

## **DETERMINAN SELF CARE MANAGEMENT HIPERTENSI PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL KEMENTERIAN KESEHATAN**

Intan Dewi Kumalasari<sup>1</sup>, Syamsulhuda Budi Musthofa<sup>2</sup>, Sutopo Patria Jati<sup>3</sup>  
Universitas Diponegoro<sup>1,2,3</sup>  
id.indee@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat determinan yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil Kementerian Kesehatan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan metode analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (51,9%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (53,1%) memiliki *selfcare management* hipertensi yang kurang. Usia, *perceived benefit*, *perceived barriers* dan promosi kesehatan di tempat kerja diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan *selfcare management* hipertensi dengan *perceived barriers* sebagai faktor yang paling dominan ( $p = 0,000$ , OR = 6,869). Simpulan, perlu adanya peningkatan promosi kesehatan di tempat kerja untuk menurunkan *perceived barriers* dan meningkatkan *perceived benefit* untuk melakukan *selfcare management* hipertensi.

Kata kunci: Pegawai Negeri Sipil (PNS), *Perceived Barriers*, Promosi Kesehatan, *Selfcare Management*

### **ABSTRACT**

*This study looks at the determinants related to self-care management of hypertension in Civil Servants of the Ministry of Health. The research method used is quantitative with a cross-sectional approach and the logistic regression analysis method. The research results showed that most respondents (51.9%) were female, and the majority (53.1%) had insufficient self-care management for hypertension. Age, perceived benefits, perceived barriers, and health promotion in the workplace have a significant relationship with self-care management of hypertension, with perceived barriers as the most dominant factor ( $p = 0.000$ , OR = 6.869). In conclusion, there is a need to increase health promotion in the workplace to reduce perceived barriers and increase perceived benefits for self-care management of hypertension.*

*Keywords: Civil Servants (PNS), Perceived Barriers, Health Promotion, Selfcare Management*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor risiko yang paling signifikan untuk penyakit kardiovaskular yang seringkali tidak menunjukkan gejala sehingga dikenal *'the silent killer'*, merupakan masalah kesehatan global yang angkanya terus meningkat. Berdasarkan data yang diperoleh WHO, hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini akibat komplikasi dan bertanggung jawab pada setidaknya 45% kematian akibat jantung dan 51% karena stroke di seluruh dunia (Andari et al., 2020; Andri et al., 2018). Umumnya penderita hipertensi cenderung berisiko lebih tinggi terjadi pada usia dewasa muda daripada lansia (Permata et al., 2021; Sartika et al., 2020).

Jumlah penderita hipertensi pada usia 30-79 tahun di Asia Tenggara mengalami kenaikan dua kali lipat dalam kurun waktu dua dekade terakhir, namun angka pengobatan serta kontrol hipertensi masih di bawah 25% (Zhou et al., 2021; Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada 2018 dan prevalensi pada usia produktif juga meningkat setiap tahunnya dimana pada kelompok ASN/TNI/Polri/BUMN/BUMD merupakan salah satu kelompok kerja dengan prevalensi tertinggi hipertensi yaitu 36,9%. Namun begitu angka kepatuhan berobat di Indonesia masih terbilang rendah yaitu pada angka 45,6% (Sartika et al., 2022; Kementerian Kesehatan, 2018). Data kunjungan Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan mencatat pada kurun waktu 2019 – 2021, hipertensi menjadi peringkat pertama untuk penyakit tidak menular. Selama bulan Januari – Juli 2022, tercatat ada 28% PNS yang mengunjungi fasilitas kesehatan dengan keluhan hipertensi.

Hipertensi yang tidak diobati dan melakukan perawatan lain akan menyebabkan masalah kesehatan yang serius hingga pada kematian (Gelaw et al., 2021). Oleh karenanya *selfcare management* diperlukan sebagai upaya menurunkan angka kematian serta pencegahan komplikasi pada hipertensi. *Selfcare management* hipertensi meliputi minum obat antihipertensi sesuai resep dan rutin periksa diri, melakukan aktifitas fisik, mengurangi konsumsi garam gula dan lemak, mengurangi alkohol, berhenti merokok, menurunkan berat badan serta menghindari stres (Shrestha et al., 2021).

