

SELF CARE MANAGEMENT BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Krisma Giri Ayuningjati¹, Fahrur Nur Rosyid²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
fnr100@ums.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian dengan pengamatan data variable independen dan dependen hanya sekali pada satu saat dan tidak ada tindak lanjut. Hasil penelitian berdasarkan uji chi-square diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan dari *self care management* dengan kualitas hidup penderita hipertensi. Simpulan, dari penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Hidup, *Self Care Management*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-care management and quality of life in hypertension sufferers. This research uses a cross-sectional approach, where independent and dependent variable data are observed only once, with no follow-up. The research results based on the chi-square test obtained $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, which means there is a relationship between self-care management and the quality of life of hypertension sufferers. In conclusion, the results obtained from this research show a relationship between self-care management and quality of life in hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, Quality of Life, Self Care Management

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi menjadi permasalahan kesehatan utama di Negara maju dan Negara berkembang, hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan merupakan penyebab kematian nomor satu secara global. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terganggu sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Sartikia et al., 2022; Fernalia et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases

2012 dari WHO menyebutkan, 40% negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35% (Jumriana & Yanuarti, 2023; Permata et al., 2021; Sartika et al., 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%. Hal ini meningkat dibandingkan prevalensi hipertensi Riskesdas 2013 yaitu sebesar 25,8%. Angka ini tergolong tinggi yang membuat persentase Indonesia masuk dalam peringkat 5 kasus hipertensi terbanyak di dunia (Lubis et al., 2021; Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah dengan Hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%). Hasil survei awal oleh peneliti pada bulan Januari – Juli 2023 di Puskesmas Pajang ditemukan jumlah penderita hipertensi yaitu 3509 yang mengalami hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terbanyak di wilayah Kerja Puskesmas Laweyan tahun 2023 terdapat di Desa Pajang, yaitu tahun 2023 berjumlah 3509 orang. Hasil wawancara pada 10 penderita hipertensi tersebut menunjukkan rata-rata tekanan darah sekitar 160/100 mmHg dan 140/100 mmHg dengan 6 lansia tersebut tidak rutin memantau tekanan darahnya, 4 orang tidak patuh akan diet dan olah raga.

Gejala yang sering dialami hipertensi berupa nyeri tengkuk, pusing hingga pembengkakan pembuluh darah kapiler. Akibat jika tidak dilakukan pengobatan dengan benar bisa berdampak menimbulkan komplikasi berupa gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah pada mata, ginjal dan sindrom metabolik hingga kematian. Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi secara bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi (Muliya et al., 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensi, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensi. Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi perlu adanya peningkatan pencegahan tentang hipertensi. Individu dengan penyakit jantung disarankan untuk melaksanakan *self care management* sebagai salah satu management penyakit dalam kehidupan sehari-hari (Nofenisma, 2019).

Individu dengan penyakit hipertensi disarankan untuk melaksanakan *self-management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari. Selain hal-hal tersebut, kepatuhan obat juga harus diperhatikan agar tekanan darah dapat terkontrol diambang normal. Kepatuhan terapi yang buruk sangat berkaitan dengan tekanan darah yang tidak terkontrol diantara pasien hipertensi. Sebagaimana kita tahu terapi hipertensi bersifat kontinu untuk mempertahankan kadar tekanan darah yang normal dan harus disertai dengan perubahan gaya hidup. Disini dukungan keluarga sangat berperan terhadap *self-management* pasien hipertensi dalam upaya mengontrol tekanan darah. Mempertahankan tekanan darah dalam rentang normal membutuhkan kemampuan dan peran individu dalam melakukan manajemen terhadap penyakitnya. Penerapan *self-management* secara konsisten merupakan hal penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang memberikan efek jangka panjang pada berbagai aspek kehidupan baik secara fisik, psikologis, dan sosial (Utami et al., 2021).

Penerapan *self-management* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan meminimalkan gejala penyakit yang muncul (Qiu et al., 2019). Penelitian Isnaini & Lestari (2018) menyebutkan bahwa penerapan *self-management* berpengaruh negatif terhadap

tekanan darah pasien hipertensi. Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan self care management dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Dengan manfaat yang di dapat yaitu Self care management yang baik dan kualitas hidup yang tinggi dapat membantu memberi motivasi pada diri pasien terhadap suatu tujuan yang ingin dicapai dengan proses mencari informasi hingga mengikuti program pengobatan untuk kesembuhan pasien baik secara fisik ataupun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan metode pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian dengan pengamatan data variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu saat dan tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2017). Penelitian ini dilakukan di Poli Umum Puskesmas Pajang Surakarta pada bulan November- Desember dengan populasi sebanyak 150 orang. Pelaksanaan penelitian melalui tahap pengumpulan data menggunakan data dari Puskesmas dan dengan menyebarkan koesioner.

