

EDUKASI *SELF-MANAGEMENT* SEBAGAI PENCEGAHAN KEGAWATAN HIPERTENSI

Septiana Fathonah, Giri Susilo Adi, Eny Septi Wulandari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta
septiana.f@stikes-notokusumo.ac.id

Abstract

The aim of this community service is to increase awareness of the elderly regarding self-management for controlling hypertension and preventing emergencies due to hypertension. The community service method used in this activity is the classical lecture and discussion method. PKM activities are carried out through a preliminary study and preparation process, PKM implementation and evaluation. The education provided at this PKM is about "Self-Management as Prevention of Hypertension Emergency" with educational items about the concept of hypertension, reasons why hypertension must be prevented and controlled, hypertension emergencies, 5 components of control self-management of hypertension, namely limiting, physical activity, stress control, limit alcohol consumption and stop smoking. As an illustration of the self-management of elderly PKM participants, blood pressure checks were carried out and a description of self-management in preventing and controlling hypertension among PKM participants. The results of this community service activity were that 30 participants (69.8%) of the total 43 PKM participants experienced hypertension. The description of the self-management of PKM participants in preventing and controlling hypertension is an average score of 4 (sedan category) out of a maximum total score of 7. Post-educational evaluation was carried out using qualitative methods with the results of sampling interviews in Desta, educational activities are useful and can have a changing on the mindset, to be able to carry out self-management well being to avoid hypertension emergencies.

Keywords: education, hypertention, self-management.

Abstrak

Tujuan pelaksanaan PKM adalah untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang self-management untuk pengendalian hipertensi dan pencegahan kegawatan karena hipertensi. Metode PKM yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi klasikal. Kegiatan PKM yang dilakukan melalui proses studi pendahuluan dan persiapan, pelaksanaan PKM dan evaluasi. Edukasi yang diberikan pada PKM ini tentang "Self-Management sebagai Pencegahan Kegawatan Hipertensi" dengan item edukasi tentang konsep hipertensi, alasan hipertensi harus dicegah dan dikendalikan, kegawatan hipertensi, 5 komponen pengendalian self-management hipertensi yaitu diet, aktifitas fisik, kontrol stress, membatasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. Sebagai gambaran self-management lansia peserta PKM dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan diskripsi dari self-management dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi para peserta PKM. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebanyak 30 peserta (69,8%) dari total peserta PKM 43 PESERTA mengalami hipertensi. Gambaran dari self-management peserta PKM dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah rata-rata skor 4 (kategori sedan) dari total skor maksimal 7. Evaluasi post edukasi dilakukan dengan metode kualitatif dengan hasil wawancara sampling pada peserta, kegiatan educais bermanfaat dan dapat memberikan efek perubahan pola pikir untuk kapat menajalankan self-management dengan baik sehingga terhindar dari kegawatan hipertensi.

Keywords: edukasi, hipertensi, manajemen diri.

PENDAHULUAN

Seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun disebut lansia atau lanjut usia. Jika dibandingkan dengan usia muda, orang tua lebih rentan terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah kondisi yang berlangsung lama dan memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif pada orang tua yang sering tanpa gejala. Hipertensi adalah penyakit tidak menular paling umum yang menyerang orang tua (Kemenkes, 2016).

Lebih dari 1,3 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan 2/3 di antaranya tinggal di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa 31% penduduk dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada tahun 2000–2010. Pada tahun 2025, sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia akan terkena hipertensi, dengan prevalensi yang terus meningkat. Pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% menjadi 34,11%. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta meningkat menjadi 32,86%, menunjukkan bahwa hipertensi masih sangat umum di Yogyakarta. Di Indonesia, lebih banyak penderita hipertensi pada usia 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%), dan lebih dari 75 tahun (69,5%)(*Riskesdas, 2018*).

Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, adalah salah satu penyakit jangka panjang yang tidak dapat disembuhkan, tetapi ada cara untuk mencegah dan mengendalikannya

(Zhang & Cai, 2022). Tekanan darah sistolik yang lebih tinggi atau sama dengan 140 mmHg dan diastolic yang lebih tinggi atau sama dengan 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi (Lamirault et al, 2019). Komplikasi seperti infark miokard, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, dan kematian dapat muncul sebagai akibat dari hipertensi yang tidak terkontrol (Di Palo & Barone, 2020). Di seluruh dunia, hipertensi merupakan penyebab kematian paling umum, dengan lebih dari 25% pria dan 5% wanita yang menderita kondisi ini (Hiremath & Hiremath, 2012). Beberapa faktor risiko, termasuk riwayat penyakit sebelumnya, usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, dapat menyebabkan hipertensi (Wulandari et al., 2023).

Prevalensi tertinggi hipertensi terjadi pada kelompok usia ≥ 80 tahun. Usia, jenis kelamin dan Riwayat keluarga terdapat hubungan yang significant terhadap kejadian hipertensi (Al Adil, 2018). Kelompok usia lanjut yang menderita hipertensi dapat berdampak pada mortalitas dan morbiditas, sehingga mengurangi kualitas hidup orang tua (Lamirault et al., 2019). Untuk mencegah dan mencegah hipertensi dan komplikasinya, beberapa faktor risiko dapat diubah. Pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah tindakan preventif dan promosi yang penting. Ini dilakukan agar orang yang tidak memiliki hipertensi dapat terhindar dari penyakit dan komplikasinya (Apriyanti Aini, 2022).

Hipertensi pada lansia merupakan permasalahan yang dapat dicegah dan dimanajemen. Penurunan sedikit tekanan darah pada penderita hipertensi dapat sangat bermanfaat bagi kesehatan pasien. Kebiasaan dalam menjaga pola makan dan aktivitas dapat

mempengaruhi kejadian hipertensi yang meliputi menjaga asupan Natrium, pola makan yang sehat, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok dan olahraga (Alsaigh, Alanazi, & Alkahtani, 2018). Salah satu cara pasien hipertensi dapat mengontrol tekanan darah mereka adalah dengan mengonsumsi obat, menjalani pola hidup yang sehat, dan melakukan pengendalian diri yang efektif (Bellah, Nurmala, & Fatah, 2023).

Untuk menjadi orang tua yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa tuanya dan dapat menghindari kegawatan kondisi, diperlukan peningkatan kesadaran tentang sasaran dan program pencegahan dan manajemen hipertensi dengan *self-management*. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia ini dilaksanakan dengan cara pemberian **Edukasi Self-Management sebagai Pencegahan Kegawatan Hipertensi** yang dihadiri oleh 43 lansia purna tugas RSUD Wates. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mencegah dan memajemen agar terhindar dari kegawatan hipertensi.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan ceramahsecara klasikal dan diskusi. Dalam rangka memperingati ulang tahun ke-4 STIKES Notokusumo Yogyakarta dan RSUD Wates yang ke-40, kegiatan PKM ini bertemakan "Bahagia Menjadi Lansia SMART". Kegiatan PKM ini diadakan pada tanggal 25 Februari 2023 di Aula RSUD Wates, dengan sasaran para lansia purna tugas RSUD Wates. PKM ini dilaksanakan dalam tiga tahap: studi pendahuluan dan persiapan, pelaksanaan PKM, dan evaluasi.

Berikut ini merupakan bagan alir kegiatan PKM:



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan PKM

Rangkaian kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan studi pendahuluan dan persiapan, pelaksanaan PKM dan evaluasi. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim adalah menggali kebutuhan dari edukasi yang perlu dilakukan pada lansia-lansia purna tugas, kemungkinan kegiatan dilaksanakan dan koordinasi dengan pemangku kegijakan yang ada di RSUD Wates.

