
Prediktor Hambatan Manajemen Diri pada Klien Hipertensi

Elma Windya Ramadani, Diana Tri Lestari, Muhamad Jauhar*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

*Email penulis: muhamadjauhar@umkudus.ac.id

Abstract

Hypertension is a chronic disease with a high prevalence that can cause complications such as stroke and heart disease. Management of hypertension relies heavily on self-management, but many patients face obstacles such as lack of knowledge, low motivation, and minimal family support. These obstacles can interfere with blood pressure control and increase the risk of complications. The research aims to analyze predictors of barriers to self-management in hypertensive clients in the community—descriptive correlation research with a cross-sectional approach involving 60 respondents through a purposive sampling technique. Inclusion criteria are clients diagnosed with hypertension by a doctor, age > 18 years, and cooperative. Exclusion criteria were not present in the study and there were disease complications. The independent variables are motivation, family support, and knowledge. The dependent variable is hypertension self-management behavior. The research was conducted in the Juwana Community Health Center Working Area, Pati Regency in January 2025. The instruments used were HSMBQ, HBP-SCP, family support questionnaire, and HK-LS. Data analysis using tests Spearman's Rho. Motivation has a strong relationship ($r=0.628$, $p=0.000$), while family support ($r=0.550$, $p=0.000$) and knowledge ($r=0.464$, $p=0.000$) have a moderate relationship. Motivation, family support, and knowledge have a significant relationship with hypertension self-management. Community health centers can develop interventions to improve self-management behavior in hypertensive clients through increasing motivation, family support, and knowledge.

Keyword: Family Support, Hypertension, Knowledge, Motivation, Self-management.

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi yang dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Pengelolaan hipertensi sangat bergantung pada manajemen diri, tetapi banyak pasien menghadapi hambatan seperti kurangnya pengetahuan, motivasi rendah, dan minimnya dukungan keluarga. Hambatan ini dapat mengganggu kontrol tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi. Tujuan penelitian untuk menganalisis prediktor hambatan manajemen diri pada klien hipertensi di masyarakat. Penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan 60 responden melalui Teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu klien terdiagnosis hipertensi oleh dokter, usia > 18 tahun, dan kooperatif. Kriteria eksklusi yaitu tidak hadir dalam penelitian dan memiliki komplikasi penyakit. Variabel independent yaitu motivasi, dukungan keluarga, dan pengetahuan. Variabel dependen yaitu perilaku manajemen diri hipertensi. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana Kabupaten Pati pada Bulan Januari 2025. Instrumen menggunakan HSMBQ, HBP-SCP, kuesioner dukungan keluarga, dan HK-LS. Analisis data menggunakan uji *Spearman's Rho*. Motivasi memiliki hubungan yang kuat ($r=0,628$, $p=0,000$), sedangkan dukungan keluarga ($r=0,550$, $p=0,000$) dan pengetahuan ($r=0,464$, $p=0,000$) memiliki hubungan yang sedang. Motivasi, dukungan keluarga, dan pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan manajemen diri hipertensi. Puskesmas dapat mengembangkan intervensi untuk meningkatkan perilaku manajemen diri pada klien hipertensi melalui peningkatan motivasi, dukungan keluarga, dan pengetahuan.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Hipertensi, Manajemen Diri, Motivasi, Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan dan berdampak secara global. Penyakit ini menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat Indonesia maupun beberapa negara di dunia (Istichomah, 2020). Secara progresif, hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup klien. Klien yang sebelumnya aktif harus bergantung pada keluarga, sehingga menyebabkan keluarga turut menanggung biaya perawatan dan pengobatan yang tinggi. Negara ikut serta terdampak akibat meningkatnya jumlah kasus hipertensi. Perawatan hipertensi adalah pengobatan yang membutuhkan biaya besar karena dapat menyebabkan masalah dengan kesehatan masyarakat dan kualitas layanan yang tidak terkendali (Nailurahman, 2020).

Hipertensi diperkirakan mempengaruhi 33% orang dewasa berusia 30-79 tahun di negara dengan pendapatan tinggi dan 34% berpendapatan rendah. Prevalensi hipertensi adalah 31,6% pada usia 31-44 tahun, 45,3% pada usia 45-54 tahun, dan 55,2% pada usia 55-64 tahun (Laurensia et al., 2022). Berdasarkan Riskesdas tahun 2023, jumlah hipertensi pada usia >15 tahun sebesar 38,2%. Persentase klien hipertensi di Provinsi Jawa Tengah dengan angka tertinggi adalah di Kota Magelang sebanyak 106,9%. Kabupaten Pati menempati urutan ke -7 dari yang tertinggi yaitu sebanyak 100% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Pati tahun 2022, Puskesmas Juwana mencatat sebanyak 101,579 klien hipertensi berusia >15 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki 46.680 kasus lebih rendah

dibanding perempuan sebesar 54.899 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten, 2022). Hasil studi pendahuluan pada bulan Juni 2024 di Puskesmas Juwana, didapatkan jumlah klien hipertensi yang terus meningkat setiap bulannya dari 4 desa rentang bulan Januari-Juni yaitu : Desa Growong Lor 870 klien, Bakaran Kulon 822 klien, Langgenharjo 816 klien, dan Bakaran Wetan 672 klien.

Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat untuk ditangani secara efektif. Fenomena tersebut disebabkan oleh gaya hidup, seperti mengonsumsi *junk food*, rendahnya konsumsi sayuran berserat, serta banyaknya mengonsumsi makanan mengandung natrium, lemak, gula, dan kalori (Kurnia, 2021). Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Fandinata & Ernawati, 2020). Untuk menyelesaikan dampak tersebut perlunya upaya manajemen hipertensi yang meliputi komponen integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap pengobatan yang dianjurkan. Manajemen diri yang berhasil bergantung pada kemampuan klien hipertensi untuk mengubah atau mempertahankan perilaku tertentu, sehingga klien dapat menjalankan pola hidup secara fisik atau non-fisik, serta mengontrol perilaku yang berpengaruh terhadap risiko peningkatan hipertensi dengan baik (Kurnia & Nataria, 2021).

