

## EFEKTIVITAS KALPIN DAN *LEAFLET* DALAM MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* PENDERITA HIPERTENSI

Arvida Bar<sup>1</sup>, Kaimuddin<sup>2</sup>, M. Ridwan<sup>3</sup>  
Poltekkes Kemenkes Jambi<sup>1,2</sup>  
Universitas Jambi<sup>3</sup>  
[kaimuddinjambi@gmail.com](mailto:kaimuddinjambi@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas KALPIN (Kalender Pintar) dan *leaflet* dalam meningkatkan *self-efficacy* pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* yang melibatkan 100 penderita yang menjalani rawat jalan di Puskesmas Penyengat Olak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *self-efficacy* responden sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 4,638, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi adalah 9,89 dengan standar deviasi 1,526. Sementara itu, rata-rata *self-efficacy* sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 6,37 dengan standar deviasi 3,774, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 7,00 dengan standar deviasi 3,058. Adapun hasil analisis lebih lanjut menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh *p-value* sebesar  $<0,05$ . Simpulan, terjadi peningkatan *self-efficacy* penderita hipertensi setelah pemberian edukasi KALPIN dan *leaflet*.

Kata Kunci: Hipertensi, KALPIN, *Leaflet*, *Self-Efficacy*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of KALPIN (Smart Calendar) and leaflets in increasing self-efficacy in hypertensive patients. The method used is a quasi-experimental with a pretest-posttest control group design involving 100 patients undergoing outpatient treatment at the Penyengat Olak Health Center. The results showed that the average value of respondents' self-efficacy before being given intervention in the intervention group was 5.8 with a standard deviation of 4.638, while the average value after being given intervention was 9.89 with a standard deviation of 1.526. Meanwhile, the average self-efficacy before intervention in the control group was 6.37 with a standard deviation of 3.774, while the average value after intervention in the control group was 7.00 with a standard deviation of 3.058. The results of further analysis using the Wilcoxon test obtained a p-value of  $<0.05$ . In conclusion, there was an increase in the self-efficacy of hypertension sufferers after giving KALPIN education and leaflets.*

Keywords: Hypertension, KALPIN, *Leaflet*, *Self-Efficacy*

## PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (CVD) merupakan salah satu penghalang perkembangan manusia di dunia (Andri et al., 2021). *Global Burden of Diseases (GBD), injuries, and Risk factor* 2015 memberikan gambaran penyakit kardiovaskular selama 25 tahun terakhir dimana 422.7 juta jiwa mengalami penyakit jantung di seluruh dunia. CVD ini terdiri dari penyakit jantung iskemik, stroke, gagal jantung, penyakit arteri perifer, dan sejumlah kondisi jantung dan pembuluh darah lainnya, merupakan penyebab utama kematian global dan kontributor penurunan kualitas hidup (Pole et al., 2021). CVD menyebabkan sekitar 17,8 juta kematian di seluruh dunia, setara dengan 330 juta tahun *life lost* dan 35,6 juta tahun lagi hidup dengan disabilitas (Chuka et al., 2020; Xie et al., 2020).

Prevalensi CVD memperlihatkan bahwa penyakit kardiovaskular menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia meskipun ada kemajuan yang mengesankan dalam kapasitas teknis untuk mencegah dan mengobati penyakit kardiovaskular (Sudayasa et al., 2020; Siagian et al., 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia  $\geq 18$  tahun adalah sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Propinsi Jambi pada tahun 2018 adalah sebesar 24,6%, pada Kabupaten Muaro Jambi, angka prevalensinya terus mengalami peningkatan selama beberapa tahun terakhir ini yaitu sebesar 4,19% (2015), 4,28% (2016) dan 4,79% (2018) dan menjadi 4,82 % di tahun 2019. Puskesmas Jambi Kecil merupakan puskesmas dengan laporan penderita hipertensi yang tertinggi di Kabupaten Muaro Jambi. Pada Puskesmas Jambi Kecil, kasus hipertensi merupakan kasus yang tertinggi (Dinkes Kota Jambi, 2020).

