

Gambaran Efikasi Diri dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di UPTD Puskesmas Baturetno 1 Wonogiri

Arini Nurhidayati^{1*}, Eska Dwi Prajayanti²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta

Korespondensi penulis: arininurhidayati.students@aiska-university.ac.id*

Abstract : Elderly is someone who has reached the age of >60 years. The elderly will experience a gradual physical, mental and social decline. The aging process in the elderly is characterised by degenerative changes making them vulnerable to a disease, one of which is hypertension. Hypertension is a cardiovascular disease characterised by a blood pressure condition of 140/90 mmHg. The management of hypertension in the elderly is carried out pharmacologically and non-pharmacologically, this is influenced by high or low self-efficacy. Self-efficacy is a person's belief in the ability to take action in accordance with the goals to be achieved. Knowing the description of self-efficacy in managing hypertension in the elderly at UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri. This type of research uses descriptive methods with a quantitative approach. The sampling method is simple random sampling with inclusion criteria (respondents who have blood pressure > 140/90 mmHg, and the elderly > 60 years), exclusion criteria are respondents who are not present on the spot. The instrument used was the GSES (General Self-Efficacy Scale) questionnaire. The results of this study were 53 respondents (72.6%) elderly people with hypertension had high self-efficacy, while 20 respondents (27.4%) had low self-efficacy. From this study the majority of elderly people with hypertension at UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri have high self-efficacy in managing their hypertension.

Keywords: Elderly, hypertension, self-efficacy

Abstrak : Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia >60 tahun. Lansia akan mengalami penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Proses penuaan pada lansia ditandai dengan perubahan degeneratif sehingga rentan terhadap suatu penyakit salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan kondisi tekanan darah 140/90 mmHg. Pengelolaan hipertensi pada lansia dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis, hal ini dipengaruhi oleh tinggi atau rendahnya efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mengetahui gambaran efikasi diri dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Cara pengambilan sampel secara *simple random sampling* dengan kriteria inklusi (responden yang mengalami tekanan darah >140/90 mmHg, dan Lansia >60 th), kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak hadir di tempat. Instrumen yang digunakan kuesioner GSES (*General Self-Efficacy Scale*). Hasil dari penelitian ini yaitu sebanyak 53 responden (72.6%) lansia penderita hipertensi memiliki efikasi diri tinggi, sedangkan 20 responden (27.4%) memiliki efikasi diri rendah. Dari penelitian ini mayoritas lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri memiliki efikasi diri yang tinggi dalam pengelolaan hipertensinya.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Efikasi Diri

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global dan penyebab utama kematian di seluruh dunia (Dinda Fitrianiingsih *et al.*, 2022). Faktor-faktor yang dapat menimbulkan terjadinya hipertensi digambarkan pada karakteristik penderita hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lama menderita hipertensi (Khoirunissa *et al.*, 2023). Penyebab hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan faktor fungsi fisiologis tubuh yaitu terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas

pembuluh darah yang menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya menurun (Mulyadi, 2019).

Prevalensi kasus hipertensi menurut (WHO, 2019) diperkirakan 1,3 miliar lansia diseluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Kemenkes RI, 2018) angka kejadian hipertensi pada lansia usia 55-64 tahun sebesar 55.2%, usia 65-74 tahun sebesar 63.2% dan usia >75 tahun 69.5%. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah yang dialami oleh lansia sebesar 30,4%, dan Kabupaten Wonogiri menjadi wilayah dengan kasus hipertensi tertinggi dengan angka kejadian 45,86% (Risikesdas, 2018). Menurut data Dinas Kabupaten Wonogiri jumlah kunjungan pada bulan Januari sampai Desember 2023 sebanyak 308.600 kasus dengan persentase 75.90%.

Dalam pengelolaan hipertensi *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan moodifikasi gaya hidup terdiri dari diet rendah garam, diet sehat, melakukan aktivitas fisik, mengurangi merokok dan alkohol, menurunkan stress (Salami, 2021). Kepatuhan seseorang dalam pengelolaan hipertensi salah satunya dipengaruhi efikasi diri, dimana kepatuhan penderita hipertensi membutuhkan efikasi diri yang tinggi agar pengelolaan hipertensi dapat maksimal (Khoirunissa et al., 2023). Efikasi diri pada lansia merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan penelitian dari (Rahmatia et al., 2022), bahwa efikasi diri penderita hipertensi di Desa Paccellekang menunjukkan keyakinan atau efikasi diri yang baik. Keyakinan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pola hidup seseorang seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, diet sehat dengan mengurangi makanan siap saji dan tinggi lemak, mengurangi konsumsi garam, rutin mengecek tekanan darah dan patuh minum obat serta mampu melakukan manajemen stress. Efikasi diri dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan diri dalam mengelola kesehatan.

Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan pengelolaan hipertensi diantaranya patuh dalam pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok dan monitoring berat badan dengan baik sesuai harapan begitupun sebaliknya. Di Kecamatan Baturetno lansia yang menderita hipertensi ada yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam melakukan pengelolaan hipertensi. Hal ini terlihat dari bagaimana lansia melakukan pengobatan dan mengelola gaya hidup sebagai penderita hipertensi. Namun, masih terdapat beberapa lansia yang memiliki efikasi diri yang rendah, dimana lansia yang mengalami hipertensi tidak mampu mengontrol gaya hidup seperti jarang

melakukan olahraga, tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi, dan tidak patuh terhadap diet hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas dan didukung dari penelitian sebelumnya bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi pengelolaan hipertensi bagi lansia penderita hipertensi, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Efikasi Diri Dalam Pengelolaan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri”.

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan kelompok usia yang telah memasuki fase akhir dari tahap kehidupannya. Kelompok yang dapat dikategorikan ke dalam lansia akan mengalami proses penuaan atau *aging process*. Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah, hal ini menunjukkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019). Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut yang memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Ratnawati et al., 2023).

Usia lanjut menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar dengan hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan. Hipertensi berasal dari bahasa latin yaitu *hyper* dan *tension*. *Hyper* berarti tekanan yang berlebihan dan *tension* berarti tensi. Seseorang yang menderita hipertensi ketika tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Ainurrafiq & Azhar, 2019). Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan dapat menyebabkan kematian.

Pengelolaan hipertensi pada lansia adalah perilaku dan kemampuan individu dalam mengontrol kesehatannya secara efektif. Cara pengelolaan hipertensi pada lansia dilakukan secara farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan antihipertensi dan secara nonfarmakologis dilakukan dengan modifikasi gaya hidup sehat (Kurnia, 2020). Dalam pengelolaan hipertensi *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan modifikasi gaya hidup terdiri dari diet rendah garam, diet sehat, melakukan aktivitas fisik, mengurangi merokok dan alkohol, menurunkan stress (Salami, 2021).

Kepatuhan seseorang dalam pengelolaan hipertensi salah satunya dipengaruhi efikasi diri, dimana kepatuhan penderita hipertensi membutuhkan efikasi diri yang tinggi agar pengelolaan hipertensi dapat maksimal (Khoirunissa et al., 2023). Efikasi diri pada lansia

merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman diri sendiri, pengalaman keberhasilan orang lain, bujukan atau persuasi verbal dan kondisi fisik dan emosional (Amanda, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif. Tujuan dilakukan penelitian dengan metode deskriptif adalah untuk mendapatkan gambaran secara realita dan obyektif terhadap suatu kondisi tertentu yang sedang terjadi dalam kelompok masyarakat. Penelitian ini meneliti tentang gambaran efikasi diri dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Baturetno 1 Wonogiri. Waktu penelitian ini akan dimulai pada 4 Mei - 18 Mei 2024. Populasi penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Baturetno 1 Wonogiri sebanyak 267 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 73 dengan menggunakan Rumus Slovin. Variabel Penelitian ini adalah variabel bebas adalah variabel yang apabila berubah akan mengakibatkan perubahan pada variabel lainnya X : Efikasi Diri. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner GSES (*General Self-Efficacy Scale*).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran efikasi diri dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan analisis univariat dengan hasil sebagai berikut.

a) Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
1.	Laki-laki	25	34.2%
2.	Perempuan	48	65.8%
	Total	73	100.0%

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi frekuensi karakteristik hipertensi berdasarkan jenis kelamin pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri bahwa lansia berjenis kelamin Laki-Laki sebanyak 25 responden (34.2%) dan lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 (65.8%).

b) Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persen
1.	Tidak Sekolah	11	15.1%
2.	SD	29	39.7%
3.	SMP	15	20.5%
4.	SMA	14	19.2%
5.	Perguruan Tinggi	4	5.5%
	Total	73	100.0%

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi frekuensi karakteristik hipertensi berdasarkan pendidikan lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri menunjukkan bahwa responden mayoritas berpendidikan jenjang SD sebanyak 29 responden (39.7%) dan paling rendah Perguruan Tinggi sebanyak 4 responden (5.5%).

