

## TERAPI SOSIAL KOGNITIF TERHADAP GAYA HIDUP PASIEN DENGAN HIPERTENSI

Surya Bakti<sup>1</sup>, Endang Triyanto<sup>2</sup>  
Universitas Jenderal Soedirman<sup>1,2</sup>  
suryawijaya38@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi artikel penelitian yang memaparkan efektifitas terapi sosial kognitif terhadap peningkatan kepatuhan gaya hidup pasien hipertensi. Penelitian menggunakan kajian literatur jurnal terindeks nasional maupun internasional. Hasil penelitian menunjukkan, dari 6 artikel, didapatkan hasil bahwa terapi kognitif sosial berhubungan signifikan dengan gaya hidup pasien hipertensi. Komponen terapi kognitif sosial yaitu faktor sosial, faktor personal dan faktor lingkungan harus berkesinambungan sehingga menciptakan kepatuhan gaya hidup yang tinggi. Simpulan, komponen dalam teori sosial kognitif akan mempengaruhi individu dalam melakukan gaya hidup yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi fisik yang dialami. Ketiga faktor tersebut harus berkesinambungan sehingga menghasilkan kepatuhan tinggi terhadap gaya hidup yang sedang dijalankan..

Kata Kunci: Gaya Hidup, Pasien Hipertensi, Terapi Sosial Kognitif

### ABSTRACT

*This study aims to identify research articles that describe the effectiveness of cognitive and social therapy in increasing lifestyle compliance in hypertensive patients. The research uses a literature review of national and international indexed journals. The research results showed that from 6 articles, it was found that social cognitive therapy was significantly related to the lifestyle of hypertensive patients. The components of social cognitive therapy, namely social factors, personal factors, and environmental factors, must be sustainable to create high lifestyle compliance. In conclusion, the components of social cognitive theory will influence individuals to live a lifestyle modified according to the physical conditions experienced. These three factors must be sustainable to produce high compliance with the lifestyle.*

*Keywords: Lifestyle, Hypertension Patients, Cognitive Social Therapy*

### PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak di temukan di berbagai negara termasuk di Indonesia. Mayoritas individu yang mengalami hipertensi tidak menyadari karena tidak menampakkan tanda dan gejala sehingga tidak melakukan pemeriksaan (Nugraha & Bebasari, 2021; Andari et al., 2020; Cao et al., 2019; Andri et al., 2018). Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan berakibat munculnya komplikasi penyakit mikrovaskuler lain seperti gagal jantung, stroke hingga mengalami iskemik dan berakhir dengan kematian (Apriyanti & Hamid, 2023; Sartika et al., 2022; Andri et al.,

2021). Masalah terbesar dalam penanganan hipertensi adalah kepatuhan untuk melakukan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dengan mengubah pola makan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram atau seperempat sendok teh per hari, olahraga teratur 3 hingga 5 kali seminggu dengan waktu 20 hingga 25 menit, hindari minuman kafein dan alkohol, hindari rokok serta tidak lupa mengkonsumsi obat secara rutin (Kementerian Kesehatan RI- P2PTM, 2019).

Terdapat 64,7 % pasien hipertensi tidak patuh terhadap pola diet yang harus dijalani akibat kurangnya pengetahuan, serta adanya kepercayaan atau budaya dalam lingkungan tempat tinggalnya (Siregar et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2018) menunjukkan ketaatan olahraga pada pasien hipertensi bahwa 68,3% pasien hipertensi tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Kurnia et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan minum kafein memiliki resiko sebesar 22,67 dan kebiasaan merokok memiliki faktor resiko sebesar 11.67 untuk terjadinya hipertensi pada kelompok usia 20 hingga 45 tahun (Ulva & Iriyanti, 2021; Sartika et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menggambarkan bahwa pasien hipertensi masih sangat belum optimal dalam melakukan pengendalian terutama dalam konsumsi obat. Hal inilah yang dapat mengakibatkan terjadinya kegagalan efek terapi (Setyoningsih & Zaini, 2020). Sebanyak 34.1% pasien tidak patuh, 34,1% patuh rendah, 21,9% patuh sedang. Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat 57.5% pasien hipertensi yang memiliki kepatuhan rendah dalam penggunaan obat hipertensi (Tumundo et al., 2021). Hal yang sama digambarkan bahwa pada pasien hipertensi usia  $\geq 18$  tahun memiliki tingkat kepatuhan yang rendah yaitu sebesar 45.5% dan tingkat kepatuhan sedang 34.4% (Al Rasyid et al., 2022). Kondisi-kondisi ini yang dapat mempengaruhi ketidakefektifan dalam proses pengobatan dan tidak mempengaruhi perbaikan atau konsistensi dari nilai tekanan darah sehingga dapat menimbulkan adanya komplikasi (Fitriyani & Chandraini, 2022).

