

Penerapan Manajemen Diri pada Penderita Hipertensi Melalui Pendampingan Anggota Keluarga

Esti Dwi Widayati¹, Ruti Wiyati², Dina Indrati DS³, Herry Prasetyo⁴, Zaenal Amirudin⁵, Norma Nofianto⁶

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan Purwokerto, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

^{5,6}Program Studi Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Email: estidwiwidayanti@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Manajemen diri merupakan dasar untuk dapat mengendalikan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendampingan anggota keluarga dalam melaksanakan manajemen diri pada penderita hipertensi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan one group pre-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling. Penelitian ini akan mengukur sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan one group intervensi dengan desain time series. Perlakuan yang diberikan adalah pendampingan oleh anggota keluarga kepada penderita hipertensi untuk melakukan manajemen diri yang dilakukan selama satu bulan.

Metode : Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang telah dimodifikasi yaitu Hypertension self-management Behavior Questionnaire (HSMBQ) dan data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan sebelum pendampingan anggota keluarga dan sesudah pendampingan anggota keluarga pada penderita hipertensi untuk melakukan manajemen diri.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan indeks massa tubuh responden dalam kategori normal, obesitas level I & II, responden memiliki riwayat merokok, konsumsi alkohol dan ada yang mengalami komplikasi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks terdapat 2 responden yang mengalami penurunan skor dari pre test ke post test dengan rata-rata dan terdapat 28 orang yang mengalami peningkatan hasil pre test ke post test dengan rata-rata 25,98. Hasil Asymp Sig (2-tailed) menunjukkan nilai 0,00 atau < 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendampingan anggota keluarga terhadap manajemen diri pada penderita hipertensi.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendampingan anggota keluarga terhadap self management pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : manajemen diri, hipertensi, pendampingan, keluarga

Implementation of Self-Management for Hypertension Sufferers Through Assistance by Family Members

Esti Dwi Widayati¹, Ruti Wiyati², Dina Indrati DS³, Herry Prasetyo⁴, Zaenal Amirudin⁵, Norma Nofianto⁶

^{1,2,3,4}*Purwokerto Nursing Program Study, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia*

^{5,6}*Pekalongan Nursing Program Study, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia*

Email: estidwiwidayanti@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background : Self-management is the basis for being able to control hypertension and prevent complications of it. Then, the research objective is to determine the effect of assisting family members to implement self-management in hypertension sufferers. The design used in this research is experimental with a one group pre-posttest design. The population of this study were hypertension sufferers. Moreover, sampling was carried out using the purposive sampling method. This research will measure before and after treatment using one intervention group with a time series design. The treatment given is assistance by family members to hypertension sufferers to carry out self-management which is carried out for one month.

Method : Data collection uses a modified questionnaire sheet, namely the Hypertension self-management Behavior Questionnaire (HSMBQ), and the data obtained will be analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney to determine the differences before accompanying family members and after accompanying family members in hypertension sufferers to carry out self-management.

Result : The result showed respondents' body mass index was in the normal category, Level I & II obesity, respondents had a history of smoking, alcohol consumption and some had complications. Based on the results of the Wilcoxon Signed Ranks test, there were 2 respondents who experienced a decrease in scores from pre-test to post-test with an average and there were 28 people who experienced an increase in pre-test results to post-test with an average of 25, 98. Asymp Sig (2-tailed) results show a value of 0.00 or <0.05. Therefore, it can be concluded that there is an influence of family member assistance on self-management in hypertension sufferers.

Conclusion : It can be concluded that there is an influence of family member assistance on self-management in people with hypertension.

Keywords : self-management; hypertension; assistance; family

Introduction (Pendahuluan)

Manajemen diri sangat penting dalam mengelola masalah hipertensi dengan adanya pendampingan dari anggota keluarga yang tinggal serumah. Masalah hipertensi merupakan sindrom multifaktorial dan multikausal yang ditandai oleh tekanan darah tinggi Dimana lebih dari 140/90 mmHg, yang biasanya berhubungan dengan gangguan metabolik, hormonal serta struktural, dan merupakan risiko utama untuk penyakit koroner. Angka prevalensi menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, 23,3 juta orang akan meninggal karena penyakit kardiovaskuler. Hipertensi atau tekanan darah tinggi banyak mengganggu kesehatan masyarakat karena sebagian besar orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2015). Hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit gagal jantung dan gagal ginjal. Maka penderita hipertensi sangat penting menerapkan self management hipertensi untuk mencegah dan mengurangi dampak dari komplikasi.

