e006780. <https://doi.org/https://doi.org/10.1161/Circoutcomes.120.006780>
- Cahyani, Y. E., & Kristinawati, N. B. (2019). *Gambaran Self Management Penderita Hipertensi di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/73698/>
- Dinkes Kota Jambi. (2020). *Profil Kesehatan Kota Jambi*. http://dinkes.jambiprov.go.id/all_profil_kesehatan
- Exchange, G. H. D. (2018). *Institute for Health Metrics and Evaluation*. <http://ghdx.healthdata.org/>
- Gamage, D. G., Riddell, M. A., Joshi, R., Thankappan, K. R., Chow, C. K., Oldenburg, B., Evans, R. G., Mahal, A. S., Kalyanram, K., & Kartik, K. (2020). Effectiveness of a Scalable Group-Based Education and Monitoring Program, Delivered by Health Workers, to Improve Control of Hypertension in Rural India: A Cluster Randomised Controlled Trial. *PLoS Medicine*, 17(1), e1002997. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002997>

- Gao, J. L., Chen, G., He, H. Q., Liu, C., He, Q. Y., Li, J., & Wing, J. (2020). The Effect of Auricular Therapy on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 19(1), 20–30. <https://doi.org/10.1177/1474515119876778>
- Hanum, S. (2019). Hubungan Keluarga antara Pengetahuan, Motivasi, dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 10(1), 30-35. <http://dx.doi.org/10.32695/jkt.v10i1.28>
- Harahap, D. A., Aprilla, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi DI Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.493>
- 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. DOI: 10.24269/ijhs.v2i1.725
- Julliet, B. (2020). *Literature Review: Self Management pada Penderita Hipertensi*. University of Nadhatul Ulama. <http://repository.unusa.ac.id/7889/>
- Kemkes Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. In *Pusdatin*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Kemkes RI. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-.pdf
- Kemkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Khomsatun, U., & Sari, I. W. W. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Rerilaku Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandak I Bantul DY Yogyakarta*. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. <http://repository.unjaya.ac.id/3352/>
- Kurnia, A., Lukman, M., Indrayani, D., Yulyana, A., & Agustin, T. (2020). Potential of Family-Based Diet Management Programs to Behavior of Diet Hypertension Patients in Four Areas of Community Health Centers Cibeureum Working Areas in Tasikmalaya City, Indonesia. *2nd Bakti Tunas Husada-Health Science International Conference (BTH-HSIC 2019)*, 149–154. DOI: 10.2991/ahsr.k.200523.037
- Lestari, J. (2021). *Gambaran Self Management Penderita Hipertensi di RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya*. University of Nadhatul Ulama . <http://repository.unusa.ac.id/7338/>
- Milani, R. V, Lavie, C. J., & Ventura, H. O. (2021). New Aspects in the Management of Hypertension in the Digital Era. *Current Opinion in Cardiology*, 36(4), 398–404. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000870>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The Global Epidemiology of Hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019->
- Ni, Z., Atluri, N., Shaw, R. J., Tan, J., Khan, K., Merk, H., Ge, Y., Shrestha, S., Shrestha, A., & Vasudevan, L. (2020). Evaluating the Feasibility and Acceptability of a Mobile Health–Based Female Community Health Volunteer Program for Hypertension Control in Rural Nepal: Cross-Sectional Study. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), e15419. <https://doi.org/10.2196/15419>

- Penyengat Olak Health Center. (2020). *Health Profil of Penyengat Olak Health Center*. <https://pkmpenyengatolak.muarojambikab.go.id/>
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 11(3), 245–252. DOI: 10.33846/sf11305
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sudayasa, I. P., & Alifariki, L. O. (2020). The Relationship between the Consumption Pattern of Pokea Clam and Protein with LDL and HDL Levels in Patients with Hypertension. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(2). <https://doi.org/10.37506/v11/i2/2020/ijphrd/195059>
- Sudayasa, I. P., Alifariki, L. O., Rahmawati, R., Hafizah, I., Jamaludin, J., Milasari, N., Nisda, N., & Usman, A. N. (2020). Determinant Juvenile Blood Pressure Factors in Coastal Areas of Sampara District in Southeast Sulawesi. *Enfermeria Clinica*, 30(Supplement 2), 585-588. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.07.167. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.167>
- Triebwasser, J. E., Janssen, M. K., Hirshberg, A., & Srinivas, S. K. (2020). Successful Implementation of Text-based Blood Pressure Monitoring for Postpartum Hypertension. *Pregnancy Hypertension*, 22, 156–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.preghy.2020.09.001>
- Tshering, U., LeVine, S., & Watts, M. (2018). Hypotension, Bradycardia and Reversible Conduction Defect Induced by Prescription of Bhutanese Traditional Medicines. *Bhutan Health Journal*. <http://www.bhj.com.bt/index.php/bhj/article/view/69>
- Wahyuni, S., Bafadhal, R. N., & Mahudeh, M. (2021). Efektivitas Self-Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 57–63. DOI: 10.33006/ji-kes.v5i1.255
- Warren-Findlow, J., Seymour, R. B., & Huber, L. R. B. (2018). The Association between Self-Efficacy and Hypertension Self-Care Activities among African American Adults. *Journal of Community Health*, 37(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6>
- Watson, K. E., Al Hamarneh, Y. N., Rabi, D., Daskalopoulou, S. S., & Tsuyuki, R. T. (2021). Hypertension Canada's 2020 Hypertension Guidelines for Pharmacists: An Update. *Canadian Pharmacists Journal/Revue Des Pharmaciens Du Canada*, 154(1), 19–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1715163520975809>
- Widyaningrum, D., Retnaningsih, D., & Tamrin, T. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(2), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikk.v2i2.411>