

PELATIHAN KADER KESEHATAN DALAM PENINGKATAN *SELF CARE* MANAGEMENT PASIEN HIPERTENSI

Ni Made Wedri^{1*}, IGA Ari Rasdini²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Denpasar
e-mail: wedri87@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 12 Oktober 2024

Revised: 17 November 2024

Accepted: 20 November 2024

Key words:

Cadre Training; Self Care Management; Hypertension

DOI: 10.62335

Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is >140 mmHg and/or diastolic >90 mmHg. Hypertension is the highest risk of stroke and cardiovascular disease. Hypertension cases at the Mengwi I Community Health Center are still high, efforts are being made to control them by promoting healthy living behavior and posyandu for the elderly. The problem is that the presence of elderly people in activities is less than optimal. Self Care Management for Hypertension sufferers is important and necessary to help reduce and maintain stable blood pressure. The service aims to increase health cadres' knowledge about self-care management for hypertension sufferers. Starting from giving a pre-test to cadres through a questionnaire, then providing counseling and self-care management training for hypertension sufferers. Next, the cadres provide direct assistance to hypertension sufferers in each banjar, finally a post test is carried out on the cadres. The result was an increase in cadres' knowledge and abilities regarding self-care management for hypertension sufferers with a good category, namely 100%. It is hoped that health cadres will always implement self-care management for hypertension correctly and sustainably.

ABSTRAK

Hipertensi keadaan dimana tekanan darah sistolik >140mmHg dan/atau diastolik >90 mmHg. Hipertensi merupakan risiko tertinggi terjadinya penyakit stroke dan kardiovaskular. Kasus hipertensi di Puskesmas Mengwi I masih tinggi, upaya untuk mengendalikan dengan promosi perilaku hidup sehat dan posyandu lansia. Masalahnya kehadiran lansia pada kegiatan kurang optimal. *Self Care Management* penderita hipertensi merupakan hal penting dan diperlukan dalam membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. Pengabdian bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang *self care management* pada penderita hipertensi. Diawali memberi pre test kepada kader melalui kuesioner kemudian diberi penyuluhan dan pelatihan self care management pada penderita hipertensi. Selanjutnya kader-kader melakukan pendampingan secara langsung kepada penderita hipertensi di setiap banjar, terakhir dilakukan post test kepada para kader. Hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan kader tentang self care management pada penderita hipertensi dengan katagori baik yaitu 100 %. Diharapkan kepada kader kesehatan selalu menerapkan *self care management* hipertensi secara benar dan berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan/atau diastolik >90 mmHg. Penderita hipertensi merupakan penderita dengan risiko tertinggi terjadinya penyakit Stroke dan penyakit kardiovaskular. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan meningkat progresif pravelensinya seiring bertambahnya usia. Terdapat prevalensi >60% pada usia >60 tahun. (Kemenkes RI, 2021).

Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (80% di dunia), dimana pengobatan hipertensi masih sulit untuk dikontrol, sehingga berkontribusi pada meningkatnya epidemi penyakit kardioserebrovaskular (CVD). Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riskesdas tahun 2013. Diperkirakan hanya seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, dan data menunjukkan bahwa hanya 0,7% penderita hipertensi terdiagnosis yang minum obat anti hipertensi.

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga diperlukan tata laksana penyakit ini dengan intervensi yang dapat dilakukan di berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan dalam upaya menurunkan prevalensi dan insiden penyakit kardioserebrovaskular. Secara global, hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak sampai 9,4 juta orang setiap tahunnya. Sementara itu, di Asia Tenggara, hipertensi merupakan faktor risiko angka kematian yang mencapai 1,5 juta orang setiap tahunnya. Penduduk di wilayah Asia Tenggara dengan usia 25 tahun ke atas sebanyak 36% diperkirakan mengidap hipertensi (Wilandika, 2019)

Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021, jumlah penderita hipertensi di Bali sebanyak kurang lebih mencapai sekitar 555.184 kasus. Prevalensi penderita hipertensi pada usia >15 tahun lebih tinggi pada penderita perempuan yaitu 51% dibandingkan dengan penderita laki-laki yaitu 49%. Usia tertinggi penderita hipertensi berkisar 35-39 tahun. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya farmakologis (obat-obatan) dan upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok.