Program intervensi pencegahan dan pengontrolan hipertensi merupakan tantangan tersendiri bagi tenaga kesehatan, salah satunya dengan cara membantu individu memahami bahwa hipertensi adalah kondisi yang dapat ditangani, hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk hidup dengan penyakit kronis (Rahmi et al., 2020; Suarningsih & Saputra, 2021; Andri et al., 2021). *Self-efficacy* atau kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam perilaku tertentu, adalah elemen umum dalam program yang dirancang untuk meningkatkan self-management penyakit kronis. Efikasi diri telah dikaitkan dengan perawatan diri penyakit kronis yang lebih baik di antara individu yang mengelola asma, diabetes, dan hipertensi (Datak et al., 2018; Foroumandi et al., 2020).

Penatalaksanaan penyakit kronis, ukuran *Self-efficacy* difokuskan pada domain terkait penyakit seperti mengelola nyeri dan gejala lainnya, berkomunikasi dengan dokter, mendapatkan informasi terkait kesehatan, menangani depresi, dan minum obat (Bar, 2021). Untuk itu diperlukan program edukasi yang tepat untuk meningkatkan *Self-efficacy* guna meningkatkan manajemen diri pasien terhadap pencegahan dan pengontrolan hipertensi. Sebuah *systematic review* yang bertujuan untuk melihat potensi penggunaan edukasi tentang manajemen hipertensi terhadap peningkatan *Self-efficacy* pada pasien hipertensi menyimpulkan bahwa edukasi berbasis manajemen hipertensi dapat meningkatkan *Self-efficacy* sehingga pasien mampu mengontrol tekanan darahnya (Foroumandi et al., 2020).

KALPIN (Kalender Pintar) merupakan salah satu edukasi berbasis visual yang dikembangkan untuk meningkatkan self manajemen pasien. Penelitian yang dilakukan Bar (2021) tentang efektivitas kalender pintar dalam meningkatkan *self-management* tentang pengontrolan gula darah, didapatkan hasil bahwa kalender pintar secara

signifikan efektif sebagai media edukasi dalam pengontrolan gula darah. Media ini berbeda dengan media edukasi lain seperti *leaflet* dan booklet. Penggunaan media ini diharapkan dapat menjadi pengingat bagi penderita untuk selalu mengontrol dirinya dalam berperilaku, mengatur diet, aktifitas dan mengatur manajemen stress dirinya, sehingga pada akhirnya terbentuk *self-efficacy* yang tinggi.

Studi ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas KALPIN dan *Leaflet* dalam meningkatkan *self-efficacy* penderita hipertensi. Berdasarkan hasil kajian literatur terdahulu bahwa sejauh ini metode intervensi tersebut belum dilakukan, sehingga penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi positif pada pengembangan media pembelajaran khususnya di layanan kesehatan komunitas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis quasi eksperimen menggunakan *pretest-posttest control group design* yang melibatkan 100 penderita yang menjalani rawat jalan yang tercatat di Puskesmas Penyengat Olak yang terbagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok intervensi akan diberi KALPIN sebagai metode peningkatan Self Efficacy sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan *leaflet* dari petugas. Partisipan yang terpilih telah memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini adalah berusia > 20 tahun, bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, pasien yang telah didiagnosa menderita hipertensi stadium 1 berdasarkan catatan medik pasien di Puskesmas Penyengat Olak, tidak mengalami gangguan pendengaran (dibuktikan dengan tes garpu tala), bisa membaca dan menulis, Pasien telah mendapatkan pendidikan kesehatan dari dokter/perawat. Untuk kriteria eksklusi yakni sedang dalam keadaan hamil, memiliki komorbid lain seperti penyakit gagal jantung, stroke, gagal ginjal dan gangguan hati.