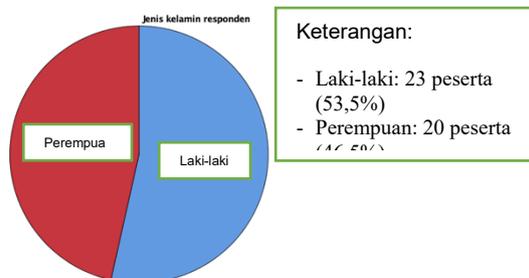
Pelaksanaan kegiatan PKM ini merupakan satu rangkaian dengan kegiatan dies natalis yang ke-4 STIKES Notokusumo Yogyakarta dan RSUD Wates yang ke-40 dengan tema besar "Bahagia Menjadi Lansia SMART" dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2023 di RSUD Wates. Kegiatan yang dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan tentang *Self-Management* sebagai Pencegahan Kegawatan Hipertensi yang diikuti secara tuntas oleh 43 lansia-lansia purna tugas RSUD Wates. Kegiatan PKM edukasi "**Self-Management sebagai Pencegahan Kegawatan Hipertensi**" dengan isian sub-tema yaitu definisi lansia, data epidemiologi hipertensi di Indonesia, konsep hipertensi, alasan hipertensi harus dicegah dan dikendalikan, kegawatdaruratan hipertensi, *self-management* hipertensi dengan menerapkan 5 komponen pengendalian. Self-management terdiri dari lima bagian: 1) diet; 2) olahraga; 3) mengontrol stres; 4) mengurangi konsumsi alkohol; dan 5) berhenti merokok.

Evaluasi PKM yang dilakukan di awal sebelum dimulai kegiatan edukasi adalah dengan menggunakan kuesioner singkat tentang “Self-Management Lansia dengan Hipertensi” dan dilakukan evaluasi setelahnya dengan mengumpulkan data kualitatif dari peserta bagaimana terkait keahaman lansia-lansia dari materi yang disampaikan karena tidak dapat melakukan evaluasi kembali dengan kuesioner. Hal ini merupakan keterbatasan tahap evaluasi dari pelaksanaan PKM ini.

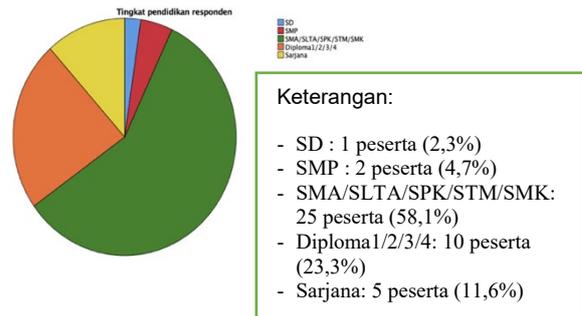
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Self-Management Pencegahan Kegawatan Hipertensi pada Lansia” yang merupakan bagian dari kegiatan dalam rangka ulang tahun yang ke- 4 STIKES Notokusumo Yogyakarta dan RSUD Wates yang ke-40 dengan tema besar “Bahagia Menjadi Lansia SMART” dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2023 di RSUD Wates.

Peserta kegiatan tersebut adalah para purna tugas dari RSUD Water dengan jumlah 43 orang. Rata-rata peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut adalah 68 tahun dengan peserta paling muda adalah berusia 59 tahun dan paling tua berusia 81 tahun. Gambaran dari peserta PKM meliputi jenis kelamin dan tingkat pendidikan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Gambaran Jenis Kelamin Peserta PKM



Gambar 2. Tingkat Pendidikan Peserta PKM

Berdasarkan Gambar 1 didapatkan gambaran bahwa peserta PKM lebih banyak laki-laki (53%) dibandingkan peserta perempuan (46,5%). Berdasarkan Gambar 2 tersebut didapatkan gambaran level pendidikan mayoritas peserta PKM adalah SMA/ pendidikan yang setara yaitu sebanyak 25 peserta (58,1%) dengan level pendidikan terendah sekolah dasar dan tertinggi sarjana.