Efek dari hipertensi dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi beberapa penyakit, seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung. Kerusakan pada organ terjadi karena tingginya tekanan darah yang tidak dipantau dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan menyebabkan perubahan pada organ-organ tersebut. Keadaan tingginya peningkatan tekanan darah yang semakin parah akan menyebabkan tingginya kejadian gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga akan semakin tinggi pula kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi. (Simanullang, 2019) *Self management* adalah kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan Management penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu penderita dalam menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. *Self management*

diduga telah menyebabkan peningkatan besar kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk di dalamnya adalah hipertensi. Kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan suatu *self management* untuk mengontrol faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah. (Simanullang, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewanti (2021) pada Gambaran Self Care Management Pada Penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Mengwi II Tahun 2021 dengan sampel sebanyak 58, didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self care management* pada penderita Hipertensi berdasarkan integritas diri dengan katagori cukup dengan sebanyak 42 orang (72,4 %), *self care management* pada penderita hipertensi berdasarkan regulasi diri dengan katagori cukup sebanyak 33 orang (56,9 %), *self care management* pada penderita Hipertensi berdasarkan interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya dengan katagori cukup sebanyak 28 orang (48,3%), *self care management* pada penderita hipertensi berdasarkan pemantauan tekanan darah dengan katagori cukup sebanyak 26 orang (44,8%) dan *self care management* pada penderita hipertensi berdasarkan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan katagori cukup sebanyak 24 orang (41,4%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani, 2019) mengenai Gambaran Self Care Management Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo Tahun 2019, didapatkan hasil penelitian *self care management* minum obat sesuai anjuran kategori cukup yaitu 31 responden (67,4 %). Hasil pemantauan tekanan darah responden cukup yaitu 32 (69,6%). Aktivitas olahraga dikategorikan baik sebesar 24 responden (52,2%). *Self care management* dengan diet hipertensi kategori cukup yaitu 41 responden (89,1 %). Total dari kepatuhan *self care management* penderita hipertensi di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo dalam kategori cukup yaitu 31 responden (67,4%) sedangkan kategori kurang sebesar 10 responden (21,7%) dan kategori baik 5 responden (10,9%) dari total 46 responden yang diteliti.

Dari kedua hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa, *self care management* pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Mengwi II Kabupaten Badung dan Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo rata-rata dengan katagori cukup. Untuk mencegah terjadinya resiko kerusakan kardiovaskuler, maka *self care management* pada penderita hipertensi perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Mengwi I dengan wilayah binaan 9 desa yaitu : Desa Kuwum, Mengwi, Baha, Sobangan, Gulingan, Sembung, Werdi Buwana Mengwi Tani, kasus hipertensi masih tinggi. Jumlah Posbindu untuk PTM berjumlah 10. Hasil dari wawancara di puskesmas bahwa upaya yang telah dilakukan untuk pengendalian penyakit hipertensi berupa promosi Perilaku Hidup Sehat melalui perilaku CERDIK, yaitu cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat seimbang, istirahat yang cukup, pemberian obat anti diuretik kepada penderita hipertensi yang melakukan kontrol.

Desa Sembung merupakan salah satu desa di wilayah Puskesmas Mengwi I yang terdiri dari 9 banjar. Kegiatan posyandu lansia di bawah kordinasi Pustu (Puskesmas Pembantu) rutin dilaksanakan setiap bulan pada masing-masing banjar dan kegiatan senam lansia dilakukan seminggu sekali. Kegiatan ini dikoordinasikan oleh kader kesehatan yang merupakan perwakilan dari masing masing banjar. Hasil wawancara dengan beberapa kader kesehatan bahwa setiap jadwal kegiatan posbindu bahwa kehadiran para lansia untuk mengikuti kegiatan tersebut kurang optimal.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self management* pada penderita hipertensi diantaranya adalah jenis kelamin, umur, pengetahuan, tingkat pendidikan, status perkawinan dan lama menderita penyakit hipertensi. Pengetahuan yang dimiliki oleh penderita akan meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan penderita terhadap efektivitas pengobatan hipertensi. Oleh karena itu, pemahaman terhadap penyakit harus dilakukan secara menyeluruh, baik faktor risikonya, diagnosanya, penanganannya maupun komplikasinya. *Self management* pada penderita hipertensi yang dilakukan secara efektif bermanfaat untuk meningkatkan kepuasan penderita dalam menjalani hidup, menurunkan biaya perawatan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian penderita, serta meningkatkan kualitas hidup penderita (Sakinah et al., 2020)

Self care management hipertensi sangat dibutuhkan agar penderita tidak mengalami penurunan kesehatan dikarenakan penyakit sering berulang. *Self care management* mengarah pada tindakan untuk mempertahankan perilaku yang efektif meliputi penggunaan obat yang diresepkan, mengikuti diet dan olahraga, pemantauan secara mandiri dan koping emosional dengan penyakit yang diderita (Fernalia, 2019). Memperhatikan *self care management* pada penderita hipertensi merupakan hal yang penting. Hal-hal yang dapat berpengaruh pada *self care management* pada penderita hipertensi harus perlu diketahui secara dini, agar dapat menjaga kemampuan *self care management* dalam mendukung perawatan hipertensi bagi setiap individu yang menderita Hipertensi. (Meldy et al., 2022)

Berdasarkan beberapa hasil kajian tersebut maka perlu digalakkan pelatihan kader kesehatan dalam peningkatan *self Care Management* pada penderita hipertensi melalui pengabdian masyarakat di wilayah kerja puskesmas Mengwi I khusus Desa Sembung kabupaten Badung. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dalam meningkatkan *self care management* pada penderita hipertensi.