Dalam pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu mendatangi Puskesmas untuk meminta data penderita hipertensi setelah mendapatkan data dari Puskesmas peneliti datang ke poli umum Puskesmas Pajang untuk mencari responden dengan kriteria tekanan darah responden lebih dari 140/90 mmHg kemudian menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu peneliti membagikan kuesioner. Setelah kuesioner selesai di isi kurang lebih dengan waktu 10- 15 menit, jika ada jawaban yang tidak lengkap atau tidak di isi maka peneliti meminta responden untuk mengisi ulang atau melengkapi jawaban tersebut. Data yang di dapat kemudian di analisis menggunakan table distribusi frekuensi. Analisis yang digunakan yaitu analisis *univariat* dan analisis *bivariat* kemudian di uji *statistic* menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel. 1
Distribusi Usia Responden Penderita Hipertensi

Kategori Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
25-45 tahun	60	40,0
46-60 tahun	61	40,7
>60 tahun	29	19,3
Total	150	100.0

Berdasarkan table 1 diperoleh usia mayoritas responden yaitu 46-60 tahun ada 61 (40,7%).

Tabel. 2
Distribusi Jenis Kelamin Responden Penderita Hipertensi

Kategori Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki- laki	58	38.7
Perempuan	92	61.3
Total	150	100.0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jenis kelamin mayoritas responden yaitu Perempuan ada 92 (61,3%).

Tabel. 3
Distribusi Pendidikan Responden Penderita Hipertensi

Kategori Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	46	30.7
SMP	22	14.7
SMA	42	28.0
Perguruan Tinggi	40	26.7
Total	150	100.0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh pendidikan mayoritas responden yaitu SD ada 46 (30,7%) dan minoritas berpendidikan SMP (14,7%)

Tabel. 4
Distribusi Pekerjaan Responden Penderita Hipertensi

Kategori Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
PNS/Pegawai swasta	19	12.7
Buruh	34	22.7
Wiraswasta	45	30.0
Petani	26	17.3
IRT	26	17.3
Total	150	100.0

Berdasarkan tabel 4 diperoleh pekerjaan mayoritas responden yaitu wiraswasta ada 45 (30.0%).

Tabel. 5
Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi

Kategori Lama Menderita Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0-1 tahun	18	12.0
2-4 tahun	57	38.0
5-10 tahun	67	44.7
>10 tahun	8	5.3
Total	150	100.0

Berdasarkan tabel 5 diperoleh lama menderita hipertensi mayoritas responden yaitu 5-10 tahun ada 67 (44,7%).

Tabel. 6
Distribusi *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi

Kategori self care management	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	98	65.3
Cukup	10	6.7
Baik	42	28.0
Total	150	100.0

Berdasarkan tabel 6 diperoleh *self care management* mayoritas responden yaitu kurang ada 98 (65,3%).

Tabel. 7
Distribusi Kualitas Hidup pada Penderita Hipertensi

Kategori kualitas hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	14	9,3
Cukup	89	59,3
Baik	18	12,0
Sangat baik	29	19,3
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel 7 diperoleh kualitas hidup mayoritas responden yaitu cukup ada 89 (59,3%).

Hasil Analisa Bivariat

Tabel. 8
Hubungan *Self Care Management* Dengan Kualitas Hidup pada Penderita Hipertensi

		Kualitas Hidup pada Penderita Hipertensi				<i>p-value</i>
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat baik	
Self care Management	Kurang	12	82	4	0	0,000
	Cukup	2	7	0	1	
	Baik	0	0	14	28	
Total		14	89	18	29	

Berdasarkan tabel. 8 hasil penelitian menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < 0,5$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh mayoritas responden termasuk kategori usia 40-60 tahun sebanyak 61 (40,7%). Menurut Mufidah (2020) penambahan usia menyebabkan peningkatan tekanan darah, faktor ini tidak dapat dikendalikan karena semakin bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah menurun sehingga mempengaruhi aliran darah. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Rusminingsih et al., 2021) dengan rata-rata responden berusia 58,33 tahun.

Mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan yakni sebanyak 92 (61,3%). Yulitasari et al., (2021) menyebutkan perempuan yang memasuki masa menopause akan mengalami kecenderungan kenaikan tekanan darah, kondisi ini dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen yang melindungi sistem kardiovaskular. Hormon estrogen berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Sejalan dengan penelitian Efriani et al., (2023) yaitu penderita hipertensi didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 (74,0%) responden serta didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Rusminingsih et al., (2021) dengan hasil responden penderita hipertensi didominasi oleh jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 75 (72,8%) responden.