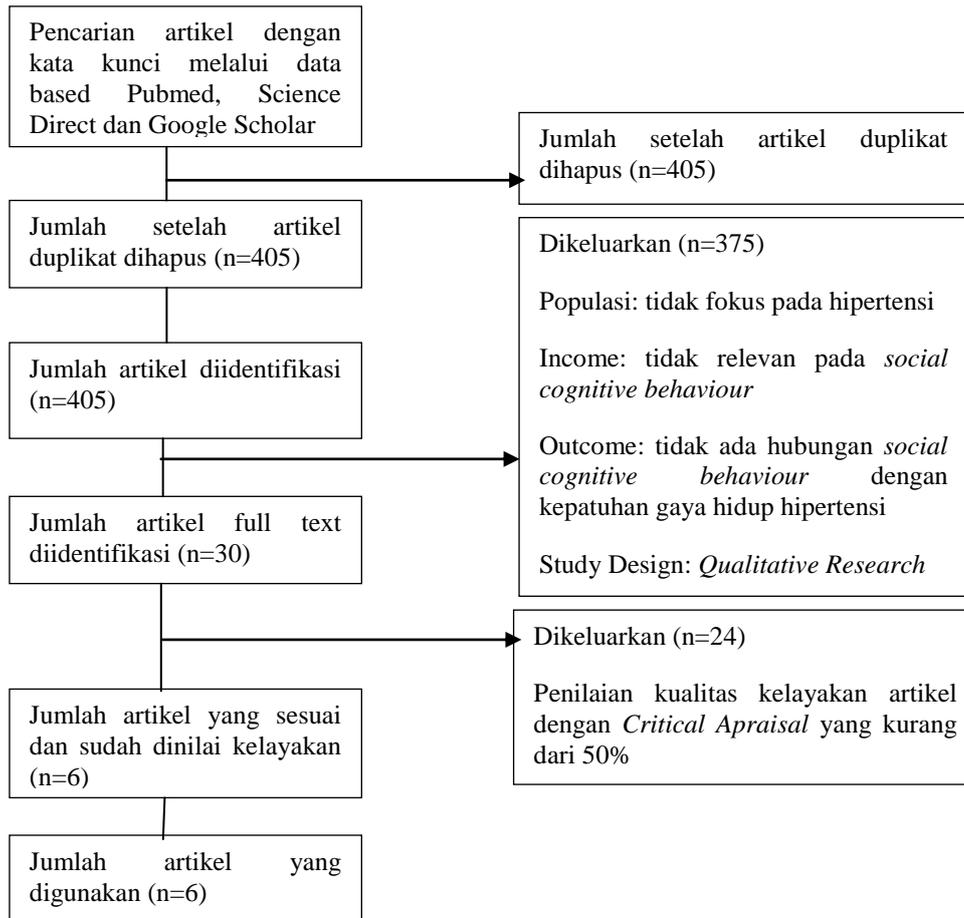
Teori *Social Cognitive* (SCT) menunjukkan bahwa keterlibatan seseorang untuk melakukan perawatan diri dipengaruhi oleh faktor utama yaitu *self-efficacy* atau keyakinan individu untuk melakukan perilaku yang sesuai dengan keinginannya. Seseorang dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki perilaku kepatuhan lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah (Kendu et al., 2021). Terdapat 21 studi yang melaporkan bahwa adanya efikasi diri tinggi akan berefek pada tingginya tingkat kepatuhan perawatan diri seperti patuh dalam konsumsi obat, patuh dalam melaksanakan aktivitas fisik dan mampu melakukan pola diet yang dianjurkan (Tan et al., 2021).