Hambatan dalam manajemen diri menjadi tantangan signifikan yang dihadapi oleh klien hipertensi. Penyebab utama hambatan dalam manajemen diri meliputi pengetahuan yang terbatas tentang penyakit dan regimen pengobatan, dukungan keluarga yang tidak memadai, dan

keberlanjutan perawatan (Fagard et al., 2020). Hambatan manajemen diri dapat muncul karena motivasi berolahraga yang rendah, sedikitnya motivasi klien untuk melakukan perubahan perilaku, biaya pengobatan yang terbatas, kurangnya dukungan keluarga, pengetahuan pelanggan yang terbatas, kurangnya informasi yang terkait dengan hipertensi, dan kurangnya informasi (Rayanti et al., 2021).

Berdasarkan penelitian (Rayanti et al., 2021), hambatan yang dialami oleh klien dalam mengadopsi pola hidup sehat mencakup beberapa aspek. Sebesar 28% klien mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan sehat dan menurunkan berat badan, sebanyak 72% klien memiliki asupan buah dan sayur yang rendah, dan sebanyak 74% klien cenderung mengonsumsi daging dan makanan yang digoreng. Adapun 13,8% klien yang mengonsumsi minuman beralkohol dalam kategori berat memiliki tekanan darah yang berisiko, sedangkan 17,2% lainnya mengalami tekanan darah tinggi. Penelitian lain oleh (Ekawati et al., 2021) hambatan mayoritas berkategori sedang 82 klien (96,47%), berdasarkan indikator malas berolahraga 60 klien (70,6%), dan sulit meluangkan waktu untuk aktifitas fisik 51 klien (60%).

Perawat sebagai edukator kepada klien hipertensi untuk lebih mematuhi pengobatan sebagai upaya mengontrol tekanan darah, meningkatkan aktivitas olahraga, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, serta rutin kontrol kesehatan. Perawat dapat memegang peran penting untuk memotivasi klien terhadap kesembuhannya dengan membantu klien menerapkan manajemen diri hipertensi,

serta mendukung klien dalam mengidentifikasi dan mengatasi hambatan dalam manajemen diri. Saat ini, penelitian mengenai hambatan dalam manajemen diri pasien hipertensi masih tergolong sedikit. Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang menghambat manajemen diri klien hipertensi di area Puskesmas Juwana. Hasil ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang hambatan yang dihadapi pasien hipertensi dalam upaya mereka untuk mengelola kesehatan mereka secara mandiri.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen motivasi, dukungan keluarga, pengetahuan, dan variabel dependen manajemen diri hipertensi. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana Kabupaten Pati pada bulan Desember 2024-Januari 2025. Sampel sebanyak 60 didapatkan menggunakan rumus Slovin dengan kriteria inklusi klien terdiagnosa hipertensi oleh dokter/tenaga kesehatan atau tekanan darah $\geq 130/90$ mmHg, kooperatif, berusia ≥ 18 tahun serta mampu membaca dan menulis. Kriteria eksklusi yaitu responden memiliki komplikasi penyakit. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan instrumen *Hypertension Self Management Behaviour Questionnaire* (HSMBQ) diadopsi dari Akhter pada tahun 2010 dan diterjemahkan oleh (Mariana & Simanullang, 2019) terdiri 40 item pertanyaan. Hasil uji validitas dengan nilai r hitung 0,550-0,887, nilai r

table (0,444 taraf signifikansi 5%), dan nilai $a = 0,758 > (0.60)$. Kuesioner *Hypertension Blood Pressure-Self Care Profile* (HBP-SCP) rancangan Han et al, tahun 2015 yang dimodifikasi dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dengan nilai validitas *Content Validity Index* (CVI) 0,964 dan reliabilitas *cronch alpha* $\geq 0,9$. Kuesioner baku dukungan keluarga bersumber dari Nursalam pada tahun 2017 dalam penelitian (Toulasik, 2019) dengan nilai r tabel 0,301 dan reliabel *Cronbach Alpha* 0,628. Kuesioner *Hypertension Knowledge-Level Scale* (HK-LS) dirancang oleh Erkok et al, pada tahun 2012 dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh (Ernawati et al., 2020), terdiri 17 pertanyaan dengan uji validitas pada klien hipertensi sebesar 0,2632 untuk seluruh item pernyataan 0,181-0,537. Sedangkan klien non-hipertensi sebesar 0,1443 dengan nilai r test 0,278-0,733. Reliabilitas *alpha Cronbach* seluruh item pada klien hipertensi 0,758 dan non-hipertensi 0,858.

Hasil penelitian dianalisis dengan teknik korelasi uji *Spearman's Rho* dalam *software computer* untuk menentukan adanya hubungan antarvariabel dan kekuatan hubungan antarvariabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etis dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus, dengan nomor izin Ethical Clearance 102/Z-7/KEP/UMKU/XII/2024.

HASIL

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata usia klien adalah 46,27 tahun dengan SD 12,85.

Tabel 1. Karakteristik Klien Berdasarkan Umur (n=60)

Variabel	Mean	SD
Usia (tahun)	46,27	12,85

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan sebagian besar klien berjenis kelamin perempuan 46 klien (76,7%), pekerjaan didapatkan 26 klien (43,3%) merupakan IRT (Ibu Rumah Tangga), pendidikan terakhir di tingkat SD 24 klien (40%), pendapatan didapatkan tidak memiliki sebanyak 28 klien (46,7%), ada riwayat hipertensi keluarga 38 klien (63,3%), lama mengalami hipertensi <1 tahun sebanyak 41 klien (68,3%).