Gambar 3. Foto Kegiatan PKM dengan Metode Ceramah

Berikut ini merupakan gambaran kondisi tekanan darah baik sistole maupun distole dari seluruh peserta kegiatan PKM ini:

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah Sistole dan Diastole Peserta Kegiatan PKM

No	Item Statistik	Sistole	Diastole
1	Rata-rata	156,37	84,56
2	Median	150,00	82
3	Modus	130	79
4	Minimum	112,00	69
5	Maksimum	222,00	126

Berdasarkan Tabel 1 tersebut diatas yang dilihat dari nilai rata-rata, median, modus, nilai minimal dan maksimal dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta PKM menderita hipertensi dengan sistole dan diastole melebihi nilai normal.



Gambar 4. Gambaran Status Tekanan Darah Peserta PKM

Berdasarkan Gambar 4 tersebut jumlah peserta PKM yang menderita hipertensi dominan dengan jumlah 30 (69,8%).

Berikut ini merupakan gambaran *self-management* dalam pengendalian hipertensi dari peserta PKM yang dinilai sebelum kegiatan dilaksanakan :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran *Self-Management* Pengendalian Hipertensi Peserta PKM

No	Jumlah Benar	Jumlah Peserta	%
1.	1	3	7
2.	2	3	7
3.	3	8	18,6
4.	4	13	30,2
5.	5	10	23,3
6.	6	5	11,6
7.	7	1	2,3

Tabel 3. Rata-rata, Median, Modus, Skor Minimal dan Maksimal dari Penilaian *Self-Management* Pengendalian Hipertensi Peserta PKM

No	Item	Nilai
1.	Rata-rata	4
2.	Median	4
3.	Modus	4
4.	Minimum	1
5.	Maksimum	7

Berdasarkan Tabel 2 tersebut dapat menunjukkan bahwa mayoritas peserta PKM mendapatkan skor 4 dari skor 7 dengan jumlah 13 peserta (30,2%). Rata-rata skor yang diperoleh para peserta adalah nilai 4 dengan nilai paling rendah skor 1 dan paling tinggi skor 7 (Tabel 3). Hal tersebut dapat disimpulkan rata-rata lansia peserta PKM dalam pelaksanaan *self-management* dalam pengendalian hipertensi dari peserta PKM belum optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Metungku, Sukmana, & Muliadi, 2023), yang menyatakan bahwa penderita hipertensi dengan *self-management* yang tidak optimal yaitu jarang melakukan aktivitas fisik, dan seseorang yang berjenis kelamin Perempuan dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dapat meningkatkan kejadian hipertensi.

Hasil evaluasi yang dilakukan secara kualitatif yang dilakukan pada peserta PKM secara acak dengan tetap merepresentasikan seluruh peserta PKM adalah para peserta memahami hal-hal *self-management* apa saja yang perlu dilakukan dalam keseharian untuk mengendalikan hipertensi dan akan berusaha untuk komitmen untuk hal tersebut.

Media sosial mempengaruhi cara Anda menangani hipertensi. Untuk menangani hipertensi, yang merupakan kondisi jangka panjang, diperlukan pengelolaan mandiri yang efektif serta pengobatan teratur, pola hidup sehat, dan penggunaan media sosial seperti

Wechat. Penderita hipertensi dapat menggunakan Wechat untuk memantau tekanan darah mereka dan membeli obat mereka sendiri (Bellah et al., 2023). Dari enam rekomendasi perubahan gaya hidup penderita hipertensi, kesadaran tertinggi yang dilaporkan adalah berolahraga secara teratur (85,8%) diikuti dengan penurunan berat badan (66,2%). Perubahan gaya hidup yang paling jarang dilaporkan adalah untuk berhenti merokok (47,3%) dan konsumsi alkohol dalam jumlah sedang (36,3%) (Bolbrinker, Zaidi Touis, Gohlke, Weisser, & Kreutz, 2018).