Identifikasi Permasalahan Mitra

Beberapa permasalahan kesehatan terkait penyakit hipertensi di Desa Sembung, Mengwi, Badung yaitu:

1. Masih tingginya angka kejadian Hipertensi di masing masing banjar di semua desa di wilayah Puskesmas Mengwi I
2. *Self Care Management* penderita hipertensi belum optimal dilaksanakan sehingga perlu ditingkatkan melalui pelatihan kader kesehatan .

Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi , maka yang menjadi prioritas yaitu *Self Care Management* penderita hipertensi belum optimal sehingga perlu ditingkatkan melalui pelatihan kader kesehatan.

Prioritas Permasalahan Mitra

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang menjadi prioritas yaitu *Self Care Management* penderita hipertensi yang perlu dioptimalkan melalui pelatihan kader kesehatan, yang bertujuan ;

1. Meningkatkan pengetahuan kader Kesehatan tentang *Self Care Management* pada

penderita hipertensi

2. Mengoptimalkan implementasi *Self Care managemen Hipertensi* kepada penderita hipertensi melalui kader Kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan metoda pemberian edukasi kepada kader kesehatan dalam melakukan peningkatan *self care management* penderita hipertensi dan keluarga. Program edukasi dilakukan secara berkelompok dan bertahap. Metoda yang digunakan dalam program ini yaitu : model perubahan perilaku, *behavioral change model* (Sharifirad, Moazam, Tol, Alhani, & Shojaeazadeh, 2015). Model tersebut terdiri atas lima tahap. Tahap pertama eksplorasi masalah yang telah dialami penderita Hipertensi. Tahap kedua yaitu klarifikasi terhadap perasaan dan pemahaman diri saat ini. Tahap ketiga yaitu menyusun rencana ke depan tentang *self care management* hipertensi. Tahap keempat yaitu komitmen penderita hipertensi untuk melaksanakan rencana yang telah disusun. Tahap terakhir yaitu pengalaman dan evaluasi terhadap rencana yang sudah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sembung Mengwi, sebagai berikut;

Identifikasi Kader Kesehatan ; kegiatan diawali dengan pengurusan izin ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung, Kepala Puskesmas Mengwi 1 dan Perbekel Desa sembung, Mengwi, Badung. Selanjutnya melalui koordinasi dengan perbekel desa Sembung , diidentifikasi jumlah kader sebanyak 30 orang.

Evaluasi Pengetahuan Kader (pre test) ; Sebelum diberikan edukasi, dilakukan pre tes terlebih dahulu mengenai *Self Care Management* Hipertensi dengan memberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk kuesioner untuk dijawab oleh kader. Kuesiner diisi oleh kader sesuai pengetahuan yang dimiliki. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan meliputi aktifitas fisik, pola makan, merokok, dan konsumsi kopi. Selanjutnya diberikan Booklet tentang *Self Care Management* Hipertensi.

Edukasi tentang *Self care Management* Hipertensi; Kegiatan edukasi diberikan dalam metode ceramah, diskusi. Penyuluhan/edukasi berjalan dengan lancar, kader lansia berpartisipasi aktif di dalam mendengarkan materi.

Pendampingan kader dalam implementasi *Self Care Management* dilakukan dengan mengajak lansia dengan hipertensi melakukan senam jantung. Sebelumnya dilakukan pengecekan tekanan darah.

Evaluasi pengetahuan kader (post tes);, Setelah mengikuti penyuluhan dilanjutkan dengan pemberian post tes, dengan beberapa pertanyaan yang dijawab oleh kader. Berikut data hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kader kesehatan yang hadir sebanyak 30 orang yang semuanya berjenis kelamin perempuan, dengan usia seperti pada tabel berikut:

Tabel 1
Karakteristik Sasaran Berdasarkan Usia

Variabel	n	Min-maks	Rata-rata
Usia	30	27 – 46	36

Berdasarkan tabel tersebut dapat dikatakan bahwa sasaran berjumlah 30 orang dengan usia termuda 27 tahun dan tertua 46 tahun serta rata-rata usianya 36 tahun.