Tabel 2. Karakteristik Klien (n=60)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	23,3
Perempuan	46	76,7
Pekerjaan		
IRT (Ibu Rumah Tangga)	26	43,3
PNS/TNI/Polri/Honorer	6	10
Petani/Nelayan	9	15
Pelajar/Mahasiswa	4	6,7
Lainnya	15	25
Pendidikan		
SD	24	40
SMP	9	15
SMA/SMK	15	25
Perguruan Tinggi	7	11,7
Tidak Bersekolah	5	8,3
Pendapatan		
< UMR Kab. Pati	24	40
\geq UMR Kab. Pati	8	13,3
Tidak Memiliki	28	46,7
Riwayat Hipertensi Keluarga		
Ada	38	63,3
Tidak	22	36,7
Lama Mengalami Hipertensi		
< 1 Tahun	41	68,3
1-5 Tahun	10	16,7
> 5 Tahun	9	15
Total	60	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan tingkat manajemen diri klien hipertensi terbagi rata pada kategori tinggi sebanyak 30 klien (50%) dan kategori sedang sebanyak 30 klien (50%). Hasil analisis regulasi diri, pada kategori sedang 48 klien (80%). Indikator interaksi dengan tenaga kesehatan kategori sedang 52 klien (86,7%). Indikator pemantauan tekanan

darah kategori sedang 35 klien (58,3%). Indikator kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan pada kategori sedang 55 klien (91,7%).

Tabel 3. Manajemen Diri pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Manajemen Diri	f	%
Tinggi	30	50
Sedang	30	50
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan motivasi klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Juwana berkategori sedang sebanyak 28 klien (46,7%).

Tabel 4. Motivasi pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Motivasi	f	%
Tinggi	27	45
Sedang	28	46,7
Rendah	5	8,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan dukungan keluarga klien hipertensi pada kategori baik sebanyak 41 klien (68,3%).

Tabel 5. Dukungan Keluarga pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Dukungan Keluarga	f	%
Baik	41	68,3
Cukup	19	31,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa pengetahuan klien hipertensi pada kategori baik 41 klien (68,3%).

Tabel 6. Pengetahuan pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Pengetahuan	f	%
Baik	41	68,3
Cukup	14	23,3
Kurang	5	8,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 7. uji statistik menggunakan *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara motivasi

dan manajemen diri, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Kekuatan hubungan kuat, dengan koefisien korelasi $r = 0,628$.

Tabel 7. Hubungan Motivasi dengan Manajemen Diri pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Motivasi	Manajemen Diri				n	r	Nilai p
	Tinggi		Sedang				
	f	%	f	%			
Rendah	0	0	5	8,3	5	0,628	0,000
Sedang	1	2	1	26,7	28		
Tinggi	1	3	9	15	27		
Total	3	5	3	50	60		
	0	0	0				

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan keluarga dan manajemen diri, dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Kekuatan hubungan sedang, dengan koefisien korelasi $r = 0,550$.

Tabel 8. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Manajemen Diri pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Dukungan Keluarga	Manajemen Diri				n	r	Nilai p
	Tinggi		Sedang				
	f	%	f	%			
Baik	28	46,7	13	21,7	41	0,550	0,000
Cukup	2	3,3	17	28,3	19		
Total	30	50	30	50	60		

Berdasarkan tabel 9. menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dengan manajemen diri dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), dan dengan kekuatan hubungan sedang ($r=0,464$).

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan dengan Manajemen Diri pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana (n=60)

Pengetahuan	Manajemen Diri				n	r	Nilai p
	Tinggi		Sedang				
	f	%	f	%			
Baik	26	43,3	15	25	41	0,464	0,000
Cukup	4	6,7	10	16,7	14		
Kurang	0	0	5	8,3	5		
Total	30	50	30	50	60		

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Juwana, diperoleh rerata usia responden 46,27 tahun dengan standar deviasi 12,851. Hal ini sejalan dengan penelitian (Andri et al., 2020), bahwa klien usia 46-55 mengalami hipertensi sebanyak 56,4% adalah usia lansia paling awal. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui kecenderungan tekanan darah yang meningkat seiring bertambahnya usia. Perubahan fisiologis yang berdampak pada fungsi organ tubuh dan penurunan kemampuan adaptasi tubuh terhadap perkembangan penyakit juga meningkatkan faktor risiko hipertensi akibat usia.

Penelitian lain oleh (Lailiyah, 2021) mayoritas klien mengalami hipertensi berusia 40-65 tahun sebanyak 68 orang (94,4%). Hipertensi umumnya terjadi pada kelompok usia 30-65 tahun, dengan rata-rata elevasi tekanan sistolik mencapai sekitar 20 mmHg, yang cenderung meningkat setelah melewati usia 70 tahun. Peningkatan risiko patologis terkait usia ini sebagian besar dijelaskan melalui mekanisme peningkatan resistensi pembuluh darah perifer pada arteri, yang secara signifikan berkontribusi terhadap perkembangan kondisi hipertensi seiring proses penuaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas klien yang mengalami hipertensi adalah perempuan, dengan jumlah 46 klien atau 76,7%. Hal ini sejalan dengan (Andri et al., 2020) yang menunjukkan bahwa klien perempuan lebih rentan terhadap hipertensi dibandingkan dengan klien laki-laki, dengan total prevalensi mencapai 52,1%. Pada usia pertengahan, kejadian