Penelitian terkait kepatuhan gaya hidup pasien hipertensi dengan pendekatan SCT masih sangat minim dilakukan, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas SCT terhadap peningkatan kepatuhan gaya hidup pasien hipertensi. Hasil penelitian diharapkan dapat dipergunakan sebagai penentuan intervensi yang tepat dalam meningkatkan kepatuhan pasien menjalani gaya hidup yang sesuai dengan kondisi hipertensi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan literature review dengan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Data penelitian ini menggunakan data sekunder berupa artikel jurnal bereputasi internasional dan nasional. Proses pencarian data sekunder menggunakan situs databased jurnal terindeks nasional maupun internasional dengan kualitas tinggi dan sedang seperti Pubmed, Science Direct, ProQuest, dan Google Scholar. Kata kunci yang

digunakan adalah *hipertension, social cognitif therapy, lifestyle*. Penelusuran artikel dibatasi dalam rentang tahun 2017 hingga 2022, artikel dapat diakses dalam bentuk teks lengkap, responden penelitian adalah pasien hipertensi. Proses seleksi dilakukan guna menentukan artikel yang akan dipilih untuk dilakukan review. Artikel diperoleh dari databased yang telah diidentifikasi dan dilakukan skrining. Data yang terduplikasi dan tidak sesuai dengan kriteria maka akan dilakukan eliminasi. Berdasarkan hasil penelusuran jurnal melalui databased jurnal yang terindeks nasional maupun internasional didapatkan 6 artikel. Alur pencarian artikel dapat terlihat pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar. 1  
Diagram Alur Literature Review

Berdasarkan gambar 1 peneliti mendapatkan jumlah 30 artikel full text sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan. Peneliti mempergunakan instrument JBI (*Joanna Briggs Institute*) *Critical Appraisal Tools* untuk membantu penilaian kepercayaan, relevansi dan hasil dari penelitian yang telah terpublish dan diterbitkan. Hasil akhir didapatkan 6 artikel yang dapat dipergunakan dalam proses studi literature review.

## HASIL PENELITIAN

Artikel yang didapatkan telah memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan berdasarkan topik yaitu penggunaan teori social kognitif terhadap kepatuhan gaya hidup hipertensi. Tabel 1 memperlihatkan artikel yang telah dipilih meliputi identitas jurnal,

metode penelitian, hasil penelitian.