*Outcome* penelitian adalah terketahuinya nilai *self-efficacy* penderita hipertensi. Pada penelitian ini peneliti dibantu oleh kader kesehatan dan bidan desa dalam melaksanakan intervensi. Sebelum penugasan mereka diberi pelatihan tentang hal-hal yang harus akan dilakukan saat penelitian. Untuk mengkaji peran *self-efficacy* dalam hubungannya dengan gangguan kardiovaskular, kuesioner yang digunakan adalah *the Cardiac Self-Efficacy Scale* (CSE Scale). CSE dalam penelitian ini menggunakan keyakinan seseorang mempertahankan fungsi terdiri dari lima item pertanyaan, dimensi ini biasa digunakan untuk memprediksi kejadian *readmission*, status kesehatan dan prediktor lainnya. Dalam menilai *self-efficacy* menggunakan kuesioner ini, pasien diminta untuk menilai: 'seberapa yakin Anda bahwa Anda tahu atau dapat ...' pada lima poin skala Likert (0 = tidak sama sekali, 1 = agak percaya diri, 2 = cukup yakin, 3 = sangat percaya diri, 4 = sepenuhnya percaya diri).

Penelitian baru dimulai setelah calon partisipan menyatakan kesediaannya menjadi responden. Responden diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan, manfaat dan bagaimana prosedur penelitian dilakukan. Responden menyatakan persetujuan dengan menandatangani *informed consent* setelah sebelumnya peneliti meyakinkan dirinya bahwa responden memahami prosedur penelitian yang akan dilakukan. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon test* dengan catatan bahwa variabel yang memiliki nilai *p-value* < 0.05 dianggap signifikan. Pengolahan dan analisis data penelitian menggunakan Aplikasi SPSS versi 16.0.

## HASIL PENELITIAN

Data karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status pekerjaan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel. 1  
Distribusi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Penyengat Olak

Karakteristik	Kelompok KALPIN		Kelompok <i>Leaflet</i>	
	n	%	n	%
Usia				
45-49	2	4	3	6
50-54	20	40	17	34
55-59	28	56	30	40
Jenis kelamin				
Laki-laki	16	32	12	24
Perempuan	34	68	38	76
Tingkat pendidikan				
Pendidikan rendah	35	70	38	76
Pendidikan tinggi	15	30	12	24
Status pekerjaan				
Tidak bekerja	15	30	15	30
Bekerja	35	70	35	70

Tabel 1 menunjukkan bahwa baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi, responden wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki. Usia lebih dominan pada kelompok usia 55-59 tahun pada kedua kelompok studi. Tingkat pendidikan rendah pada responden lebih mendominasi, sedangkan rasio responden yang bekerja lebih banyak dibanding yang tidak bekerja.

Tabel. 2  
Distribusi *Self-Efficacy* Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

Kelompok	n	Sebelum Intervensi			Setelah Intervensi			Selisih
		<i>Mean</i>	Median	SD	<i>Mean</i>	Median	SD	
Intervensi	50	5,8	6,00	4,638	9,89	9	1,526	4,09
Kontrol	50	6,37	6,00	3,774	7,00	5,00	3,058	1,37

Berdasarkan data pada Tabel 2, hasil menunjukkan bahwa rata-rata *self-efficacy* responden sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 4,638, sedangkan rata-rata *self-efficacy* responden setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 9,89 dengan standar deviasi 1,526. Rata-rata *self-efficacy* sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 6,37 dengan standar deviasi 3,774, sedangkan rata-rata *self-efficacy* responden setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 7,00 dengan standar deviasi 3,058. Selisih rata-rata *self-efficacy* sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi sebesar 4,09 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,37. Artinya bahwa kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* setelah pemberian intervensi.

Tabel. 3  
Perbedaan *Self-Efficacy* Sebelum dan Setelah Diberikan KALPIN dan *Leaflet*

Kelompok	n	Sebelum Intervensi			Setelah Intervensi			p-Value
		Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	
Intervensi	50	5,8	6,00	4,638	9,89	9	1,526	0,000
Kontrol	50	6,37	6,00	3,774	7,00	5,00	3,058	0,000

Data tabel 3 memperlihatkan bahwa rata-rata nilai *self-efficacy* responden sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 4,638, sedangkan rata-rata *self-efficacy* responden setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 9,89 dengan standar deviasi 1,526. Rata-rata *self-efficacy* sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 6,37 dengan standar deviasi 3,774, sedangkan rata-rata *self-efficacy* responden setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 7,00 dengan standar deviasi 3,058. Adapun hasil analisis lebih lanjut (Uji Wilcoxon) diperoleh  $p\text{-value} < 0,05$  yang berarti ada pengaruh signifikan edukasi menggunakan kartu KALPIN dan juga *leaflet* terhadap *self-efficacy* pasien penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