Berbagai faktor yang berhubungan dengan perilaku *selfcare* hipertensi diantaranya adalah status sosial ekonomi, komorbid yang diderita, lama menderita hipertensi, usia, jenis kelamin, pengetahuan, status perkawinan dan ketersediaan alat ukur tekanan darah di rumah (Gusty & Merdawati, 2020; Salim et al., 2021; Zangiabadi et al., 2022). Faktor lain termasuk persepsi tentang kesehatan, *self-efficacy*, dukungan sosial, dan ketersediaan layanan kesehatan (Firmansyah & Salsabil, 2022; Khoiry et al., 2022; Zareban et al., 2022).

Penelitian terkait *selfcare management* hipertensi lebih banyak dijumpai pada penderita lanjut usia dan belum banyak dijumpai pada kelompok pekerja khususnya pegawai pemerintahan. Penelitian yang dilakukan pada usia dewasa dilakukan pada masyarakat Malaysia Tan et al., (2022) menggunakan teori *Health Belief Model* (HBM) yang menunjukkan bahwa *perceived barriers* berpengaruh terhadap perilaku *self-care* hipertensi.

Teori *Health Belief Model* (HBM) banyak digunakan dalam penelitian terkait perilaku *selfcare* hipertensi, namun masih sangat sedikit yang menggunakan faktor promosi kesehatan di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang paling dominan yang berhubungan dengan perilaku *selfcare management* hipertensi dengan berfokus pada hubungan faktor *perceived benefit*, *perceived barriers* serta promosi kesehatan di tempat kerja dengan

*selfcare management* hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil Kementerian Kesehatan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi instansi dalam menyusun promosi kesehatan terkait *selfcare management* hipertensi.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dimana variabel independen dan dependen dilakukan secara simultan. Penelitian ini untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi pada PNS Kementerian Kesehatan.

### Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini berjumlah 150 PNS Kementerian Kesehatan yang menderita hipertensi. Pengambilan sampel menggunakan metode sampling kuota dimana sampel diambil hingga mencapai jumlah kuota yang telah ditetapkan. Partisipan pada penelitian ini merupakan Pegawai Negeri Sipil Kementerian Kesehatan yang bertugas di kantor pusat, berusia 25 – 58 tahun, telah didiagnosa hipertensi oleh dokter, serta bagi wanita tidak sedang hamil.

### Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibuat dalam *Google Form* yang diberikan melalui aplikasi percakapan WhatsApp dan Telegram. Kuesioner penelitian meliputi identitas responden (usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, riwayat penyakit lain), kuesioner tentang *perceived benefit* dan *perceived barriers* dalam pelaksanaan *selfcare management* hipertensi, kuesioner promosi kesehatan di tempat kerja yang diadopsi dari kuesioner *Workplace Health Promotion (WHP) in Europe*, serta instrumen pengukuran *self-care management* hipertensi dengan menggunakan *Hypertension Self-Care Profile (HBP-SCP)*.

### Analisis Statistik

Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan dependen menggunakan uji *Chi Square*, dan untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi menggunakan uji regresi logistik berganda.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Distribusi Usia Responden

| Variabel     | frekuensi<br>(n) | Persentase<br>(%) | Median | Std.<br>Deviasi | Max-Min | Modus |
|--------------|------------------|-------------------|--------|-----------------|---------|-------|
| Usia         |                  |                   | 44     | 8,396           | 27-58   | 49    |
| Dewasa Muda  | 81               | 50                |        |                 |         |       |
| Dewasa madya | 81               | 50                |        |                 |         |       |

Tabel 1 menunjukkan adanya 162 PNS Kementerian Kesehatan yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan median usia adalah 44 tahun. Responden yang berpartisipasi berusia minimal 27 tahun dan maksimal 58 tahun dengan standar deviasi  $\pm 8,4$  dan paling banyak diikuti oleh responden berusia 49 tahun. Responden memiliki proporsi yang sama antara kelompok usia dewasa muda ( $\leq 44$  tahun) dan dewasa madya ( $>44$  tahun).