Berdasarkan data hasil pengabdian kepada masyarakat yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesadaran dalam pengendalian hipertensi sendiri.

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, menggambarkan bahwa rata-rata lansia peserta PKM dalam pelaksanaan *self-management* dalam pengendalian hipertensi dari peserta PKM belum optimal dengan rata-rata skor self-management adalah 4 dari skor 7 dengan jumlah 13 peserta (30,2%). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan, dari responden penelitian yang diambil mayoritas memiliki self-management kategori sedang yaitu sebanyak 58,3% (Isnaini & Lestari, 2018).

Pemantauan mandiri saja oleh penderita hipertensi tidak dapat dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih rendah atau pengendalian yang lebih baik, namun jika digabungkan dengan intervensi bersama (termasuk titrasi obat secara sistematis oleh dokter, apoteker, atau pasien; pendidikan; atau konseling gaya hidup) akan menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan secara klinis dan bertahan selama beberapa waktu,

setidaknya dalam 12 bulan. Penerapan pemantauan mandiri pada hipertensi harus disertai dengan intervensi pendamping (Sheppard et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol tentang manajemen diri berbeda dalam hal integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan orang lain, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan (Wahyuni, Bafadhal, & Mahudeh, 2021). Pada pasien hipertensi, ada korelasi antara kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri (Agastiya, Nurhesti & Manangkot, 2020). Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya menerapkan self-management pada orang tua dengan hipertensi. Berbeda dengan metode PKM yang digunakan pada PKMK ini, penelitian lain mengatakan bahwa media modul dapat membantu pasien dengan hipertensi mengontrol tekanan darah mereka dengan lebih baik (Nurarifah & Damayanti, 2022).

Manajemen pengobatan, manajemen perilaku, telemonitoring dan pendidikan kesehatan semuanya dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri dan menurunkan tekanan darah pada lansia. Efek manajemen pengobatan lebih baik dibandingkan manajemen perilaku, namun lebih buruk dibandingkan intervensi komprehensif. Tekanan darah dapat dikontrol dengan meningkatkan kemampuan *self-management* (Xin Yilun (Wendy), 2018). Proses promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif adalah bagian dari pendekatan pelayanan kesehatan untuk meningkatkan implementasi tindakan self-management hypertension (Laili, Nurul Leary Nadia, 2021).

Hal tersebut dapat menjadi

masukannya untuk ditindaklanjuti untuk pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dengan target pada lansia yang menderita hipertensi.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat “Edukasi *Self-Management* sebagai Pencegahan Kegawatan Hipertensi” ini dilakukan dengan target lansia yang mengikuti kegiatan PKM dapat terhindar dari kondisi kegawatan karena memiliki pengetahuan yang baik tentang manajemen hipertensi tersebut dengan memiliki *self-management* yang baik. Mayoritas peserta PKM ini menderita hipertensi dengan gambaran *self management* rata-rata peserta PKM ada pada angka 4 dari rentang skor 0-7 saat sebelum dilakukan edukasi. Edukasi yang dilakukan memuat tentang definisi lansia, data epidemiologi hipertensi di Indonesia, konsep hipertensi, alasan hipertensi harus dicegah dan dikendalikan, kegawatdaruratan hipertensi, *self management* hipertensi dengan menerapkan 5 komponen pengendalian, yaitu: 1) diet; 2) aktifitas fisik; 3) kontrol stress; 4) membatasi konsumsi alkohol dan 5) berhenti merokok. Berdasarkan evaluasi akhir yang dilakukan secara kualitatif, para peserta yang diambil secara sampling menyampaikan bahwa edukasi yang diberikan sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan kesadaran tentang *self-management* dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Saran pada PKM serupa atas evaluasi data dilakukan juga dengan menggunakan instrumen yang menghasilkan data kuantitatif dimana hal tersebut merupakan limitasi evaluasi PKM ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada STIKES Notokusumo Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan PKM ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, Nurhesti, D., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–72.
- Al Adil, A. R. (2018). Prevalence and Risk Factors of Hypertension among Geriatric Population in Rural Area of Katihar, Bihar. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 6(11), 540–546. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v6i11.95>
- Alsaigh, S. A. S., Alanazi, M. D., & Alkahtani, M. A. (2018). Lifestyle Modifications for Hypertension Management. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 70(12), 2152–2156. <https://doi.org/10.12816/0045044>
- Apriyanti Aini, P. A. (2022). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Bellah, R., Nurmala, I., & Fatah, M. Z. (2023). *The Effectiveness of Social Media On Hypertension Self-Management*. 8(February), 18–29.