c) Karakteristik Lansia Berdasarkan Lama Hipertensi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Hipertensi

No	Lama Menderita Hipertensi	Frekuensi	Persen
1.	< 5 Tahun	27	37.0%
2.	≥ 5 Tahun	46	63.0%
	Total	73	100.0%

Sumber: Data Primer 2024*

Distribusi frekuensi karakteristik hipertensi berdasarkan lama menderita lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri menunjukkan bahwa responden mayoritas menderita hipertensi ≥ 5 tahun sebanyak 46 responden (63%) sedangkan responden yang menderita hipertensi < 5 tahun sebanyak 27 responden (37%).

d) Karakteristik Lansia Berdasarkan Efikasi Diri

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Efikasi Diri

No	Efikasi Diri	Frekuensi	Persen
1.	Rendah	20	27.4%
2.	Tinggi	53	72.6%
	Total	73	100.0%

Sumber: Data Primer 2024*

Distribusi frekuensi efikasi diri lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Baturetno I Wonogiri menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki efikasi diri yang tinggi sebanyak 53 responden (72.6%) sedangkan yang memiliki efikasi rendah sebanyak 20 responden (27.4%).

Pembahasan

Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Mayoritas responden adalah perempuan (65,8%), Penyebab lansia berjenis kelamin perempuan menderita hipertensi disebabkan karena telah memasuki masa menopause akibat penurunan hormon estrogen. Pada laki-laki usia lanjut dalam pengelolaan hipertensi memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah seperti kebiasaan merokok, kafein dan makanan yang tidak terkontrol antara lain konsumsi garam tinggi dan gorengan. Laki-laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi daripada wanita namun laki-laki memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap penyakit hipertensi daripada wanita. Kepatuhan seseorang dalam mengelola kesehatan dipengaruhi oleh tinggi atau rendahnya efikasi diri (Puspita et al., 2023). Berdasarkan penelitian (Utami & Hudiyawati, 2020) bahwa dalam pengelolaan kesehatan perempuan dan laki-laki mempunyai respon yang berbeda dalam menghadapi masalah.

Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan

Mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 29 responden (29,7%). Hasil penelitian ini dominan pada lansia yang memiliki tingkat pendidikan rendah, pendidikan mempunyai pengaruh yang besar pada kesehatan seseorang. Pendidikan rendah menjadi sumber kerentanan bagi lansia dengan hipertensi. Hal ini berkaitan dengan kurangnya kemampuan mengakses informasi kesehatan. Pendidikan berpengaruh pada efikasi diri, pengetahuan yang dimiliki lansia dapat membentuk keyakinan serta kemampuan kognitif untuk mengoptimalkan pengelolaan kesehatan (Puspita et al., 2023). Efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan pengetahuan akan mendorong kemampuan lansia untuk mengontrol kesehatan dan keyakinan untuk mematuhi program pengelolaan hipertensi secara lebih baik.

Karakteristik Lansia Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi

Mayoritas responden lama menderita ≥ 5 tahun sebanyak 46 responden (63%), Lansia dengan hipertensi < 5 tahun lebih patuh pada pengelolaan, rutin minum obat & menjaga diet. Sementara lansia > 5 tahun cenderung bosan dan kurang disiplin dalam mengonsumsi obat antihipertensi (Khoirunissa et al., 2023). Lama menderita hipertensi dapat mempengaruhi kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi, ketika keyakinan dalam mengontrol tekanan darah menurun maka akan menyebabkan efikasi diri menjadi rendah akibatnya dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain (Sari et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Khoirunissa et al., 2023) bahwa pasien yang telah mengalami hipertensi selama 1-5 tahun cenderung lebih mematuhi proses dalam pengobatan karena adanya rasa ingin tahu dan keinginan untuk sembuh yang besar, sedangkan

yang menderita hipertensi ≥ 5 tahun memiliki kecenderungan kepatuhan mengonsumsi obat yang buruk. Hal ini disebabkan pengalaman pasien yang lebih banyak, dimana pasien yang telah mematuhi proses pengobatan tetapi hasil yang didapatkan tidak memuaskan, sehingga pasien cenderung pasrah dan tidak mematuhi proses pengobatan yang dijalani.