Indonesia termasuk wilayah negara Asia Tenggara yang kejadian hipertensinya tergolong tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), hipertensi mengalami peningkatan 34,1 % lebih tinggi dibanding hasil Survey Indikator Kesehatan Nasional (2016), yaitu 32,4%. Daerah Jawa Tengah tahun 2016 kejadian hipertensi tergolong tinggi yaitu 473.603 kasus (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2016). Berdasarkan prevalensi di Jawa Tengah menggambarkan penyakit hipertensi tergolong tinggi, maka perlu pengendalian untuk mencegah komplikasi. Komplikasi hipertensi mengakibatkan kematian 51 % karena stroke. Diprediksi tahun 2030 akan meningkat hingga 23,3 juta kematian (Kemenkes RI, 2015). Maka penderita hipertensi sangat penting dalam menerapkan self management hipertensi untuk mencegah dan mengurangi dampak dari komplikasi. Salah satu program pemerintah untuk memberikan pengetahuan, kesadaran dan cara self management penyakit hipertensi dengan membentuk Prolanis, yang merupakan program pelayanan kesehatan proaktif terintegrasi melibatkan peserta, fasilitas dan peserta BPJS agar penderita meningkatkan kualitas hidup dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (BPJS Kesehatan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial, 2017).

Pendampingan keluarga merupakan suatu proses atau cara, perbuatan mendampingi anggota keluarga yang mempunyai masalah kesehatan.

Pendampingan anggota keluarga pada kasus penyakit tidak menular yaitu hipertensi, dimana penyakit tersebut memerlukan pengobatan dalam waktu yang relatif Panjang. Penderita hipertensi diharapkan untuk menerapkan self management sangatlah perlu, oleh karena dapat sebagai motivasi dan mengingatkan akan pentingnya self management. *Self management* merupakan landasan untuk dapat mengontrol. Pada penelitian ini diaplikasikan untuk mengontrol hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Self Management berperan penting dalam melakukan aktifitas-aktifitas pengelolaan penyakit kronik, management koping dan mengatur kondisi-kondisi yang disebabkan oleh penyakit kronik.

Methods (Metode)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experimental* dengan *one group-pre-post test design*. Pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling method*. Sampel dipilih dengan kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi baik laki-laki maupun perempuan yang menderita hipertensi maksimal 6 bulan, mempunyai anggota keluarga yang tinggal dalam satu rumah baik pasangan atau yang lainnya dan tinggal di wilayah Karangtengah, Kemangkon, Kabupaten Purbalingga. Selanjutnya besar sampel akan ditentukan berdasarkan rumus proporsi atau tabel Issac & Michael dengan tingkat signifikansi 5 %.

Besar populasi penelitian ini yaitu 50 orang, dengan tingkat signifikansi 5 %, maka besar sampel penelitian adalah 30 orang. Selanjutnya penelitian ini mengukur sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dengan menggunakan satu kelompok intervensi dengan desain deret waktu. Adapun perlakuan yang diberikan yaitu pendampingan oleh anggota keluarga kepada penderita hipertensi pada keluarga tersebut untuk menerapkan perilaku self management. Intervensi diberikan selama satu bulan. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan *pre-test* untuk mengetahui perilaku *self management* penderita hipertensi dan dilakukan *post- test* untuk mengetahui perilaku *self management* setelah dilakukan pendampingan anggota keluarga selama periode intervensi.