Berikut hasil pemahaman kader tentang *Self Care management* Hipertensi sebelum dan setelah dilaksanakan program pelatihan kader kesehatan sebagai berikut:

Tabel 2
Pemahaman Kader Kesehatan terhadap Edukasi
Self Care Management Hipertensi sebelum dan sesudah Pelatihan

Tingkat Kemampuan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
Baik (76 - 100 %)	2	6,7 %	30	100%
Cukup (55 - 75 %)	18	60 %	0	0%
Kurang (< 55%)	10	33,3 %	0	0%
Jumlah	30	100%	30	100%

Sesuai dengan data pada tabel 2 di atas dapat dikatakan bahwa setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan serta pendampingan kader hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan kader dalam katagori baik secara bermakna yaitu 100%, dari sebelumnya dengan katagori kurang sebanyak 66,7%, katagori cukup 26,7% serta katagori baik hanya 6,6%. Dengan pendekatan pelatihan kader kesehatan untuk meningkatkan kemampuan memberikan edukasi tentang *self care management* hipertensi, penderita memiliki pengetahuan berbeda dalam melakukan perawatan diri dan kebutuhan perawatan diri juga berbeda. Perbedaan pengetahuan perawatan inilah menyebabkan perbedaan tekanan darah penderita hipertensi. Pengetahuan penderita dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan penderita terhadap efektivitas pengobatan hipertensi (Andayani 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader tentang *self care management* hipertensi dan dengan pelatihan dan pendampingan sangat erat kaitannya dengan *self behavior* pada penderita hipertensi. Dengan demikian sangat perlu untuk melakukan edukasi tentang *self care management* hipertensi dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan kepada penderita Hipertensi. (Fransiskus, X.D., Karouw 2022). *Self Care Management* Hipertensi dimana dapat membawa pengaruh yang positif untuk menurunkan tekanan darah agar tetap berada dalam rentang normal untuk menunjang status kesehatan dari penderita hipertensi. Self-management efektif meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi yang mencakup 5 dimensi meliputi integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap aturan yang telah dianjurkan seperti pengaturan diet, olah raga (aktifitas), dan terapi. Pentingnya *self management* dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

SIMPULAN

Pelatihan kader kesehatan dalam peningkatan *self care management* hipertensi berdampak terjadi peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang *Self Care Management* Hipertensi menjadi 100% baik. Diharapkan kepada kader kesehatan agar melakukan edukasi tentang *self care management* Hipertensi, monitoring dan evaluasi secara berkala dan berkelanjutan serta melakukan pendampingan bagi penderita hipertensi agar tekanan darah dapat dipertahankan pada rentang yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). *Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. BMC Health Services Research, 19*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Cahyani, Y. E. (2019). *Gambaran Self Management Penderita Hipertensi Di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Dasgupta, A., Sembiah, S., Paul, B., Ghosh, A., Biswas, B., & Mallick, N. (2018). Issue 1 Page 262 International Journal of Community Medicine and Public Health Dasgupta A et al. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 5*(1), 262–267. <http://www.ijcmph.com>
- Dewanti, N.P.Y.(2021). *Gambaran Self Care Management Pada Penderita Hipertensi Tahun 2021*.<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7710>
- Ding, W., Li, T., Su, Q., Yuan, M., & Lin, A. (2018). *Integrating factors associated with hypertensive patients' self-management using structural equation modeling: A cross-sectional study in Guangdong, China. Patient Preference and Adherence, 12*, 2169–2178. <https://doi.org/10.2147/PPA.S180314>
- Dinkes Tabanan. (2021). *Propil Kesehatan Kabupaten Tabanan Tahun 2021. Dinkes Tabanan.*
- Fauziah, dkk. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahan dan penanganannya.”*
- Fernalia. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari, 58*(12), 248. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>.
- Fransiskus, X.D., Karouw, M. .. 2022. “Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.” *Watson Journal of Nursing 1*(1):22–29.
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.* <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/Hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Manuntung, A. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Hipertensi* (pp. 2–3). Wineka Media. https://books.google.co.id/books?id=VWGDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false
- Meldy, H., Madyaning, E., & Sya, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Management Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini, 3*(1), 20–25.
- Mufarokhah, H. (2022). *Hipertensi dan Intervensi Keperawatan.*(Muslikh (ed.); pp.2–3) https://books.google.co.id/books?id=ILggEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Putri, D. (2019). *Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi.* 98.
- Qu, Z., Parry, M., Liu, F., Wen, X., Li, J., Zhang, Y., Wang, D., & Li, X. (2019). Self-management and blood pressure control in China: A community-based multicentre cross-sectional study. *BMJ Open, 9*(3), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025819>
- Rozani, M. (2020). Self-care and Related Factors in Hypertensive Patients: a Literature Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10*(1), 266–278. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.419>

- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di Rsup H. Adam Malik. *Journal Hipertensi*, 1–10.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Di lengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*.
- Wilandika, A. (2019). Kajian Self-Care Mangement Hipertensi dengan Pendekatan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(2), 37–42. <https://doi.org/10.36051/jiki.v12i2.67>
- Winata, I. G., Asyrofi, A., & Nurwijayanti, A. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Self Care Pada Orang Dewasa Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. *Jurnal Management Asuhan Keperawatan*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i2.33>