Pada penelitian ini pendidikan berhubungan dengan kejadian hipertensi, dikarenakan responden yang lebih banyak berpendidikan rendah. Pendidikan rendah memiliki kemungkinan seseorang mengalami hipertensi yang disebabkan kurangnya informasi atau pengetahuan yang menimbulkan perilaku dan pola hidup yang tidak sehat seperti tidak tau nya tentang bahaya, serta pencegahan dalam terjadinya hipertensi. Hal ini selaras dengan pendapat Zhang et al., (2021) bahwa rendahnya literasi kesehatan menyebabkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular selama 10 tahun. Menurut Parati et al., (2021) menyatakan bahwa meningkatkan pengetahuan mengenai langkah-langkah pengendalian, termasuk membatasi faktor risiko, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan melalui pendidikan kesehatan akan sangat penting dalam membantu pasien dalam meningkatkan perawatan di rumah. Penelitian ini diperoleh mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 46 (30,7%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Pae et al., (2023) bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 14 (53,84) responden.

Mayoritas responden memiliki pekerjaan wiraswasta sebanyak 45 (30,0%) responden. Pada penelitian ini kecenderungan pekerjaan responden adalah pedagang yang berdagang di satu tempat tidak terlalu aktif bergerak. Yulitasari et al., (2021) menyebutkan bahwa orang yang kurang aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi yang menyebabkan otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi sehingga dapat menyebabkan resiko yang lebih besar untuk terkena hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Handayani et al., (2023) yakni mayoritas responden yang mengalami hipertensi memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu sebanyak 17 (51,5%) responden.

Berdasarkan rentan lama menderita hipertensi pada penelitian ini mayoritas 5-10 tahun 67 (44,7%). Yulitasari et al., (2021) menyebutkan responden menderita hipertensi lebih dari 3 tahun memiliki merasakan gejala-gejala hipertensi dalam jangka waktu lama yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menimbulkan penurunan psikis, ketidaknyamanan dan kecemasan pada orang dengan hipertensi, hal ini secara nyata merusak kualitas hidup pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusminingsih et al., (2021) bahwa mayoritas responden yang menderita hipertensi > 5 tahun sebanyak 36 (42,4%) responden.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa cara, yaitu patuh terhadap terapi pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif. *Self – care management* pada lansia hipertensi merupakan aspek yang penting untuk dilakukan dalam perawatan mandiri untuk mempertahankan, mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi adanya risiko lebih lanjut (Afrilia & Kholifah, 2023). Pada penelitian ini mayoritas *self care management* responden termasuk kategori kurang sebanyak 98 (65,3%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Pae et al., (2023) bahwa mayoritas responden yang menderita hipertensi memiliki *self management* dengan kategori kurang yaitu sebanyak 16 (61,54%) responden.

Menurut Handayani et al., (2023) Kualitas hidup yang baik tidak hanya digambarkan sebatas sembuh dari penyakit yang dialami, tetapi lebih bersifat meluas pada beberapa aspek terakit. Kualitas hidup yang baik pada aspek fisik dapat ditunjukkan dengan individu mengetahui perilaku yang dapat mendorong kesehatannya seperti mengatur pola Holistik Jurnal Kesehatan, makan dan gaya hidup, individu mampu berespon secara positif terhadap gejala penyakit yang dirasakan dan mampu meminta bantuan kesehatan untuk mengurangi gejala yang dirasakan. Selain itu, dalam aspek psikologis individu merasa bebas dari rasa stress, putus asa dengan

penyakitnya dan melihat keberhargaan diri. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Suratini (2018) bahwa kualitas hidup tidak hanya bagaimana penilaian seseorang terhadap individu lain dalam posisi hidup mereka, melainkan juga adanya konteks sosial dan lingkungan sekitar yang mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup ialah pandangan individu mengenai posisi mereka dalam hidup dan bagaimana hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang sudah ditetapkan dan perhatian seseorang.

Pada penelitian ini, mayoritas kualitas hidup dari responden termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 89 (59,3%). Menurut de Azeredo Passos et al., (2020) bahwa penurunan fisik, psikologis dan sosial yang merupakan dampak dari hipertensi berpengaruh pada penurunan kualitas hidup. Hal tersebut selaras dengan pendapat Putri & Supratman (2021) bahwa nilai kualitas hidup pada penderita penyakit tidak menular termasuk hipertensi memiliki presentase sebesar 1,5 kali (70%) lebih tinggi dibandingkan dengan penderita penyakit tidak menular dengan presentase sebesar 49%. Penelitian ini didukung oleh Afrilia & Kholifah (2023) dengan mayoritas kualitas hidup responden dengan hipertensi yaitu berada pada kategori cukup sebanyak 56 (90,3%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Menurut (Damayanti et al., 2022). Self management merupakan salah satu upaya mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dan dapat dilakukan dalam 5 komponen yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dan terdapat 5 perilaku pengelolaan hipertensi yaitu kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, kontrol stress, membatasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok.