*Self-management* yang dilakukan mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola kondisi dengan penyakit kronis hipertensi baik segi fisik, psikososial termasuk perubahan gaya hidup, intervensi manajemen diri di tekankan pada *self-efficacy*. Hal ini termasuk dalam kemampuan untuk memantau kondisi seseorang dan mempengaruhi respon kognitif, perilaku, emosi yang penting untuk menjaga kualitas hidup (Fatmawati & Suprayitna, 2021). Dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi lebih efektif jika prioritas pengendalian melalui *self-management* yang ada di dalam dirinya dengan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Kurnia et al., 2020; Sartika et al., 2020).

*Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengankenyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki seberapa besarnya (Gedik & Kocoglu, 2018). *Self-efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan (Fatmawati & Suprayitna, 2021). Pemahaman yang mendasari tentang manajemen diri merupakan faktor yang penting dalam keyakinan individu pada dirinya bawa mereka yakin memiliki kapasitas untuk melakukan perubahanperilaku yang dibutuhkan dalam manajemen dirinya sendiri (Kurnia et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian  $p\text{-value}$  yang diperoleh adalah sebesar 0,000, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata *self-efficacy* sebelum diberikan intervensi dengan rata-rata *self-efficacy* setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi. Adanya pengingat bagi penderita hipertensi melalui penggunaan KALPIN membuat mereka termotivasi untuk melakukan sesuatu yang membuat mereka yakin bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu untuk kesembuhan mereka.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* pasien adalah dengan membentuk keyakinan dan merubah perilaku pasien yang dibantu oleh keluarga dan lingkungan sekitar pasien, mengubah perilaku pasien dengan cara menghindari konflik dengan dibawa jalan-jalan, mengitari rumah contohnya atau membersihkan lingkungan rumah. Hasil wawancara terhadap responden, didapatkan bahwa Kalender membantu

mereka mengingatkann apa yang harus dilakukan setiap hari, mereka merasa seperti anak sekolah yang mempunyai tugas yang menyenangkan, KALPIN juga mudah mereka pahami.

Metode KALPIN mengingatkan dan memotivasi penderita agar mampu memajemen dirinya sendiri. *Self management* mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola kondisi dengan penyakit kronis hipertensi baik segi fisik, psikosial termasuk perubahan gaya hidup, intervensi manajemen diri di tekankan pada *self-efficacy*. Hal ini termasuk dalam kemampuan untuk memantau kondisi seseorang dan mempengaruhi respon kognitif, perilaku, emosi yang penting untuk menjaga kualitas hidup (Djamaluddin et al., 2022). Dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi lebih efektif jika prioritas pengendalian melalui *self management* yang ada dengan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Kurnia et al., 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fatmawati & Suprayitna (2021) yang melaporkan bahwa 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 (Andari et al., 2020). Hasil penelitian terkait pengaturan diri menunjukkan bahwa responden tergolong dalam kategori pengaturan diri tinggi. Jawaban kuisisioner yang menjawab selalu terdapat di nomor pernyataan mengetahui tanda dan gejala tekanan darah tinggi. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa responden banyak menjawab pertanyaan dengan menjawab “selalu”. Artinya mereka tahu jika mereka mengetahui ada tanda dan gejala penyakit tekanan darah tinggi dan mereka membatasi makanan yang dikonsumsinya.

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* 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, memengaruhi lingkungannya, dan/atau tujuan yang diharapkan. Pengaturan diri mencerminkan perilaku pasien melalui pemantauan diri terhadap tanda dan gejala serta mengambil tindakan berdasarkan pengamatannya (Putri et al., 2021; Septiana et al., 2020).

Peneliti berasumsi bahwa cara menentukan pasien hipertensi berperilaku patuh dan pasien mampu merubah atau memodifikasi perilaku dirinya, seperti dapat mengerti tujuan dari 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.