Results (Hasil)

Tabel 1 Karakteristik responden

| Karakteristik | f | % | |
|---------------|-------|----|----|
| Usia | 50-59 | 6 | 20 |
| tahun | | 18 | 60 |

| | | | |
|--------------------|-------------|----|------|
| 69 tahun | 60- ≥ 70 | 6 | 20 |
| Jenis kelamin laki | Laki- | 12 | 40 |
| | laki | 18 | 60 |
| Perempuan | | | |
| Pendidikan | SD | 13 | 43,3 |
| | SMP | 12 | 40 |
| | SMA | 5 | 16,7 |
| Penghasilan | < UMR | 22 | 73,3 |
| | > | 8 | 26,7 |
| UMR | | | |
| IMT | Normal | 8 | 26,7 |
| | | 13 | 43,3 |
| Kelebihan | | 8 | 26,7 |
| | | 1 | 3,3 |
| Obesitas 1 | | | |
| Obesitas 2 | | | |
| | Jumlah | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden merupakan lansia yang berusia lebih dari 50 tahun, dan mayoritas memiliki usia 60-69 tahun sebanyak 18 orang (60%). Mereka berjenis kelamin yang terdiri dari laki-laki sebanyak 12 orang (40%) dan perempuan sebanyak 18 orang (60%). Tingkat pendidikan mereka terbagi menjadi 3 kategori yaitu, SD sebanyak 13 orang (43,3%). SMP 12 orang (40%), dan SMA 5 orang (16,7%). Penghasilan dapatan perbulan mayoritas responden berada di kategori < UMR sebanyak 22 orang (73,3%) dan sisanya berada pada kategori > UMR sejumlah 8 orang (26,7%). Responden penelitian ini juga memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) pada kategori Normal sebanyak 8 orang (26,7%), Kelebihan sebanyak 13 orang (43,3%), Obesitas tingkat 1 sebanyak 8 orang (26,7%) dan Obesitas tingkat 2 sebanyak 1 orang (3,3%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian merupakan penderita hipertensi dengan rentang usia diatas 50 tahun yang telah masuk kedalam kategori lansia yang mayoritas memiliki usia 60-69 tahun sebanyak 18 orang (60%), memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 13 orang (43,3%) dan SMP sebanyak 12 orang (40%), dan besaran pendapatan perbulan mayoritas berkisar <Rp.500.000 sebanyak 22 orang (73,3%). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden termasuk kedalam kelompok masyarakat lansia dengan tingkat pendidikan dan pendapatan yang cukup

rendah dikarenakan mayoritas merupakan lulusan SD dan SMP dengan penghasilan perbulan lebih kecil dari Upah Minimum Kabupaten (UMK) Purbalingga yang berkisar Rp.2.195.571 (Humas Jateng 2023).

Tabel 2 Kebiasaan dan riwayat Kesehatan

| Karakteristik | | f | % |
|---------------|-------|----|------|
| Merokok | Ya | 10 | 33,3 |
| | Tidak | 20 | 66,7 |
| Minum Alkohol | Ya | 0 | 0 |
| | Tidak | 30 | 100 |
| Komplikasi | Ya | 3 | 10 |
| | Tidak | 27 | 90 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa dari 30 responden penelitian yang merupakan penderita hipertensi, sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki riwayat merokok, dan sebanyak 3 orang (10%) memiliki penyakit komplikasi dari hipertensi.

Tabel 3 Manajemen diri sebelum dan sesudah treatment

| Manajemen diri | | f | % |
|----------------|--------|----|------|
| Pre-test | Baik | 1 | 3,3 |
| | Cukup | 24 | 80 |
| | Kurang | 5 | 16,7 |
| Post-test | Baik | 8 | 26,7 |
| | Cukup | 21 | 70 |
| | Kurang | 1 | 3,3 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa tingkat manajemen diri responden setelah diberikan pendampingan berada pada kategori cukup sebanyak 21 orang (70%), dan kategori baik sebanyak 8 orang (36,7%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat self-management responden sebelum dilakukan intervensi berada pada kategori baik sebanyak 1 orang (3,3%), cukup sebanyak 24 orang (80%), dan kurang sebanyak 5 orang (16,7%). Sedangkan tingkat self-management setelah diberikan intervensi pendampingan anggota keluarga berada pada kategori cukup sebanyak 29 orang (96,7%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (3,3%). Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* diketahui p-value $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pendampingan anggota keluarga terhadap penerapan self-management pada penderita hipertensi. Hasil ini sejalan dengan Kamariyah, dkk (2022) yang menjelaskan bahwa pemberian

pendampingan terhadap sistem dukungan yang dapat mempengaruhi seorang pasien dapat meningkatkan *self-management*. Penelitian Powers, dkk (2020) juga menunjukkan bahwa *self-management* dapat ditingkatkan melalui pengondisian *support system*.