Penerapan *self-management* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan meminimalkan gejala penyakit yang muncul. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagala & Sinaga (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self care management* dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Dan didukung oleh penelitian Efriani et al., (2023) menyimpulkan bahwa *self care management* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup pasien hipertensi $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,005$).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam pembelajaran di bidang keperawatan dan memberikan edukasi mengenai *self care management* dan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Serta penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dalam penyuluhan kepada pasien hipertensi tentang pengelolaan hipertensi dengan *self care management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, W., & Kholifah, N. (2023). *Hubungan Self– Care Management dan Kualitas Hidup pada Lansia dengan Hipertensi*. Unisa Yogyakarta. http://digilib.unisayogya.ac.id/6490/1/Naskah%20Publikasi_Wahyu%20Afrilia%20Nur%20Kholifah_1810201002_Upload%20-%20Wahyu%20Afrilia.pdf
- 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>
- Damayanti, F. E., Firmanti, T. A., & Puspitasari, L. A. (2022). Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(November), 2020–2023. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13nk331>
- Damayanti, S., & Suratini, S. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Grujugan Bantul Yogyakarta*. Unisa Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4428/>
- de Azeredo Passos, V. M., Champs, A. P. S., Teixeira, R., Lima-Costa, M. F. F., Kirkwood, R., Veras, R., Nascimento, B. R., Nogaes, A. M., Schmidt, M. I., Duncan, B. B., Cousin, E., Naghavi, M., & Souza, F. M. (2020). The Burden of Disease Among Brazilian Older Adults and The Challenge for Health Policies: Results of the Global Burden of Disease Study 2017. *Population Health Metrics*, 18(Suppl 1), 14. <https://doi.org/10.1186/s12963-020-00206-3>
- Efriani, L., Hadi, I., & Aisyah, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kualitas Hidup Terhadap Self Care Management pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon Tahun 2022. *Borneo Journal of Pharmascientech*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.51817/bjp.v7i1.423>
- Fernalia, F., Keraman, B., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 246–254. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/2906>
- Handayani, M., Kusyairi, A., & Suhari, S. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dan Self-Care dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1871–1881. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15193>
- 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>
- Jumriana, J., & Yanuarti, T. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(3), 124–129. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1598>
- Lubis, E. M., Afifah, A., Yolanda, Y., Abidin, F. A., Ash Shiddiq, M. daffa, & Ismah, Z. (2021). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi di desa Saentis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2001–2005. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/3047>
- Mufidah, N. (2020). Hubungan Manajemen Diri terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi ti Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Repositori STIKES Rumah Sakit Anwar Medika*, 1(2), 1–93. <https://repository.uam.ac.id/id/eprint/351>

- Muliya, F. S., Hartutik, S., & Sutarto, A. (2023). Penerapan Isometric Handgrip Exercise pada Lansia Penderita Hipertensi di RSUD dr . Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 155–163. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/470>
- Nofenisma, A. (2019). Hubungan Self Care Management dengan Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu. *Stikes Santa Elisabeth*, 1(9), 1–115. <https://repository.stikeselizabethmedan.ac.id/2019/08/anna-nofenisma/>
- Pae, K., Maryuti, I. A., & Astarini, M. I. A. (2023). Hubungan Self Care Management terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Penelitian Keperawatan*, 3(2), 16–25. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v3i2.543>
- Parati, G., Kjeldsen, S., Coca, A., Cushman, W. C., & Wang, J. (2021). Adherence to Single-Pill Versus Free-Equivalent Combination Therapy in Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 77(2), 692–705. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15781>
- 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>
- Putri, M. S., & Supratman, S. (2021). Gambaran Kualitas Hidup pada Aspek Hubungan Sosial Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 65-72. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/10441>
- Rusminingsih, E., Mubarakah, S. M., Purnomo, T. R., & Marwanti. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Self Care Management pada Penderita Hipertensi di Desa Karanglo, Klaten Selatan. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1481–1489. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/921>
- Sagala, L. M. B., & Sinaga, N. D. (2023). Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Masa Pandemi Covid 19 di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15883–15890. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8881>
- 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>
- Utami, G. N. M., Widyanthari, D. M., & Suarningsih, N. K. A. (2021). Hubungan Self-Management dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 712. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i06.p10>
- Yulitasari, B. I., Maryadi, M., & Anggraini, A. N. (2021). Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Sedayu II Bantul, Yogyakarta. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 77–83. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.247>
- Zhang, Q., Huang, F., Zhang, L., Li, S., & Zhang, J. (2021). The Effect of High Blood Pressure-Health Literacy, Self-Management Behavior, Self-Efficacy and Social Support on The Health-Related Quality of Life of Kazakh Hypertension Patients In A Low-Income Rural Area of China: A Structural Equation Model. *BMC Public Health*, 21(1), 1114. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11129-5>