## **SIMPULAN**

Ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *self-efficacy* setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, penggunaan KALPIN dan *leaflet* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* penderita hipertensi.

## SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi *pilot project* perbaikan kualitas hidup penderita hipertensi. Perawat khususnya yang bekerja di pelayanan primer dapat menggunakan intervensi KALPIN untuk meningkatkan *self-efficacy* penderita hipertensi, hingga pada akhirnya *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan *self-management* penderita. Dengan *self-management* yang baik, maka penderita akan mematuhi pengobatan yang sedang dilakukannya.

## 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/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255-262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Bar, A. (2021). Penggunaan KALPIN terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Diet dan Asupan Makanan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 13(4), 136–144. <https://doi.org/10.36089/job.v13i4.611>
- Chuka, A., Gutema, B. T., Ayele, G., Megersa, N. D., Melketsedik, Z. A., & Zewdie, T. H. (2020). Prevalence of Hypertension and Associated Factors among Adult Residents in Arba Minch Health and Demographic Surveillance Site, Southern Ethiopia. *PloS One*, 15(8), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237333>
- Datak, G., Sylvia, E. I., & Manuntung, A. (2018). Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *Self-Efficacy* dan *Self Care Behavior* Pasien Hipertensi di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 3(2), 132–143. <https://www.neliti.com/id/publications/258711/pengaruh-cognitive-behavioral-therapy-terhadap-self-efficacy-dan-self-care-behav>
- Dinkes Kota Jambi. (2020). *Profil Kesehatan Kota Jambi*. [http://dinkes.jambiprov.go.id/all\\_profil\\_kesehatan](http://dinkes.jambiprov.go.id/all_profil_kesehatan)
- Djamaluddin, N., Sulistiani, I., Rahim, N. K., & Aswad, A. (2022). *Self-Efficacy* Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Selatan Gorontalo. *JNJ: Jambura Nursing Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13463>
- Fatmawati, B. R., & Suprayitna, M. (2021). *Self-Efficacy* dan Perilaku Sehat dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram*, 11(1), 1–7. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/73/14>
- Foroumandi, E., Kheirouri, S., & Alizadeh, M. (2020). The Potency of Education Programs for Management of Blood Pressure Through Increasing Self-Efficacy of Hypertensive Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Patient Education and Counseling*, 103(3), 451–461. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.09.018>
- Gedik, S., & Kocoglu, D. (2018). Self-Efficacy Level among Patients with Type 2 Diabetes Living in Rural Areas. *Rural and Remote Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.22605/RRH4262>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-)

riskedas-2018\_1274.pdf

- 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. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200523.037>
- Pole, J., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the Covid-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness of Self-Management on Adherence to Self-Care and on Health Status Among Elderly People with Hypertension. *Journal of Public Health Research*, 10(1). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2406>
- Rahmi, A., Ridwan, A., & Rizkia, M. (2020). *Self-Efficacy* Modifikasi Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 4(3), 32-39. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/17665/8231>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Septiana, N. T., Sukartini, T., & Padoli, P. (2020). Efektivitas *Group Based Educational* Program terhadap *Self-Efficacy* dan Kepatuhan Pengobatan pada Pasien Diabetes Mellitus: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 75–79. <https://doi.org/10.33846/sf12119>
- Siagian, H. J., Alifariki, L. O., & Tukatman, T. (2021). Karakteristik Merokok dan Tekanan Darah pada Pria Usia 30-65 Tahun: *Cross Sectional Study*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 106-109. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/871/296>
- Suarningsih, N. K. A., & Saputra, I. K. (2021). Effectiveness of Education Using Ha-Man Module on Self-Efficacy of Adults in Preventing Coronary Heart Diseases. *Bali Medika Jurnal*, 8(3), 294–299. <https://doi.org/10.36376/bmj.v8i3.178>
- 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(2), 585-588. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.167>
- Xie, Z., Liu, K., Or, C., Chen, J., Yan, M., & Wang, H. (2020). An Examination of the Socio-Demographic Correlates of Patient Adherence to Self-Management Behaviors and the Mediating Roles of Health Attitudes and Self-Efficacy Among Patients with Coexisting Type 2 Diabetes and Hypertension. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09274-4>