- Bolbrinker, J., Zaidi Touis, L., Gohlke, H., Weisser, B., & Kreutz, R. (2018). European guidelines on lifestyle changes for management of hypertension: Awareness and implementation of recommendations among German and European physicians. *Herz*, 43(4), 352–358. <https://doi.org/10.1007/s00059-017-4575-0>
- Di Palo, K. E., & Barone, N. J. (2020). Hypertension and Heart Failure: Prevention, Targets, and Treatment. *Heart Failure Clinics*, 16(1), 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.hfc.2019.09.001>
- Hiremath, L., & Hiremath, D. (2012). Noncommunicable Diseases. *Essentials of Community Medicine: A Practical Approach*, 76–76. https://doi.org/10.5005/jp/books/11660_5
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Kemendes. (2016). Infodatin Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. Ousat dara dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. ISSN 2442-7659.
- Laili, Nurul Leary Nadia, E. (2021). Strategi Edukasi dan Implementasi Hypertension Self Management Behavior pada Penderita Hipertensi. *Karya Husada Kediri*, 1(1), 1–7. Retrieved from <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8/4>
- Lamirault, G., Artifoni, M., Daniel, M., Barber-Chamoux, N., & Nantes University Hospital Working Group on Hypertension. (2019). Resistant Hypertension: Novel Insights. *Current Hypertension Reviews*, 16(1), 61–72. <https://doi.org/10.2174/1573402115666191011111402>
- Metungku, F., Sukmana, M., & Muliadi, N. (2023). Overview of Self-Management in Hypertension Patients in the Working Area of Sidomulyo Samarinda Health Centre. *01(01)*, 36–42.
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2022). Self Management Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 641–649. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3087>
- Riskesdas (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Lembaga Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sheppard, J. P., Tucker, K. L., Davison, W. J., Stevens, R., Aekplakorn, W., Bosworth, H. B., ... Mcmanus, R. J. (2020). Self-monitoring of Blood Pressure in Patients with Hypertension-Related Multi-morbidity: Systematic Review and Individual Patient Data Meta-analysis. *American Journal of Hypertension*, 33(3), 243–251. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpz182>
- Wahyuni, S., Bafadhal, R. N., & Mahudeh, M. (2021). Efektivitas Self-Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 57–63.

- <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.255> Wulandari, et al. (2023). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Hipertensi. Jurnal Aisyiyah Palembang. Volume 8, Nomor 1, Februari 2023*
- Wulandari, et al. (2023). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Hipertensi. Jurnal Aisyiyah Palembang. Volume 8, Nomor 1, Februari 2023*
- Xin Yilun (Wendy), W. Y. (Heby). (2018). *Kind Of Support Interventions and Effects Of Them On Self-Management For Patients With Hypertension*. Retrieved from <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1223372/FULLTEXT01.pdf>
- Zhang, W. li, & Cai, J. (2022). STEP to blood pressure management of elderly hypertension: evidence from Asia. *Hypertension Research*, 45(4), 576–582. <https://doi.org/10.1038/s41440-022-00875-7>