Discussion (Pembahasan)

Self-Management merupakan suatu perilaku terampil, yang menekankan pada peran, serta tanggung jawab individu dalam pengelolaan penyakitnya sendiri. Pada proses peningkatan perilaku ini, biasanya difasilitasi oleh tenaga kesehatan yang sudah terlatih dalam menangani program terkait *self-management*, dan dukungan keluarga menjadi bagian terpenting dari terlaksananya program (Li, et.al 2020). Tujuan dari *self-management* adalah untuk mempertahankan kesejahteraan dalam segala dimensi salah satunya adalah psikologis. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *self-management* berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku *self-management* diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, pendapatan, dan pendidikan. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi diantaranya yaitu dukungan keluarga, kelompok sebaya, dan tim medis yang dapat memberikan arahan, pengetahuan, hingga penghargaan bagi para penderita (Xie, et.al 2020).

Tingkat *self-management* pada pasien hipertensi dapat diukur melalui sejumlah aspek yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatan mereka secara mandiri. Pertama, integrasi diri menjadi indikator penting, mencakup kemampuan pasien untuk mengintegrasikan informasi kesehatan dan perubahan gaya hidup ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Aspek ini menunjukkan sejauh mana pasien dapat menyatukan pengetahuan tentang hipertensi dengan praktek sehari-hari. Kedua, regulasi diri mencerminkan kemampuan pasien untuk mengendalikan perilaku dan keputusan terkait dengan pengelolaan hipertensi. Ini mencakup kemampuan untuk mengatur pola makan, aktivitas fisik, dan respons terhadap stres dengan konsistensi dan kesadaran diri. Interaksi dengan tenaga kesehatan menjadi aspek lain yang penting, menunjukkan sejauh mana pasien terlibat dalam komunikasi terbuka dan kolaboratif dengan profesional kesehatan. Keterlibatan ini mencakup pemahaman terhadap informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan, serta kemampuan pasien untuk mengemukakan pertanyaan atau

kekhawatiran terkait pengelolaan hipertensi mereka. Pemantauan tekanan darah secara mandiri mencakup kemampuan pasien untuk secara rutin dan akurat mengukur tekanan darah mereka sendiri. Pemantauan ini merupakan langkah proaktif yang memungkinkan pasien untuk memantau perkembangan kesehatan mereka secara lebih terperinci di luar lingkungan klinis. Terakhir, kepatuhan terhadap anjuran kesehatan mencerminkan sejauh mana pasien mematuhi rencana perawatan yang telah ditetapkan, termasuk konsumsi obat secara teratur, mengikuti anjuran diet, dan menjalani aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi. Keseluruhan, evaluasi aspek-aspek ini memberikan gambaran holistik tentang tingkat *self-management* pasien hipertensi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi efektivitas pengelolaan kondisi dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Kordvarkane et.al 2023; Putri et.al 2021).

Pasien yang mengidap hipertensi dihadapkan pada tuntutan untuk mengembangkan kemampuan *self-management* yang efektif sebagai bagian integral dari upaya pengobatan mereka (Hussien, et.al 2021). *Self-management* pada pasien hipertensi mencakup serangkaian tindakan yang dilakukan sendiri oleh pasien untuk mengelola dan mengontrol kondisi tekanan darah tinggi mereka. Hal ini menjadi imperatif mengingat hipertensi adalah kondisi kronis yang memerlukan perhatian dan tindakan berkelanjutan (Kurt & Gurdogan 2022). Pasien hipertensi diharuskan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kondisi kesehatan mereka, termasuk pemahaman yang baik terkait rencana pengobatan yang telah ditetapkan oleh profesional kesehatan. Dengan mengimplementasikan *self-management* yang baik, pasien dapat mengambil peran aktif dalam pengukuran dan pemantauan tekanan darah, mematuhi rencana diet dan olahraga yang disarankan, serta menjaga kepatuhan terhadap pengobatan yang diresepkan. Kemampuan ini menjadi krusial dalam mengurangi risiko komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Kordvarkane, et.al 2023). Oleh karena itu, pengembangan *self-management* yang optimal pada pasien hipertensi tidak hanya dianjurkan, tetapi juga dianggap sebagai elemen yang esensial dalam mencapai pengelolaan kondisi yang berkelanjutan dan efektif.