Tabel. 2  
Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin, Lama Menderita Hipertensi dan Penyakit Lain yang Diderita

| Variabel                              | frekuensi (n) | Persentase (%) | Mean $\pm$ SD  |
|---------------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>                  |               |                |                |
| Perempuan                             | 84            | 51,9           |                |
| Laki-laki                             | 78            | 48,1           |                |
| <b>Lama menderita hipertensi</b>      |               |                |                |
| $\leq 2$ tahun                        | 65            | 40             |                |
| $> 2$ tahun                           | 97            | 60             |                |
| <b>Menderita Penyakit lain</b>        |               |                |                |
| Tidak Ada                             | 109           | 67,3           |                |
| DM                                    | 24            | 14,8           |                |
| Kanker                                | 2             | 1,2            |                |
| Jantung                               | 5             | 3,1            |                |
| Penyakit lainnya                      | 18            | 11,1           |                |
| 2 penyakit atau lebih                 | 4             | 2,5            |                |
| <i>Perceived Benefit</i>              |               |                | 33 $\pm$ 4,1   |
| Kuat                                  | 62            | 38,3           |                |
| Lemah                                 | 100           | 61,7           |                |
| <i>Perceived Barrier</i>              |               |                | 31 $\pm$ 4     |
| Lemah                                 | 72            | 44,4           |                |
| Kuat                                  | 90            | 55,6           |                |
| Promosi kesehatan di tempat kerja     |               |                | 6 $\pm$ 2,3    |
| Baik                                  | 79            | 48,8           |                |
| Kurang                                | 83            | 51,2           |                |
| <i>Selfcare management hipertensi</i> |               |                | 55,5 $\pm$ 8,3 |
| Baik                                  | 76            | 46,9           |                |
| Kurang                                | 86            | 53,1           |                |

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebagian besar PNS Kementerian Kesehatan memiliki *selfcare management* hipertensi yang kurang (53,1%) dan yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (51,9%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (60%) telah menderita hipertensi  $>2$  tahun dan tidak memiliki penyakit lain (67,3%). Adapun penyakit lain yang diderita oleh responden paling banyak adalah diabetes mellitus (14,8%).

Tabel. 3  
Analisis Hubungan Karakteristik Individu, *Perceived Benefit*, *Perceived Barriers*, Promosi Kesehatan di Tempat Kerja dengan *Selfcare Management* Hipertensi

| Variabel                          | Self-care Management |            | <i>p-value</i> |
|-----------------------------------|----------------------|------------|----------------|
|                                   | Kurang n (%)         | Baik n (%) |                |
| Usia                              |                      |            | 0,002          |
| Dewasa Muda                       | 65,4                 | 34,6       |                |
| Dewasa Madya                      | 40,7                 | 59,3       |                |
| Jenis Kelamin                     |                      |            | 0,852          |
| Perempuan                         | 52,4                 | 47,6       |                |
| Laki-laki                         | 53,8                 | 46,2       |                |
| Lama hipertensi                   |                      |            | 0,262          |
| ≤ 2 tahun                         | 58,5                 | 41,5       |                |
| > 2 tahun                         | 49,5                 | 50,5       |                |
| Penyakit lain yang diderita       |                      |            | 0,293          |
| Tidak ada                         | 56                   | 44         |                |
| Ada                               | 47,2                 | 52,8       |                |
| <i>Perceived benefit</i>          |                      |            | 0,001          |
| Lemah                             | 63                   | 37         |                |
| Kuat                              | 37,1                 | 62,9       |                |
| <i>Perceived barriers</i>         |                      |            | 0,000          |
| Kuat                              | 73,3                 | 26,7       |                |
| Lemah                             | 27,8                 | 72,2       |                |
| Promosi kesehatan di tempat kerja |                      |            | 0,000          |
| Kurang                            | 69,9                 | 30,1       |                |
| Baik                              | 35,4                 | 64,6       |                |

Hasil uji tabel 3 didapati bahwa PNS dengan *selfcare management* hipertensi kurang, lebih banyak ditemukan pada kelompok laki-laki (53,8%) usia dewasa muda (65,4%) yang umumnya telah menderita hipertensi ≤ 2 tahun (58,5%) dibandingkan yang telah menderita >2 tahun (49,5%) dan lebih banyak pada kelompok yang tidak menderita penyakit lain (56%).