hipertensi pada perempuan akan meningkat. Kondisi ini dapat disebabkan pada fase *premenopause* yang dialami oleh perempuan, yang sering kali berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini juga selaras dengan (Hamidah et al., 2024) yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi paling tinggi terjadi pada perempuan, dengan angka mencapai 86,8%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas pekerjaan klien adalah IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 26 klien (43,3%). Sejalan dengan penelitian (D. Amalia et al., 2022) sebagian besar klien terdiri dari ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan tetap, dengan jumlah 29 klien (31,2%). Hasil ini didukung oleh (Muthahharah, 2023) menunjukkan hipertensi lebih banyak dialami oleh klien yang tidak bekerja sebesar 78,3% dibandingkan klien yang bekerja sebesar 48,6%. Kesibukan yang dilakukan dalam mengurus rumah tangga dapat menyebabkan stres, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Stres yang dialami dapat memicu kenaikan tekanan darah. Selain itu, ibu rumah tangga umumnya sering kali tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Hal ini menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang dapat menghambat sirkulasi darah. Akumulasi lemak yang menekan pembuluh darah berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah (Muthahharah, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan tingkat pendidikan paling banyak SD sebanyak 24 klien (40%). Penelitian sejalan dengan (Muthahharah, 2023) tingkat pendidikan terakhir SD berjumlah 57 klien (44,5%). Hasil ini sesuai dengan

(Patmawati et al., 2021) pada tingkat pendidikan paling banyak mengalami hipertensi adalah SD 29 klien (37,7%). Peningkatan tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan. Berdasarkan karakteristik klien pada penelitian (Musrifah & Masriadi, 2020) kriteria pendidikan tingkat Sekolah Dasar (SD) dapat mengurangi risiko hipertensi sebesar 66%, sementara untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) penurunannya sebesar 7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan klien, semakin rendah risiko mereka untuk mengalami hipertensi. Pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan individu untuk lebih mudah menerima, memahami, dan menganalisis informasi, sehingga mereka dapat mengakses pengetahuan yang lebih luas. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi hambatan dalam perkembangan sikap terhadap penerimaan informasi, pengetahuan, dan nilai-nilai yang mendukung perubahan perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan mayoritas tidak memiliki pendapatan sebanyak 28 klien (46,7%). Hasil ini sesuai penelitian (Li et al., 2020) didapatkan klien hipertensi yang tidak memiliki pendapatan sebesar 46%. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat ekonomi dapat berperan sebagai faktor tambahan selain dari aspek gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan. Sebagian besar individu dengan status ekonomi menengah ke bawah bergantung pada pendapatan bulanan keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar, yang dapat berdampak pada keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan pola hidup sehat. Keluarga dengan status ekonomi

rendah cenderung menghadapi kesulitan dalam mendukung upaya pencapaian kesehatan yang optimal. Sebaliknya, peningkatan kondisi ekonomi keluarga berhubungan dengan peningkatan kemampuan dalam merawat dan memperbaiki kesehatan anggota keluarga (Tambunan & Baringbing, 2022). Hasil ini juga sejalan dengan teori (Sarwono, 2018; Tambunan & Baringbing, 2022) di negara yang berada dalam fase pasca-transisi ekonomi dan epidemiologi, prevalensi hipertensi dan tekanan darah yang lebih tinggi cenderung lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan status sosial ekonomi rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan mayoritas klien memiliki riwayat hipertensi keluarga sebanyak 38 klien (63,3%). Hasil ini sesuai dengan (Heriziana, 2020) klien yang memiliki riwayat hipertensi keluarga yaitu 66 klien (73,3%). Hasil penelitian juga sejalan dengan (Lauren et al., 2023) didapatkan sebanyak 72 klien (67,9%) memiliki riwayat hipertensi keluarga. Munculnya suatu penyakit dipengaruhi oleh faktor genetik. Apabila keluarga atau orang tua memiliki hipertensi, maka anak akan beresiko yang sama.

Tekanan darah seseorang mungkin sebanding dengan tekanan darah orang tua atau keturunan mereka. Hal ini menunjukkan sifat gen dari pendahulunya sangat mempengaruhi tekanan darah yang dialami keturunannya (Hintari & Fibriana, 2023). Jika hipertensi dimiliki oleh kedua orang tua, peluang terkena hipertensi pada keturunan adalah 50%, sedangkan salah satu orang tua mengalami hipertensi, peluang terkena hipertensi pada keturunan adalah 30% (Marfu'ah et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil didapatkan mayoritas klien lama mengalami hipertensi selama <1 tahun sebanyak 41 klien (68,3%). Hal ini sejalan yang dilakukan (Simamora, 2022) lama menderita hipertensi 6-24 bulan sebanyak 31 klien (62%). Lama mengalami suatu penyakit berhubungan dengan tingkat pengalaman yang dimiliki klien dalam mengatasi kondisi tersebut. Pengalaman yang positif dapat mendorong klien untuk menerapkan strategi penanganan penurunan tekanan darah, seperti menjalani program diet rendah garam. Namun, pengalaman yang buruk akan menyebabkan penurunan kesehatan dan menurunkan keinginan untuk melakukan perawatan diri.

Berdasarkan hasil penelitian pada klien hipertensi, didapatkan mayoritas klien hipertensi memiliki motivasi sedang sebanyak 28 klien (46,7%). Sejalan dengan penelitian (Suling et al., 2023) motivasi klien hipertensi dalam kategori sedang sebanyak 24 klien (72,7%). Pada penelitian (Wandira et al., 2023) juga menunjukkan klien memiliki motivasi cukup sebanyak 65 klien (67,7%). Klien hipertensi cenderung patuh dalam mengontrol tekanan darahnya karena adanya motivasi intrinsik untuk mencapai kesembuhan serta mencegah terjadinya komplikasi (Suling et al., 2023).

Motivasi memiliki peranan yang krusial dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi, berfungsi sebagai faktor penentu utama dalam penerapan perilaku sehat. Faktor internal maupun eksternal dapat mempengaruhi tingkat motivasi pasien. Meskipun pasien hipertensi mungkin memiliki motivasi yang tinggi untuk menjaga kestabilan tekanan darah, motivasi tersebut tidak selalu cukup kuat untuk mendorong tindakan yang efektif

dalam manajemen hipertensi (Widiantari et al., 2019).