Bantuan anggota keluarga memainkan peran penting dalam mempengaruhi penerapan strategi manajemen diri pada individu dengan hipertensi. Dukungan dan keterlibatan anggota keluarga dapat secara signifikan berdampak pada

kepatuhan terhadap proses pengobatan, modifikasi gaya hidup, dan kepatuhan pengobatan pada pasien dengan hipertensi (Woods et.al 2023). Anggota keluarga dapat memberikan bantuan praktis, dukungan emosional, dan dorongan, yang sangat penting bagi individu untuk mengelola kondisi mereka secara efektif. Selain itu, keterlibatan keluarga dapat berkontribusi pada penciptaan lingkungan yang kondusif yang mempromosikan perilaku sehat dan praktik perawatan diri. Akibatnya, partisipasi aktif anggota keluarga dalam pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan hasil kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan bagi individu yang terkena dampaknya (Oliveros et.al 2020).

Pendampingan anggota keluarga merupakan aspek yang signifikan dalam meningkatkan self-management pada pasien hipertensi. Dalam konteks ini, peran keluarga tidak hanya bersifat penyokong fisik, tetapi juga memiliki dampak psikososial yang mendalam. Melalui pemahaman yang baik tentang kondisi hipertensi dan partisipasi aktif dalam upaya pengelolaan diri, anggota keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang krusial bagi pasien (Zhang et.al 2020). Selain itu, pendampingan keluarga melibatkan penerapan perubahan gaya hidup sehat secara kolektif, termasuk dalam aspek diet, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Keberadaan anggota keluarga sebagai fasilitator dalam monitoring tekanan darah, memastikan pengambilan obat yang tepat, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kepatuhan terhadap rencana pengobatan, semuanya menjadi elemen-elemen penting dalam mencapai self-management yang efektif pada pasien hipertensi (Woods et.al 2023). Dengan demikian, pendampingan keluarga tidak hanya menghasilkan efek positif pada kesejahteraan fisik pasien, tetapi juga memperkuat aspek psikososial dan motivasional, menciptakan fondasi kokoh untuk manajemen diri yang berkelanjutan dalam menghadapi tantangan hipertensi.

Conclusion (Simpulan)

Responden mayoritas lansia yang menderita hipertensi dengan jenis kelamin sebagian besar laki-laki dengan tingkat pendidikan, responden mayoritas lulusan SD, dan pendapatan perbulan mayoritas responden berada di kategori dibawah UMR, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) responden berada pada kategori normal, obesitas tingkat 1 dan 2. Tingkat manajemen diri responden sebelum diberikan pendampingan berada pada kategori cukup ada juga dengan kategori rendah dan

kurang, namun setelah diberikan pendampingan meningkat dimana mayoritas dalam kategori baik dan cukup serta hanya ada 1 orang dalam kategori kurang. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendampingan anggota keluarga terhadap self management pada penderita hipertensi.

Selanjutnya beberapa saran yang dapat diberikan yaitu perlu diberikan edukasi tentang kebiasaan atau pola perilaku hidup bersih dan sehat bagi para lanjut usia. Mereka harus melakukan Manajemen diri pada penderita hipertensi dapat dilakukan Latihan dengan pendampingan dengan anggota keluarga yang berkelanjutan. Lanjut usia harus menunjuk anggota keluarga yang kompeten dan mampu sebagai pendamping penderita hipertensi di rumah.

References

(Referensi)

- Adhitomo, I. (2014). Hubungan antara Pendapatan, Pendidikan, dan Aktifitas Fisik Pasien Dengan Kejadian Hipertensi, Universitas Sebelas Maret.
- AHA.(2013). High Blood Pressure. Retrieved from <http://circ.ahajournals.org/lookup/doi/10.116/CI>
- Anggara, F., & Prayitno,N.(2013). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012, Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1), 20 - 25.
- Azwar,S., (2011), *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, Edisi Kedua,Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bryant,T., (2002). *Role of Knowledge in Public Health and Health Prmotion* , Policy Change. Health Promot Int
- Black,J.M., & Hawks, J. (2014). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan (8th ed.; R. Dialihbahasakan oleh Nampira, Ed.). Singapore: Elseiver.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016. 3511351(24).
- Fahkurnia, W. (2017). Gambaran Selfcare pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta, i- 19.
- Humas Jateng. (2023). *UMK Jateng 2024 Diumumkan, Kota Semarang Tertinggi*. <https://jatengprov.go.id/publik/umk-jateng-2024-diumumkan-kota-semarang->