PNS dengan *selfcare management* kurang juga lebih banyak ditemukan pada mereka yang memiliki *perceived benefit* lemah (63%) dan *perceived barriers* kuat (73,3%), serta PNS yang kurang mendapatkan promosi kesehatan di tempat kerja (69,9%). Dari hasil uji bivariat (uji *Chi Square*) diperoleh hubungan yang signifikan dengan *selfcare management* hipertensi pada faktor usia ( $p = 0,002$ ), *perceived benefit* ( $p = 0,001$ ), *perceived barriers* ( $p = 0,000$ ) dan promosi kesehatan di tempat kerja ( $p = 0,000$ ).

Tabel. 4  
Analisis Multivariat

| Analisis Regresi    | Variabel                      | B     | <i>p-value</i> | OR    | 95% C.I.for EXP(B) |        |
|---------------------|-------------------------------|-------|----------------|-------|--------------------|--------|
|                     |                               |       |                |       | Lower              | Upper  |
| Step 1 <sup>a</sup> | Umur(1)                       | .421  | .286           | 1.524 | .703               | 3.305  |
|                     | <i>Perceived_Benefit</i> (1)  | .731  | .074           | 2.076 | .932               | 4.627  |
|                     | <i>Perceived_Barriers</i> (1) | 1.847 | .000           | 6.338 | 2.842              | 14.133 |
|                     | Promkes(1)                    | 1.547 | .000           | 4.697 | 2.111              | 10.453 |

|                     |                               |       |      |       |       |        |
|---------------------|-------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| Step 2 <sup>a</sup> | <i>Perceived_Benefit</i> (1)  | .723  | .075 | 2.061 | .929  | 4.572  |
|                     | <i>Perceived_Barriers</i> (1) | 1.927 | .000 | 6.869 | 3.121 | 15.120 |
|                     | Promkes(1)                    | 1.657 | .000 | 5.245 | 2.410 | 11.414 |

Analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi pada PNS Kementerian kesehatan. Dari tabel 4 diketahui bahwa variabel usia, *perceived benefit*, *perceived barriers* dan promosi kesehatan di tempat kerja dimasukkan dalam persamaan regresi logistik. Persamaan regresi terakhir menunjukkan bahwa variabel dengan nilai OR tertinggi adalah *perceived barriers* yaitu 6,869 yang artinya bahwa PNS dengan *perceived barriers* lemah maka akan memiliki peluang 6,87 kali lebih tinggi untuk memiliki *selfcare management* hipertensi yang baik dibandingkan dengan yang memiliki *perceived barriers* kuat.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *selfcare management* hipertensi dan faktor yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil Kementerian Kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *selfcare management* sebesar 55,5 (SD ± 8,3). Faktor yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi adalah usia, *perceived benefit*, *perceived barriers* dan promosi kesehatan di tempat kerja. Usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah dan dalam penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan terhadap *selfcare management* hipertensi. Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan di Myanmar menyebutkan bahwa responden yang berusia 30-45 tahun (AOR =3,12) tidak patuh dalam melakukan *selfcare management* hipertensi dikarenakan seringkali merasa sehat dan dengan kesibukan pekerjaan sehingga merasa tidak perlu untuk melakukan *selfcare management* hipertensi (Haung et al., 2020).