Berdasarkan penelitian, didapatkan dukungan keluarga klien hipertensi pada kategori baik sebanyak 41 klien (68,3%). Hal ini sesuai penelitian (Simamora, 2022) sebanyak 46 klien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan menunjukkan dukungan keluarga yang tinggi, mencakup 86% dari total klien yang diteliti. Penelitian ini juga sejalan dengan (Handayani et al., 2023) didapatkan dukungan keluarga dengan kategori baik sebanyak 30 klien (90,9%). Dukungan keluarga dapat dipahami sebagai sikap dan tindakan saling menerima yang ditunjukkan oleh anggota keluarga terhadap satu sama lain. Ini mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Jenis dukungan ini berpengaruh dalam membantu klien hipertensi mengelola kondisi mereka dengan lebih efektif. Dukungan keluarga yang efektif dapat meningkatkan motivasi, memperkuat rasa percaya diri, dan membantu klien dalam membuat keputusan yang akan berdampak positif pada kehidupan pribadi maupun profesional mereka (Fikriana et al., 2020).

Peneliti menemukan bahwa tingkat dukungan keluarga yang diberikan kepada klien hipertensi, baik dari keluarga inti maupun kerabat dan saudara berdampak positif pada tingkat perawatan diri klien. Jenis dukungan keluarga yang dapat diberikan meliputi dukungan emosional dalam bentuk pendampingan, dukungan penghargaan melalui kehadiran anggota keluarga, dukungan informasional berupa penyampaian informasi terkait kesehatan klien, serta dukungan instrumental dengan menyediakan waktu bagi klien. Namun, dalam penelitian ini masih ditemukan

bahwa 31,7% klien menerima dukungan keluarga dalam kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan klien hipertensi memiliki pengetahuan baik sebanyak 41 klien (68,3%). Hal tersebut sesuai penelitian (I. Amalia et al., 2022) mayoritas tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 43 klien (47,8%). Sejalan dengan yang dilakukan (Irianti et al., 2021) didapatkan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul dengan kategori terbanyak baik 27 klien (61,4%). Menurut teori Notoatmodjo, pengetahuan atau aspek kognitif merupakan faktor internal yang berperan dalam pembentukan perilaku, yang pada akhirnya akan mempengaruhi status kesehatan individu (Suaib et al., 2019).

Semakin tinggi pengetahuan klien tentang hipertensi, semakin besar motivasi mereka untuk mengadopsi perilaku yang lebih baik dalam memantau tekanan darah. Perubahan perilaku yang positif dapat dilakukan dengan cara mengubah pola hidup, seperti mengurangi asupan makanan berlemak dan tinggi garam, menghindari alkohol dan merokok, olahraga secara teratur, serta mengelola stres dengan baik. Klien dengan pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan lebih patuh dalam menjalankan regimen pengobatan yang direkomendasikan (Wiranto et al., 2022). Pengetahuan yang dimiliki klien dapat meningkatkan kepercayaan diri serta memperkuat keyakinan terhadap efektivitas pengobatan hipertensi (Suaib et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan manajemen diri pada klien hipertensi dengan kategori sedang 30 klien (50%) dan kategori tinggi sebanyak 30 (50%). Penelitian ini sejalan dengan (Mufidah,

2021) menunjukkan kategori manajemen diri sedang 62 klien (62,6%). *Self management* yang baik dapat mengontrol tekanan darah sedangkan *self management* yang cukup dapat meningkatkan tekanan darah klien hipertensi (Rantetondok et al., 2024). Manajemen diri yang berhasil bergantung pada kemampuan klien untuk mengubah atau mempertahankan perilaku tertentu, sehingga klien dapat menjalankan pola hidup sehat dan mengelola diri secara fisik atau non-fisik, serta mengontrol perilaku yang berpengaruh terhadap risiko peningkatan hipertensi dengan baik (Kurnia & Nataria, 2021). Hasil ini sejalan dengan (Ramadhani et al., 2024) tingkat manajemen diri hipertensi di Puskesmas Mlati II menunjukkan bahwa 65,88% pasien memiliki manajemen diri yang baik. Hal tersebut sesuai penelitian (Aprilatutini et al., 2021) bahwa mayoritas klien hipertensi telah melakukan manajemen diri hipertensi dengan baik (56,5%).

Manajemen diri mencakup lima aspek, yaitu integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap pedoman yang direkomendasikan. Pada indikator integritas diri kategori sedang sebanyak 54 klien (90%), regulasi diri kategori sedang 48 klien (80%), interaksi dengan tenaga kesehatan kategori sedang 52 klien (86,7%), pemantauan tekanan darah kategori sedang 35 klien (58,3%), dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan kategori sedang 55 klien (91,7%). Berdasarkan analisis pada item pernyataan, pada indikator integritas diri mayoritas klien memiliki anggapan bahwa hipertensi bukan merupakan bagian dari hidup klien. Hal ini menunjukkan adanya persepsi rendah terhadap kerentanan pribadi.

Klien cenderung kurang menyadari jika hipertensi adalah kondisi kronis yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mereka yang mungkin sehat secara fisik. Berdasarkan hasil yang didapatkan, klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Juwana telah memiliki tanggung jawab yang tinggi terhadap kesehatan dan memiliki peranan penting terhadap perawatan kesehatan mereka sendiri. Namun, sebagian besar juga masih memiliki manajemen diri cukup. Klien hipertensi perlu melaksanakan *self-management* dengan melakukan gaya hidup sehat seperti mengurangi stress, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, diet sehat, dan rutin memantau tekanan darah (Sri et al., 2022).