Tabel. 1  
Hasil Telaah Kritis

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Miao, J., Wang, H., Liu, N. (2020). The Evaluation of A Nursing Hypertension Management Model In An Urban Community Healthcare	Penelitian menggunakan desain uji coba kontrol acak (single-blind) randomized controlled trial.	Terdapat peningkatan yang signifikan dalam melakukan aktivitas fisik dan diit garam antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p < 0.001$
Carrillo, K., Garcia, C., Salmeron, J., Lobelo, F. (2018). Brief Counseling and Exercise Referral Scheme: A Pragmatic Trial in Mexico	Desain penelitian: pragmatic cluster randomized trial.	Terdapat peningkatan gaya hidup yang signifikan kepada kedua kelompok setelah diberikan intervensi dengan nilai $p < 0.001$ Terdapat peningkatan yang signifikan antara kelompok yang diberikan konseling singkat dengan kelompok yang diberikan intervensi rujukan latihan olahraga
Schlenk, E., Fitzgerald, G., Kwoh, C., Sereika, S. (2019). Promoting Physical Activity in Older Adults with Knee Osteoarthritis and Hypertension: A Randomized Controlled Trial.	Desain penelitian: <i>Randomized Controlled Trial</i>	Terjadi peningkatan yang tidak signifikan dalam proses efikasi diri melakukan perawatan kesehatan dengan nilai $p = 0,365$ sebelum dilakukan intervensi Terjadi peningkatan yang tidak signifikan pada kedua kelompok setelah intervensi dan tindak lanjut dengan nilai $p = 0,12$
Wardhani, A., Maria, I., Murdiany, A. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Penatalaksanaan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Martapura II, Kalimantan	Desain penelitian: Deskriptif Analitik Korelasi	Terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan penatalaksanaan mencegah kekambuhan hipertensi dengan nilai $p 0,000$
Kendu, Y., Qodir, A., Apryanto, F. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi	Desain penelitian: Cross Sectional	Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan tingkat kepatuhan minum obat pasien hipertensi.
Rahmi, A., Ridwan, A., Rizkia, M. (2020). Self Efficacy Modifikasi Gaya Hidup Pasien Hipertensi di Banda Aceh	Desain penelitian: Deskriptif pendekatan survei	Responden memiliki self efficacy yang tinggi dalam memodifikasi gaya hidup hipertensi.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa seluruh responden adalah pasien yang terdiagnosis mengalami hipertensi yang terdaftar di pelayanan kesehatan, memiliki hipertensi dalam jangka waktu lama dan tidak terkontrol. Seluruh pasien hipertensi mendapatkan kunjungan rumah dan diberikan edukasi, konseling serta diminta untuk mengisi kuesioner kepatuhan gaya hidup yang dijalani.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan keenam artikel yang ditelaah, semua menerapkan teori social kognitif dalam melakukan intervensi. Pengembangan ketrampilan seperti memantau diri sendiri dan menetapkan tujuan dipergunakan dalam keenam artikel ini untuk meningkatkan efikasi diri berdasarkan pengalaman atau kemampuan diri. Artikel pertama menggunakan desain randomized controlled trial yang bertujuan untuk menguji keefektifan model manajemen hipertensi sesuai dengan teori social kognitif yang dilakukan oleh perawat kepada masyarakat (Miao et al., 2020). Sampel penelitian adalah 156 pasien hipertensi yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol. Kelebihan dari artikel ini adalah relevan dengan topik, intervensi dijelaskan secara rinci baik sebelum maupun sesudah. Sedangkan kelemahan adalah tidak dijelaskan nilai tekanan darah tidak terkontrol yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil intervensi menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan dukungan penuh dari perawat akan memiliki efek yang positif terhadap penurunan tekanan darah dan akan cenderung melaporkan tekanan darah dalam keadaan terkontrol. Intervensi yang dilakukan berupa kunjungan rumah selama 16 minggu dan memberikan edukasi kesehatan menggunakan leaflet.

Artikel kedua Carillo et al., (2018) yang bertujuan melihat keefektifan intervensi dengan memberikan perawatan primer selama 16 minggu. Pendekatan menggunakan teori perilaku sosial kognitif. Penelitian ini menggunakan metode pragmatic cluster randomized trial yang melibatkan pasien hipertensi kurang dari 5 tahun, berusia 35 hingga 70 tahun, tidak aktif olahraga, serta rutin melakukan kunjungan ke pelayanan kesehatan. Sampel terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang semuanya mendapatkan perilaku yang berbeda. Artikel ini secara rinci menjelaskan prosedur intervensi yang dilakukan, evaluasi serta hasil yang didapatkan secara sistematis, namun kelemahan dari artikel ini adalah tidak memiliki batasan-batasan seperti sampel uji coba tidak dilakukan perhitungan secara detail, serta tidak menggunakan koefisien korelasi intracluster, penggunaan koefisien berbasis non bukti yang akan menyebabkan potensi kesalahan dalam penelitian, jumlah sampel per masing-masing kelompok serta keterlibatannya tidak dijelaskan dengan rinci. Artikel kedua ini memberikan intervensi berupa konseling individu terkait dengan kebermanfaatan melakukan latihan fisik selama 15 menit dan juga melakukan rujukan latihan yang sesuai dengan kondisi fisik pasien.

Artikel ketiga merupakan jenis penelitian yang menggunakan desain randomized control trial (Schlenk et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan dari konseling, latihan dan memberikan perhatian kepada pasien hipertensi terhadap proses efikasi diri serta kemampuan dalam melakukan perawatan secara mandiri. Sampel terdiri dari 182 lansia yang terbagi menjadi kelompok intervensi dengan 91 lansia dan kelompok kontrol dengan 91 lansia. Alokasi pembagian responden tidak dijelaskan secara rinci pada setiap kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Artikel ini memiliki kelebihan menjelaskan secara detail terkait dengan implementasi tindakan dari kedua kelompok. Penelitian ini juga menjelaskan prosedur intervensi secara spesifik. Artikel ketiga ini memberikan intervensi berupa pemberian perhatian dari tim kesehatan dengan melakukan monitoring kesehatan via telepon seluler selama 6 minggu serta pada kelompok intervensi mendapatkan latihan kebugaran selama 6 minggu dan mendapatkan sesi konseling selama 2 minggu.