Hasil pengujian (*chi square*) hubungan antara *perceived benefit* dengan *selfcare management* hipertensi diperoleh nilai  $p = 0,001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived benefit* dengan *selfcare management* hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Pesawaran ( $p = 0,000$ , OR =2,3) dimana keyakinan akan manfaat perilaku kesehatan atau *perceived benefit* yang disarankan untuk mengelola hipertensi akan memberikan manfaat baik dari sisi kesehatan maupun sosial ekonominya (Yanti et al., 2020).

Uji hubungan *perceived barriers* dan *selfcare management* hipertensi diperoleh nilai  $p = 0,000$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived barriers* dan *selfcare management* hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan di Cimahi, bahwa *perceived barriers* berhubungan dengan kepatuhan pasien hipertensi dalam berobat ( $p = 0,001$ , OR =0,13) (Suhat et al., 2022). Analisis peneliti dari hasil yang didapat dari responden PNS Kementerian Kesehatan, *perceived barriers* atau hambatan yang dirasakan oleh responden dalam melakukan *selfcare management* hipertensi dikarenakan terbatasnya waktu yang dimiliki akibat kesibukan serta responden yang merasa sehat sehingga tidak perlu untuk melakukan *selfcare management* hipertensi. Hasil analisis hubungan antara promosi kesehatan di tempat kerja dan *selfcare manajemen* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,000$ . Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kurnia bahwa promosi kesehatan memiliki hubungan yang positif terhadap pengetahuan dan perilaku *selfcare* hipertensi lainnya seperti

aktifitas fisik, diet sehat, kepatuhan berobat serta kualitas tidur (Kurnia et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Jeihooni (Jeihooni et al., 2023) juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui promosi kesehatan bagi pasien diabetes mempengaruhi gaya hidup, peningkatan *selfcare management* serta kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dengan diabetes.

Berdasarkan pemodelan multivariat terakhir, terdapat 2 variabel yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi yaitu *perceived barriers* ( $p = 0,000$ ,  $OR = 6,869$ ) dan promosi kesehatan di tempat kerja ( $p = 0,000$ ,  $OR = 5,245$ ) Pada analisis multivariat ditemukan bahwa variabel *perceived barriers* merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan *selfcare management* hipertensi dimana responden yang memiliki *perceived barriers* lemah maka akan berpeluang 6,86 kali lebih tinggi untuk memiliki *selfcare management* hipertensi yang baik. Hal ini sesuai dengan temuan dimana hambatan yang dirasakan memiliki pengaruh terkuat pada perilaku *selfcare* hipertensi yang telah terbukti secara konsisten dalam teori *Health Belief Model* (HBM) bahwa *perceived barriers* sebagai prediktor terkuat dalam melakukan perilaku kesehatan baik dalam pencegahan maupun pengobatan (Tan et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel usia, *perceived benefit*, *perceived barriers* serta promosi kesehatan di tempat kerja memiliki adanya hubungan yang signifikan dengan *selfcare management* hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil Kementerian Kesehatan. Sementara *perceived barriers* menjadi faktor paling dominan dalam *selfcare management* hipertensi.

## SIMPULAN

Perlu adanya peningkatan promosi kesehatan di tempat kerja untuk menurunkan *perceived barriers* dan meningkatkan *perceived benefit* untuk melakukan *selfcare management* hipertensi.

## SARAN

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pesan dalam upaya peningkatan pemberian dukungan serta promosi kesehatan tentang *selfcare management* hipertensi di lingkungan kerja khususnya pada seluruh pegawai di lingkungan Kementerian Kesehatan.

## 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. B. (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>
- 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., 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>