Hasil menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara motivasi dan manajemen diri, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, kekuatan hubungan tergolong kuat, dengan koefisien korelasi $r = 0,628$. Hasil ini sesuai dengan (Wandira et al., 2023) terdapat hubungan signifikan antara motivasi dan manajemen diri pada klien hipertensi di UPT Puskesmas Babakan Sari, dengan nilai p sebesar 0,020. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan motivasi dapat berkontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih baik. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,095 pada tingkat kepercayaan 95% mengindikasikan bahwa klien dengan tingkat motivasi tinggi memiliki kemungkinan tiga kali lipat lebih besar untuk menerapkan *self-management* hipertensi yang baik dibandingkan dengan klien yang memiliki motivasi rendah. Hasil ini menegaskan bahwa motivasi berperan signifikan dalam meningkatkan *self-management* hipertensi pada klien.

Faktor-faktor seperti pengetahuan, literasi kesehatan, efikasi diri, dan dukungan keluarga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan manajemen diri pada klien hipertensi (Su'ud et al., 2020) hasil menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan perawatan diri pada pasien hipertensi. Hubungan ini menunjukkan sifat positif dengan kekuatan korelasi yang cukup kuat ($r=0,444$), yang berarti semakin tinggi motivasi pasien, semakin efektif pula perilaku manajemen diri yang mereka lakukan dalam mengelola hipertensi.

Hasil menunjukkan motivasi dalam manajemen diri berada pada kategori tinggi sebesar 30%. Namun, hasil analisis terhadap pernyataan motivasi menjelaskan bahwa sebagian besar klien menilai tidak penting untuk membaca tabel gizi dalam rangka memeriksa mengenai lemak jenuh (contohnya mentega dan daging merah) serta lemak trans (contohnya mentega dan makanan cepat saji), dengan 15 klien (25%) memberikan jawaban tersebut. Menurut (Resti et al., 2020) salah satu aspek yang mempengaruhi rendahnya membaca label gizi adalah terbatasnya kompetensi literasi gizi masyarakat dalam menginterpretasikan data nutrisi. Secara regulasi, pencantuman informasi nilai gizi pada produk pangan makanan berfungsi sebagai media edukasi konsumen mengenai komposisi zat gizi sekaligus menjamin validitas klaim nutrisi yang dipaparkan produsen sesuai standar keamanan pangan.

Mayoritas klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Juwana memiliki hambatan pada aspek motivasi membaca tabel gizi untuk melakukan manajemen diri terhadap

penyakit hipertensinya. Meskipun secara keseluruhan motivasi klien hipertensi dalam manajemen diri berada dalam kategori tinggi, namun tingkat motivasi pada membaca label gizi masih rendah, dimana sebagian besar klien tidak menganggap membaca label gizi sebagai aspek penting dalam manajemen diri. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan mengenai cara membaca dan memahami informasi gizi, keterbatasan waktu, serta rendahnya kesadaran akan dampak konsumsi lemak jenuh dan lemak trans.

Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan manajemen diri, dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Kekuatan hubungan yang teridentifikasi adalah sedang, dengan koefisien korelasi r sebesar 0,550. Sejalan dengan (Simamora, 2022) menjelaskan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan manajemen diri pada klien hipertensi, yang mengindikasikan bahwa dukungan dari keluarga dapat meningkatkan kemampuan klien dalam mengelola hipertensi mereka secara lebih efektif. Dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan klien dalam mengelola kondisi hipertensi mereka. Tingkat korelasi pada kategori cukup kuat dengan nilai arah hubungan positif ($r=0,409$) yang menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola perawatan diri akan meningkat seiring dengan tingginya dukungan dari keluarga. Hasil ini juga sesuai dengan (Wahyuni, 2020) nilai p sebesar 0,02 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan manajemen hipertensi, yang berarti dukungan keluarga berperan penting dalam membantu klien

mengelola kondisi hipertensi mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa klien hipertensi yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki manajemen hipertensi yang lebih efektif dibandingkan dengan klien yang menerima dukungan keluarga yang kurang. Dengan meningkatnya tingkat dukungan keluarga, efektivitas manajemen hipertensi yang dilakukan oleh klien tersebut juga cenderung meningkat.

Berdasarkan distribusi jawaban klien pada indikator dukungan emosional dan penghargaan yang memiliki kategori baik adalah keluarga selalu mendampingi saya dalam perawatan 34 klien (56,7%), kategori baik pada dukungan instrumental adalah keluarga bersedia membiayai perawatan dan pengobatan saya sebanyak 35 klien (58,3%), dan pada dukungan informasi yang berkategori baik adalah keluarga selalu mengingatkan saya tentang perilaku-perilaku yang memperburuk penyakit saya 25 klien (42,7%). Dapat disimpulkan bahwa individu dengan hipertensi menunjukkan tingkat dukungan keluarga yang signifikan serta manajemen perawatan berkategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa klien tersebut telah memperoleh dukungan dari keluarga yang dapat berkontribusi positif terhadap upaya mereka dalam melakukan manajemen diri terhadap hipertensi.

Faktanya, masih terdapat klien yang belum memiliki manajemen diri yang baik dan tidak memperoleh dukungan keluarga yang memadai. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kontrol diri, keterbatasan pengetahuan, serta minimnya informasi terkait kondisi kesehatan klien. Keluarga juga kurang berpartisipasi secara aktif

dalam merawat klien (Simamora, 2022). Hubungan antara dukungan keluarga dan manajemen diri klien hipertensi dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan klien dalam menjalani perawatan, mempertahankan perilaku sehat dalam mengelola hipertensi, serta dukungan dan motivasi yang diberikan oleh keluarga (Wahyuni, 2020). Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Juwana menunjukkan dukungan keluarga dalam manajemen diri hipertensi berada dalam kategori baik. Dengan demikian, tidak ditemukan hambatan dalam aspek dukungan keluarga terhadap manajemen diri hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara pengetahuan dan manajemen diri dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), serta menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang dengan koefisien korelasi $r = 0,464$. Sejalan dengan (Cahyani et al., 2021) analisis menunjukkan nilai $p=0,000$ dan $r=0,725$, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan manajemen diri pada klien hipertensi, dengan kekuatan hubungan kuat. Selain itu, hubungan yang positif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan klien berkontribusi pada peningkatan efektivitas dalam pelaksanaan manajemen diri mereka. Didukung oleh penelitian (I. Amalia et al., 2022) didapatkan hasil uji *chi square* $p=0,034$ ($p=0,05$) tingkat pengetahuan *self management* berpengaruh pada perilaku mengontrol hipertensi.