- [tertinggi/#:~:text=Kabupaten%20Purbalingga%20%3A%20Rp%202.195.571,Kabupaten%20Kebumen%20%3A%20Rp%202.121.947](#) . Diakses pada 11 Januari 2024 pukul 15.00 WIB
- Hussien, M., Muhye, A., Abebe, F., & Ambaw, F. (2021). The role of health care quality in hypertension self-management: A qualitative study of the experience of patients in a public hospital, north-west ethiopia. *Integrated Blood Pressure Control*, 55-68.
- Kamariyah, N., Choitrotussanijjah, C., Amanada, E., Pangestu, Y. A., Irsanto, D. H., Rahmawati, K. D., & Hasina, S. N. (2022). Pendampingan mahasiswa, alumni, dan tokoh masyarakat untuk meningkatkan self management ibu post partum dalam peningkatan kualitas hidup saat pandemi covid-19. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 271-276.
- Kemenkes, RI. (2015) Pusdatin Hipertensi. Infodatin, (Hipertensi), <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kurt, D., & Gurdogan, E. P. (2022). The effect of self-management support on knowledge level, treatment compliance and selfcare management in patients with hypertension. *The Australian Journal of Advanced Nursing*, 39(3), 14-23.
- Kordvarkane, Z., Oshvandi, K., Mohammadi, Y., & Azizi, A. (2023). Effect of education based on the Common-Sense Model of Self-Regulation on blood pressure and self-management of hypertensive patients: A clinical trial study. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(3), 294
- Notoatmodjo, S., (2011). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: RienekaCipta
- Lestari, I.G. dan Isnaeni, N (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia yang mengalami Hipertensi. 02(01), 7-8. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.2>
- Li, R., Liang, N., Bu, F., & Hesketh, T. (2020). The effectiveness of self-management of hypertension in adults using mobile health: systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e17776.
- Mulyati, L. dkk (2013). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Self Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi, Universitas Indonesia.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical cardiology*, 43(2), 99-107.
- Powers, M. A., Bardsley, J. K., Cypress, M., Funnell, M. M., Harms, D., Hess-Fischl, A., & Uelman, S. (2020). Diabetes self-management education and support in adults with type 2 diabetes: a consensus report of the American Diabetes Association, the Association of Diabetes Care & Education Specialists, the Academy of Nutrition and Dietetics, the American Academy of Family Physicians, the American Academy of PAs, the American Association of Nurse Practitioners, and the American Pharmacists Association. *Journal of the American Pharmacists Association*, 60(6), e1-e18.
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension. *Journal of Public Health Research*, 10(1_suppl), jphr-2021.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Hipertensi di Indonesia 2018.
- Smeltzer S.c.(2008). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Sudarth Edisi 8 Volume 2. Jakarta : EGC.
- Sutini, N.K. (2015). Hubungan Self Management Hipertensi dengan Kejadian Stroke Pada Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Badung, Mangusada, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar.
- Widiyanti & Triwibowo, (2013). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Woods, S. B., Hiefner, A. R., Udezi, V., Slaughter, G., Moore, R., & Arnold, E. M. (2023). 'They should walk with you': the perspectives of African Americans living with hypertension and their family members on disease self-management. *Ethnicity & Health*, 28(3), 373-398.
- Xie, Z., Liu, K., Or, C., Chen, J., Yan, M., & Wang, H. (2020). An examination of the socio-demographic correlates of patient adherence to self-management behaviors and the mediating roles of health attitudes and self-efficacy among patients with coexisting type 2 diabetes and hypertension. *BMC Public Health*, 20(1), 1-13.

Zhang, X., Zheng, Y., Qiu, C., Zhao, Y., & Zang, X. (2020). Well-being mediates the effects of social support and family function on self-management in elderly patients with hypertension. *Psychology, Health & Medicine*, 25(5), 559-571