- Firmansyah, G. F., & Salsabil, H. A. (2022). Meta-Analysis: Application of Health Belief Model in Encouraging Preventive Behavior of Self-Care for Hypertensive Patients. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 7(2), 108–118. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2021.07.02.03>
- Gelaw, S., Yenit, M. K., & Nigatu, S. G. (2021). Self-Care Practice and Associated Factors among Hypertensive Patients in Debre Tabor Referral Hospital, Northwest Ethiopia, 2020. *International Journal of Hypertension*, 2021(Article ID 3570050). <https://doi.org/10.1155/2021/3570050>
- Gusty, R. P., & Merdawati, L. (2020). Self-Care Behaviour Practices and Associated Factors Among Adult Hypertensive Patient in Padang. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 64. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10281>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Haug, Z., Hong, S. A., Tejavaddhana, P., Puckpinyo, A., & Myint, M. N. H. A. (2020). Multiple Self-Care Behaviors and Associated Factors in Community-Dwelling Patients with Hypertension in Myanmar. *Nagoya Journal of Medical Science*, 82(2), 363–376. <https://doi.org/10.18999/nagjms.82.2.363>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*.
- Jeihooni, A. K., Sobhani, A., Harsini, P. A., & Amirkhani, M. (2023). Effect of Educational Intervention Based on PRECEDE Model on Lifestyle Modification, Self-Management Behaviors, and Hypertension in Diabetic Patients. *BMC Endocrine Disorders*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12902-023-01264-y>
- Khoiry, Q. A., Alfian, S. D., & Abdulah, R. (2022). Modifiable and Non-modifiable Factors Associated with Low Awareness of Hypertension Treatment in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *Global Heart*, 17(1), 56. <https://doi.org/10.5334/gh.1143>
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Ruhyanudin, F., Masrurroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Setyowati, C. I., & Khoirunnisa, O. (2020). The Effect of Educational Program on Hypertension Management Toward Knowledge and Attitude Among Uncontrolled Hypertension Patients in Rural Area of Indonesia. *International Quarterly of Community Health Education*. <https://doi.org/10.1177/0272684X20972846>
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M., & 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>
- Salim, H., Shariff Ghazali, S., Lee, P. Y., Cheong, A. T., Harrun, N. H., Mohamed Isa, S., & Pinnock, H. (2021). Health Literacy Levels and Its Determinants Among People with Asthma in Malaysian Primary Healthcare Settings: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 21(1), 1186. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11194-w>
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65-76. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i2.3485>



- 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/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Shrestha, J., Marasine, N. R., Lamichhane, R., Marasini, N. R., & Sankhi, S. (2021). Attitude and Self-Care Practice on Hypertension Among Antihypertensive Medication Users in A Tertiary Care Hospital Nepal. *SAGE Open Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/20503121211040707>
- Suhat, S., Suwandono, A., Adi, M. S., Nugroho, K. H., Widjanarko, B., & Wahyuni, C. U. (2022). Relationship of Health Belief Model with Medication Adherence and Risk Factor Prevention in Hypertension Patients in Cimahi City, Indonesia. *Evidence Based Care Journal*, 12(2), 51–56. <https://doi.org/10.22038/EBCJ.2022.64141.2664>
- Tan, P. P. S., Sandhu, R. S., Zain, S. M., Hall, D., Tan, N. C., Lim, H. M., Daud, F., & Pung, Y. F. (2022). Health Motivations and Perceived Barriers are Determinants of Self-Care Behaviour for the Prevention of Hypertension in A Malaysian Community. *PloS ONE*, 17(12), e0278761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278761>
- Yanti, D. E., Perdana, A. A., & Rina, N. O. (2020). Health Belief Model: Selfcare Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kalirejo Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 192–205. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.2956>
- Zangiabadi, A., Shah Esmaili, A., Ahmady Tabatabaei, S. V., Movahed, E., & SHhankestani, H. (2022). Factors Regarding Adherence to Medication in Patients with Hypertension Based on Health Belief Model in the South of Kerman, Iran, in 2019. *J Community Health Research*, 11(2), 82–90. <https://doi.org/10.18502/jchr.v11i2.9995>
- Zareban, I., Araban, M., Rohani, M. R., Karimy, M., Zamani-Alavijeh, F., Babanejad, M., & Stein, L. A. R. (2022). High Blood Pressure Self-Care Among Hypertensive Patients in Iran: A Theory-Driven Study. *Journal of Human Hypertension*, 36(5), 445–452. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-00429-9>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global Epidemiology, Health Burden and Effective Interventions for Elevated Blood Pressure and Hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(11), 785–802. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>