Pengetahuan *self management* yang baik dapat membantu seseorang mengenali gejala, regimen pengobatan, dan perubahan gaya hidup pada klien yang mengalami penyakit kronis (Lemone et al., 2019).

Semakin meningkatnya tekanan darah, maka komplikasi yang diakibatkan akan semakin banyak (Puswati et al., 2021). Namun, keberhasilan dalam menerapkan strategi pengelolaan penyakit tersebut bergantung pada tingkat pengetahuan klien, karena kontrol terhadap hipertensi dipengaruhi oleh pemahaman klien mengenai kondisi dan pengelolaannya. Hasil ini juga sejalan penelitian (Ardyanti, 2021) didapatkan nilai $p < 0,001$ mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dan perilaku manajemen diri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi II. Koefisien korelasi sebesar 0,464 menunjukkan adanya hubungan positif, artinya semakin tinggi pengetahuan klien tentang hipertensi, semakin baik pula mereka dalam menerapkan perilaku manajemen diri.

Berdasarkan distribusi pernyataan tingkat pengetahuan, sebanyak 38 klien (63,3%) menjawab benar bahwa modifikasi gaya hidup dapat menggantikan terapi obat bagi klien hipertensi. Di sisi lain, 46 klien (76,7%) menganggap metode menggoreng sebagai teknik memasak yang baik untuk kondisi tersebut. Selain itu, 36 klien (60%) memiliki persepsi tidak tepat dengan menyebut daging merah (sapi atau kambing) sebagai pilihan terbaik untuk dikonsumsi klien hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut, didapatkan bahwa masih terdapat klien memiliki pemahaman yang keliru terkait hipertensi dan gaya hidup. Pemahaman yang kurang tepat ini berpotensi menjadi hambatan dalam upaya manajemen diri pada klien hipertensi, sehingga diperlukan intervensi edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman yang benar terhadap klien.

KESIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa tingkat manajemen diri klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Juwana terbagi secara merata antara tinggi dan sedang, yang menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan klien untuk mengelola hipertensi mereka dengan baik. Hasil menunjukkan bahwa motivasi, dukungan keluarga, dan pengetahuan merupakan faktor yang saling berkaitan dengan kemampuan pasien hipertensi dalam melakukan manajemen diri. Motivasi memiliki hubungan yang kuat ($r=0,628$, $p=0,000$), sedangkan dukungan keluarga ($r=0,550$, $p=0,000$) dan pengetahuan ($r=0,464$, $p=0,000$) memiliki hubungan yang sedang. Namun, terdapat hambatan pada aspek motivasi, dimana sebagian besar klien malas dalam membaca tabel gizi untuk memeriksa kandungan lemak jenuh dan lemak trans (25%). Pada aspek pengetahuan, terdapat pemahaman keliru mengenai perlunya pengobatan setelah perubahan gaya hidup (63,3%), cara memasak yang baik (76,7%), dan pemilihan jenis daging untuk hipertensi (60%).

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D., Sahabuddin, L., & Atikah, S. (2022). Karakteristik Demografi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna Palu. *Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 40–44. <https://jurnal.fkunisa.ac.id/index.php/MA/article/view/118/110>
- Amalia, I., Anggari, R. S., & Nuzula, F. (2022). Tingkat Pengetahuan Self Management Hipertensi dengan Perilaku Mengontrol Tekanan Darah pada Warga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 09(02), 98–104.
- Andri, M. S., Yusnita, & Aja, N. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun di Puskesmas Kalumata Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Serambi Sehat*, 8(2)(20862873), 25–32. <https://www.jurnal.umm.ac.id/index.php/serambisehat/article/view/641>
- Aprilatutini, T., Sihotang, R., Utama, T. A., & Yustisia, N. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *J Vokasi Keperawatan*, 3(2), 184–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.13935>
- Ardyanti, N. L. Y. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan Self Management pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi II. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Cahyani, A. D., R, F. R., & Tanujiarso, B. A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Self Care Management Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4(1), 1219–1233. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/895/902>
- Dinas Kesehatan Kabupaten. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Pati 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1Profil_Kesehatan_2023/mobile/index.html
- Ekawati, A., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2021). Hambatan Dan Dukungan Dalam Manajemen Diri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melati II. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 813–825.
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). Translation and Validation of the Indonesian Version of the Hypertension Knowledge-level Scale. *Open Access Macedonian Journal of Medical*