Artikel keempat Wardhani et al., (2019) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan self efficacy dengan penatalaksanaan mencegah kekambuhan pasien hipertensi. Penelitian ini melibatkan 94 pasien hipertensi. Kelemahan dari artikel ini adalah tidak menjelaskan secara rinci metode penelitian, pemilihan sampel serta penggunaan kuesioner. Artikel ini

selaras dengan topik serta menyertakan beberapa sumber pendukung. Peneliti melihat tingkatan self efficacy yang dimiliki oleh pasien hipertensi dalam melakukan perawatan diri. Hasil menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki efikasi baik akan meningkatkan perawatan pada dirinya sendiri untuk mencegah kekambuhan atau akan semakin berkomitmen terhadap tujuan yang telah ditentukan.

Artikel kelima Kendu et al., (2021) menggunakan desain cross sectional yang melibatkan 84 pasien hipertensi yang terdata di fasilitas pelayanan kesehatan berusia 18 hingga 65 tahun dan telah menjalani pengobatan hipertensi selama minimal 2 bulan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan self-efficacy dengan tingkat kepatuhan minum obat. Kelebihan artikel ini adalah menjelaskan dengan rinci pemilihan sampel yang sesuai dengan kriteria serta menjelaskan detail instrumen yang digunakan. Hasil evaluasi dijabarkan secara sistematis. Penelitian ini tidak menggunakan suatu intervensi, responden hanya mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri dalam diri seseorang maka akan semakin patuh pula dalam menjalankan suatu terapi kesehatan sehingga mencapai tujuan sehat yang diinginkan.

Artikel keenam merupakan penelitian diskriptif menggunakan metode survei untuk mengetahui self-efficacy modifikasi gaya hidup pasien hipertensi di wilayah Banda Aceh (Rahmi et al., 2020). Penelitian ini melibatkan 155 pasien hipertensi yang berusia lebih dari 18 tahun. Artikel ini memiliki kelebihan seperti mencantumkan sumber-sumber pendukung, relevan dengan topik, menjelaskan instrumen yang digunakan secara rinci serta pemilihan alokasi sampel disebutkan detail. Artikel keenam ini merupakan penelitian survey sehingga tidak melakukan suatu intervensi apapun. Survey dilakukan pada 155 pasien hipertensi. Hasil menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki self efficacy tinggi maka juga akan semakin tinggi dalam mematuhi gaya hidup modifikasi sesuai dengan tingkat kesehatan dirinya.

Berdasarkan hasil studi literature diketahui bahwa self-efficacy memiliki hubungan terhadap gaya hidup pasien hipertensi. Penentu perubahan perilaku yang kuat salah satunya ditentukan oleh adanya keyakinan diri (*self efficacy*) yang akan memberikan keputusan individu untuk mengambil tindakan yang mengarah pada tujuan yang dibuat, memberikan motivasi untuk berusaha, dan memberikan kekuatan untuk mencapainya keberhasilan (Tan et al., 2021). Tindakan observasi, aspek kognitif atau efikasi diri, perilaku dan pengaruh dari lingkungan sekitar merupakan satu kesatuan utuh hubungan timbal balik untuk menjelaskan perilaku manusia. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa self efficacy dan dukungan dari orang terdekat akan memiliki hubungan yang signifikan dalam berperilaku (Djaelan et al., 2022). Penelitian lain menjelaskan bahwa pasien yang memiliki self efficacy tinggi akan cenderung termotivasi untuk secara intensif melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik untuk menurunkan tekanan darah (Jaya et al., 2022). Pasien yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung termotivasi untuk secara intensif melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik untuk menurunkan tekanan darah (Govindaraju, 2021). Hasil tinjauan literature juga menunjukkan bahwa *self efficacy* sangat dibutuhkan untuk mengelola gaya hidup manajemen diri dalam pengelolaan suatu penyakit. Gaya hidup pasien hipertensi akan berhubungan sangat kuat dengan *self efficacy*.