Efikasi Diri Dalam Pengelolaan Hipertensi Pada Lansia

Mayoritas responden memiliki efikasi diri yang tinggi sebanyak 53 responden (72,6%), Seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi dipengaruhi oleh pengalaman penguasaan tindakan, seperti pengalaman rawat inap sehingga orang tersebut cenderung patuh agar penyakit yang pernah dialami tidak terulang. Menurut teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh (Bandura dalam Lina, 2020), beberapa sumber yang mempengaruhi efikasi diri tinggi adalah pengalaman penguasaan tindakan (*Enactive mastery experience*), pengalaman keberhasilan orang lain (*Vicarious experiences*), persuasif verbal atau bujukan dan kondisi fisik dan emosional.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden memiliki efikasi diri yang tinggi dalam mengelola hipertensi. Efikasi diri yang tinggi berdampak pada hasil pengelolaan hipertensi dan dapat mengurangi risiko komplikasi. Faktor yang memengaruhi efikasi diri tinggi antara lain kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi dan modifikasi gaya hidup sehat. Lansia yang memiliki pengalaman positif dalam mengelola hipertensi cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi. Motivasi dan dukungan dapat membantu meningkatkan semangat lansia dalam menjalani pengobatan hipertensi. Kondisi tubuh dan emosional yang baik juga berperan penting dalam efikasi diri lansia dalam mengambil keputusan mengenai pengelolaan hipertensi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah & Syahputra, 2021) bahwa penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri tinggi dapat mengontrol tekanan darah dengan baik, yang mana ditunjukkan dengan perilaku pengobatan yang teratur dan aktivitas fisik yang mendukung pengendalian penyakit. Peneliti berasumsi bahwa, pengelolaan hipertensi memerlukan kemampuan diri yang baik dan efikasi diri yang tinggi untuk mencapai keberhasilan tujuan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data distribusi tentang efikasi diri dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Baturetno I Baturetno memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 53 responden (72,6%), sedangkan yang memiliki efikasi diri rendah sebanyak 20 responden (27,4%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar para lansia lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan pengelolaan hipertensi, patuh dalam diet hipertensi, olahraga, patuh mengonsumsi obat antihipertensi dan rutin kontrol pada pusat pelayanan kesehatan. Posyandu lansia fokus pada manajemen hipertensi dengan edukasi tentang diet dan gaya hidup sehat. Puskesmas diharapkan lebih proaktif dalam perawatan dan edukasi kesehatan bagi pasien hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Ainurrafiq, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Jurnal*, 2(3), 192–199.
- Amanda, T. (2022). Determinan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Harapan dan Doa Kota Bengkulu tahun 2022. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Program Sarjana Terapan Tahun 2022*.
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara tahun 2019. *Jurnal of Midwifery Senior*, 4(2), 26–37.
- Fitrianingsih, D., Wibisana, K. M. W., & Ahmad, S. N. A. (2022). Efikasi diri dan gaya hidup lansia dengan hipertensi. *Jurnal JKFT*, 7(1), 1–8.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Risesdas 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risesdas-2018_1274.pdf
- Khoirunissa, M., Naziyah, N., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan self-efficacy dengan kepatuhan perawatan diri pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 26–38. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5520>
- Kurnia, A. (2020). *Self-management hipertensi*. https://www.google.co.id/books/edition/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI/a18XEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=inauthor:+Anih+Kurnia,+S.Kep.,+Ners.,+M.Kep&pg=PR3&printsec=frontcover

- Lina, E. (2020). Efikasi diri guru. *POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan*, 1(2). <https://doi.org/10.53491/porosonim.v1i2.33>
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>
- Mustika, I. W. (2019). Buku pedoman model BEC. In *Buku pedoman model asuhan keperawatan lansia Bali Elderly Care (BEC)*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7089>
- Puspita, T., & Rismawan, D. (2023). Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Rahmatia, E., Islam, U., & Alauddin, N. (2022). Hubungan efikasi diri dengan perilaku manajemen hipertensi.
- Ratnawati, & Darwis, N. R. A. (2023). Hubungan tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Salami. (2021). Perilaku self-care management penderita hipertensi: Studi kualitatif. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 87–99. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.261>
- Sari, D. P., Wiardani, D. N. K., & Sugiani, P. P. S. (2023). Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 12(3), 209–216. <https://doi.org/10.33992/jig.v12i3.2184>
- Utami, A. P., & Hudiyawati, D. (2020). Gambaran dukungan keluarga terhadap. *Urecol*, March, 9–15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1117%0Ahttp://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1117/1088>
- WHO. (2019). Laporan WHO pertama merinci dampak buruk hipertensi dan cara menghentikannya. *Pan American Health Organization*. <https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>