- Sciences*, 8, 630–637. <https://doi.org/https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2020.5152>
- Fagard, R. H., Cornelissen, V. A., & Van Den Eynde, E. (2020). Role of Exercise in Blood Pressure Control in Hypertensive Patient. *Current Opinion in Cardiology*, 35(4), 391–397.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi): Mengenal, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi)* (N. Reny (ed.); 1st ed.). Graniti. <http://repository.akfarsurabaya.ac.id/id/eprint/393>
- Fikriana, R., Nursalam, N., Devy, S. R., Ahsan, A., & Afik, A. (2020). *The Effect of Coping Strategies on The Dietary Regulation of Patients with Hypertension*. 24(7), 7781–7787. <https://doi.org/https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I7/PR270750>
- Hamidah, S. N., Noviana, U., & Haryani. (2024). Hubungan Persepsi Penyakit dengan Manajemen Diri pada Penderita Hipertensi; The Correlation Between Illness Perception and Self-Management in Patient with Hypertension. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 8(1), 48–58. <https://doi.org/10.22146/jkkk.95062>
- Handayani, Kusyairi, A., & Suhari. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dan Self-care dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 1871–1881.
- Heriziana. (2020). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(1), 31–39.
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(2), 208–2018. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia/v7i2/63472>
- Irianti, C. H., Antara, A. N., Agung, M., & Jati, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, XXI(3), 4015–4032.
- Istichomah. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2 No. 1, 24–29.
- Kurnia, A. (2021). *Self Management Hipertensi* (T. Lestari (ed.)). CV. Jakad Media Publishing. https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Kurnia, V., & Nataria, D. (2021). Manajemen Diri (Self Management) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.223>
- Lailiyah, F. (2021). *Analisis Fktor-faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Kesehatan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dinoyo Kota Malang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehtaan Widyagama Husada.
- Lauren, G., Febriyanty, D., Wahidin, M., & Heryana, A. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien 45-59 Tahun di Puskesmas Bintaro Jakarta Selatan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 308–3252. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.35795>
- Laurensia, L., Destra, E., HO, S., MAQ, S., & Ernawati, E. (2022). Program Intervensi Pencegahan Peningkatan Kasus Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1227–1232.

- https://scholar.google.com/scholar?q=%2Bintitle%3A%22PROGRAM+INTERVENSI+PENCEGAHAN+PENINGKATAN+KASUS+HIPERTENSI+DI+WILAYAH+KERJA+PUSKESMAS+SINDANG+JAYA%22#d=gs_qabs&t=1722600524866&u=%23p%3DpB4oh94FFJ0J
- Lemone, Priscilla, Burke, Karem, Bauldoff, & Gerene. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Kardiovaskular*. Buku Kedokteran EGC.
- Li, Y., Ge, W., Wu, M., Gao, M., Peng, Z., Han, Y., Hu, X., & Li, L. (2020). Association Between Socioeconomic Status and Hypertension Among Adults in Fujian Province and The Mediating Effect of BMI and Cooking Slat Intake. *Public Health Original Research*, 14. <https://bmjopen.bmj.com/content/14/3/e076785>
- Marfu'ah, U., Handayani, R., Wekadigunawan, C. S., & Zelfino, Z. (2022). Riwayat Keluarga, Status Merokok dan Aktivitas Olahraga sebagai Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 167–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.54>
- Mariana, S. R. I., & Simanullang, P. (2019). *Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan*.
- Mufidah, N. (2021). *Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo [STIKES RUMAH SAKIT ANWAR MEDIKA]*. <http://repository.uam.ac.id/id/eprint/351>
- Musrifah, & Masriadi. (2020). Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 94–102. https://www.researchgate.net/publication/335621191_Analisis_Faktor_Risiko_dengan_Kejadian_Hipertensi_di_Wilayah_Kerja_Puskesmas_Takalala_Kecamatan_Marioriwawo_Kabupaten_Soppeng
- Muthahharah, A. M. (2023). *Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Manajemen Diri Pada Kelompok Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pacellekang Kabupaten Gowa*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Nailurahman, P. (2020). *ANALISIS BIAYA TERAPI HIPERTENSI PASIEN RAWAT INAP DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG TAHUN 2015*. Universitas Andalas.
- Patmawati, Yunding, J., Harli, K., & Muhammad, A. (2021). Hubungan Self-efficacy dengan Self-management Behaviour pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Majane. *Journal of Health, Education and Literacy*, 4(1), 6–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1>
- Puswati, D., Yanti, N., & Yuzela, D. (2021). Analisis Self Management dan Pengontrolan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 138–143.
- Ramadhani, A. I., Noviana, U., & Subekti, H. (2024). Hubungan antara Fungsi Keluarga dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 8(3), 191–201. <https://doi.org/10.22146/jkkk.101667>
- Rantetondok, E. T., Zainal, S., & Kadrianti, E. (2024). Pengaruh self management terhadap tekanan Tadjuddinchalid Makassar. *Junral Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 123–129.
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan Management Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. *Jurnal Keperawatan*

- Muhammadiyah, 6(1), 19–30. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7065>
- Resti, M., Fauziyyah, N., Dellyana, D., & Ady, W. (2020). Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 40 Tahun Correlation Reading Habit of Nutritional Labels with Incidence of Hypertension in Women Aged \geq 40 Years. *Media Gizi Kesmas*, 9(1), 29–34.
- Sarwono, W. (2018). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (IV)*. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Inodonesia.
- Simamora, T. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Manajemen Perawatan Diri Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.
- Sri, A. W., Putri, A., & Aini, W. A. (2022). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(2), 485–486.
- Su'ud, N. A., Murtaqib, & Kushariyadi. (2020). Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 137–149.
- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 269–276.
- Suling, C. I. S., Gaghauna, E. E. M., & Santoso, B. R. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1289–1298.
- Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186.
- Toulasik, Y. A. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Hipertensi di RSUD Prof Dr. Wz. Johannes Kupang*. Universitas Airlangga.
- Wahyuni, S. (2020). Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 199–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4876>
- Wandira, S. A., Nur, A. I., & Sulistiyawati, A. (2023). Hubungan Motivasi Dengan Self-Management Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Babakan Sari. In *STIKES Dharma Husada*.
- Widiantari, T. T., Widianti, E., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lansia dalam Pengelolaan Penyakit Hipertensi di Poli Interna RST Dr. Soepraoen Malang. *Nurisng News*, 3(1), 785–790.
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah; The Relationship of Knowledge With the Event of Hypertension at Jekan Raya Puskesmas , Palangka Raya City Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 226–232.