Peningkatan self-efficacy didapatkan dari pemberian edukasi dan konseling yang diberikan dari petugas kesehatan. Self-efficacy akan meningkatkan kepatuhan program latihan fisik atau gaya hidup pasien hipertensi. Self efficacy terlihat dari adanya dukungan sosial yang dirasakan oleh peserta yang didapatkan setiap harinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* berhubungan signifikan dengan penatalaksanaan

pengecambahan kekambuhan pasien hipertensi dengan nilai  $p < 0,000$  (17). Tingkat kepatuhan dalam minum obat, kepatuhan dalam mengikuti modifikasi gaya hidup, modifikasi akan sangat berhubungan dengan tingkat self-efficacy yang dimiliki oleh setiap orang ( $p < 0,000 < p < 0,05$ ) (Govindaraju, 2021). Kepatuhan melakukan gaya hidup pada pasien hipertensi menurut teori sosial kognitif juga didasari dari faktor individu atau karakteristik individu. Karakteristik individu seperti jenis kelamin dan jenis pekerjaan akan memiliki hubungan yang baik dengan kepatuhan menjalankan gaya hidup (Tambuwun et al., 2021).

Gaya hidup pasien hipertensi berdasarkan studi literature yang ditelaah dengan melihat teori sosial kognitif menunjukkan adanya hubungan. Upaya peningkatan kepatuhan menjalankan gaya hidup yang sesuai dengan kondisi pasien hipertensi harus melihat dari ketiga aspek mendasar yaitu faktor personal (*self-efficacy*, persepsi, sikap dan pengetahuan), faktor perilaku, dan faktor lingkungan (dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari lingkungan sekitar).

## SIMPULAN

Berdasarkan identifikasi studi literature dari enam jurnal didapatkan bahwa komponen dalam teori sosial kognitif yaitu faktor sosial, faktor personal dan faktor lingkungan akan mempengaruhi individu dalam melakukan gaya hidup yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi fisik yang dialami. Ketiga faktor tersebut harus berkesinambungan sehingga menghasilkan kepatuhan tinggi terhadap gaya hidup yang sedang dijalankan.

## SARAN

Institusi pendidikan diharapkan untuk dapat memfasilitasi lebih banyak literature-literature baru baik dalam bentuk text book, artikel dalam bentuk jurnal nasional maupun internasional yang memuat tentang teori sosial kognitif dalam penerapan gaya hidup hipertensi. Hal ini juga dapat dipergunakan sebagai masukan terutama kepada para pemberi pelayanan kesehatan untuk dapat memodifikasi cara meningkatkan kepatuhan gaya hidup pasien hipertensi dengan menggabungkan dari ketiga faktor dari teori sosial kognitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Rasyid, N. H. S., Febriani, N., Nurdin, O. F. T., Putri, S. A., Dewi, S. C., & Paramita, S. (2022). Tingkat Kepatuhan Minum Obat pasien Hipertensi di Puskesmas Lempake Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(September), 55–63
- 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., 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>
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Apriyanti, Y., & Hamid, A. Y. (2023). Psikoedukasi Pasangan Lansia dengan Hipertensi dan Ansietas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 430–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5786>

- Cao, L., Li, X., Yan, P., Wang, X., Li, M., Li, R., Shi, X., Liu, X., & Yang, K. (2019). The Effectiveness of Aerobic Exercise for Hypertensive Population: A Systematic Review and Meta - Analysis. *The Journal of Clinical Hypertension*, 21(7), 868–876. <https://doi.org/10.1111/jch.13583>
- Gallegos-Carrillo, K., García-Peña, C., Salmerón, J., Salgado-de-Snyder, N., & Lobelo, F. (2018). Brief Counseling and Exercise Referral Scheme: A Pragmatic Trial in Mexico. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(2), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.10.021>
- Djaelan, S., Lumadi, S. A., & Prastiwi, E. D. (2022). Self Efficacy Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat dan Pola Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Profesional Health Journal*, 03(02), 149–160. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Fitriyani, Y., & Chandraini, I. S. (2022). Indonesian Journal Pharmaceutical and Herbal Medicine (IJPHEM). *Indonesia Journal Pharmaceutical and Herbal Medicine*, 1(2), 121–125.
- Govindaraju, V. (2021). A Review of Social Cognitive Theory from the Perspective of Interpersonal Communication. *Multicultural Education*, 7(2), 488–492. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5802235>
- Jaya, N., Tombokan, M., Rahmiyani, N., & Dalle, A. (2022). Studi Literature : Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Kontrol Rutin pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 100–108
- Kementerian Kesehatan RI- P2PTM. (2019). Pola Hidup Sehat Cegah Hipertensi yang Merupakan Faktor Risiko Terkena Penyakit Jantung Koroner - Direktorat P2PTM. In [Http://P2Ptm.Kemkes.Go.Id/](http://P2Ptm.Kemkes.Go.Id/). <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pola-hidup-sehat-cegah-hipertensi-yang-merupakan-faktor-risiko-terkena-penyakit-jantung-koroner>
- Kendu, Y. M., Qodir, A., & Apriyanto, F. (2021). Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2, 13–21
- Kurnia, A., Ramadhanti, T., Rismawan, W., III Keperawatan, P. D., BTH Tasikmalaya Jln Cilolohan, Stik., & Tasikmalaya, K. (2021). Gambaran Faktor Risiko yang Dapat Dimodifikasi pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Nagarasari Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya Description of Risk Factors That Can Be Modified in Hypertension Lives in Nagarasari Village, Working Area of. *Journal of BTH Nursing*, 1(1), 1–8
- Miao, J. H., Wang, H. S., Liu, N., & Ford, C. (2020). The Evaluation of a Nurse-Led Hypertension Management Model in an Urban Community Healthcare: A Randomized Controlled Trial. *Medicine (United States)*, 99(27), E20967. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020967>
- Nugraha, D. P., & Bebasari, E. (2021). Faktor Tekanan Darah yang Terkendali pada Pasien Hipertensi di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau: Studi Potong Lintang. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v8i2.571>
- Rahmi, A., Ridwan, A., & Rizkia, M. (2020). Self Efficacy Modifikasi Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di Banda Aceh. *JIM FKep*, 4(3), 32–39. <http://www.jim.unsyiah.ac.id>
- 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>
- Schlenk, E. A., Fitzgerald, G. K., Rogers, J. C., Kwoh, C. K., & Sereika, S. M. (2021). Promoting Physical Activity in Older Adults with Knee Osteoarthritis and Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(2), 207–218. <https://doi.org/10.1123/JAPA.2019-0498>
- Setyoningsih, H., & Zaini, F. (2020). Analisis Kepatuhan terhadap Efek Terapi pada Pasien Hipertensi di Poli Rawat Jalan RSUD Dr.R.Soetrasno Rembang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 156. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.597>
- Siregar, M. A., Dedi, Sinaga, S. W., & Adawiyah, Y. (2022). Diet pada Pasien Hipertensi di Klinik Pratama. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 99–109
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). Hubungan Karakteristik Individu dengan Kepatuhan Berobat pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara | Tambuwun | KESMAS. *Jurnal Kesmas*, 10(4), 112–121
- Tan, F. C. J. H., Oka, P., Dambha-Miller, H., & Tan, N. C. (2021). The Association between Self-Efficacy and Self-Care in Essential Hypertension: A Systematic Review. *BMC Family Practice*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01391-2>
- Tumundo, D. G., Wiyono, W. I., & Jayanti, M. (2021). Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kema Kabupaten Minahasa Utara. *Pharmacon*, 10(4), 1121–1128
- Ulva, S. M., & Iriyanti, E. (2021). Risk Factors of Hypertension Incidence at the Age of 20-45 Years. *MIRACLE Journal Of Public Health*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/10.36566/mjph/vol4.iss2/258>
- Wardhani, A., Insana, M., Murdiany, & Noor, A. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Penatalaksanaan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Ii, Kalimantan Selatan. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.181>