JIUBJ Jurnal Ilmiah
Universitas Batanghari Jambi
Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi 23, 1 (2023): 422-429
DOI: 10.33087/jiubj.v23i1.3528
http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah

Pengaruh Self Management pada Pasien Hipertensi: Sebuah Tinjauan Sistematis

Yofa Anggriani Utama
Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada
Correspondence email: yofaanggriani@yahoo.co.id

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu menyebab utama kecacatan dan kematian didunia. Organisasi kesehatan dunia Word Health Organisasi (WHO), mengestimasikan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan tersebar di Indonesia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui mengetahui Pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi. Adapun desain penelitian yang masuk dalam sistematik review ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Berdasarkan hasil sistematik review didapatkan bahwa ada Pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi,untuk meningkatkan self manajemen diperlukannya motivasi dan dukungan dari keluarga serta promosi kesehatan agar tercapai proses pengobatan dan pengontrolan tekanan darah yang optimal.

Kata kunci: *self management;* pasien; hipertensi

Abstract. *Hypertension is a non communicable disease which is one of the main causes of disability and death in the world. The world health organization World Health Organization (WHO), estimates that currently the global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. Of these sufferers, only less than one – fifth made efforts to control blood pressure. Until now, hypertension is still a challenge spread across Indonesia. The purpose of this study was to determine the effect of self management on hypertensive patients. The research design included in this systematic review uses a quantitative research design. Based on the results of a systematic review, it design was found that there was an effect of self management on hypertensive patients, to improve self managemen, motivation and support from the family and health promotion are needed in order to achieve optimal treatment and control of blood pressure.*

Keywords: *self management; patient; hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur didunia. Organisasi kesehatan dunia *Word Health Organisasi* (WHO), mengestimasikan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan tersebar di Indonesia. Karena hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan, hal ini merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu 25,8%. (Kemenkes RI, 2019); Kemenkes.RI, 2014). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menyatakan kisaran tekanan darah normal dan hipertensi. Tekanan darah normal <120/ < 80 mmhg, Pre hipertensi : 120-139/ 80-89 mmhg, Hipertensi tingkat 1 : 140 – 159/ 90-99 mmhg, > 160/> 100 mmhg, hipertensi tingkat 3: > 140 / < 90 mmhg (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi penyebab utama morbilitas dan mortalitas, untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan tindakan yang dapat dilakakukan dengan pemberdayaan pasien dalam pengelolaan penyakitnya melibatkan tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan untuk meningkatkan self managemen sehingga pasien merasa memiliki rasa tanggung jawab dan mampu untuk mengontrol penyakit hipertensi (Mogueo, Defo, & Mbanya, 2022). Kasus hipertensi menurut Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang

berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.(DepKes, RI. 2019).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) menyatakan bahwa angka prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia penduduk umur >18 tahun, angka kejadian hipertensi diindonesia sebesar 34,11 % hipertensi, kejadian tertinggi pada provinsi kalimatan barat sebesar 36,99%, angka kejadian terendah provinsi papua sebesar 22,22%, sedangkan angka kejadian di Sumatera Selatan sebesar 30,44%. Saat ini pengendalian hipertensi masih menjadi tantangan yang sebagaian besar belum terpecahkan untuk sistem kesehatan masyarakat, meskipun kemajuan teknik pengukuran tekanan darah dan ketersediaaan obat antihipertensi yang aman dan efektif, hal ini disebabkan karena sebagian besar pasien hipertensi tidak teridentifikasi dengan benar dan data yang akurat jumlah pasien yang menerima pengobatan antihipertensi,serta pasien yang gagal untuk mengontrol tekanan darah, hal ini mengakibatkan bahwa hipetensi masih menjadi penyumbang utama penyakit dan kecacatan diseluruh dunia dan bahkan negara maju (Parati, Lombardi, Pengo, Bilo, & Ochoa, 2021).

Menurut Carrillo-Larco, Guzman-Vilca, & Bernabe-Ortiz, (2021) menyatakan bahwa ada empat kategori pasien hipertensi meliputi 1) orang dengan hipertensi yang melaporkan sendiri, serta menerima obat antihipertensi, 2) orang dengan hipertensi yang tidak melaporkan dan tidak menerima obat antihipertensi, 3) masyarakat yang tidak menyadari bahwa mengalami hipertensi dengan tekanan darah lebih dari 140 mmhg , 4) orang yang sehat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan masyarakat, hal ini terjadi karena kurangnya kepatuhan, perilaku yang buruk, kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan mengenai perawatan diri untuk mengontrol tekanan darah, maka diperlukannya pendidikan kesehatan dan motivasi untuk meningkatkan self manajemen pada pasien hipertensi (Razan K. AlHadlaq,et all 2019). Untuk menghindari komplikasi dari hipertensi diperlukannya kontrol dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat mencegah serangan jantung dan penyakit kardiovaskuler lainnya, implementasi yang dilakukan dengan manajemen hipertensi dengan memberikan informasi dan teknologi komunikasi dan meningkatkan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Leupold et al., 2023). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi

METODE

Data penelitian didapat dari berbagai data base elektronik seperti Google Scholar, sinta, dan sumber pencarian lainnya, untuk memperoleh artikel internasional pencarian melalui sciencedirec (https://www.sciencedirect.com) dan pubmed (http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/). Setelah diperoleh data dari berbagai data base peneliti kemudian melakukan skrining, untuk dibaca dengan cermat dari abstrak, tujuan, analisa datasesuai dengan pertanyaan penelitian. Berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria seleksi studi didapatkan 10 artikel yang tersisa sesuai dengan kriteria.

Tabel 1
Strategi Pencarian Literatur

Cara pencarian literatur	Google Scholar	Pubmed	Sinta	Science Direct
Hasil pencarian literatur	2500	2367	1056	2875
Artikel setelah dihilangkan duplikasi	678	545	345	258
Artikel setelah disaring berdasarkan judul/topik	75	89	40	58
Artikel full text yang disaring berdasarkan kriteria inklusi	2	3	1	3
Result	2	4	1	3

Sumber: data olahan

HASIL

Tabel 2
Sintesis/ Ekstrasi Data Hasil Penelitian

No	Nama	Hasil
1	Igarashi, (2019)	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 150 pasien hipertensi, dibagi menjadi tiga kelompok mengenai manajeman diri dan perilaku sehari hari variabel yang di teliti meliputi diet, latihan fisik, kontrol pengobatan alkohol, merokok dihibungankan dengan hipertensi, subjek penelitian dibagi menjadi tiga grup yaitu kelompok usia 65 tahun ke bawah grup (Grup A), individu usia lanjut tahap awal (grup B), dan individu lanjut usia stadium akhir berusia 75 tahun atau lebih (grup C). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek pada kelompok (grup C) memiliki tingkat pengendalian lebih tinggi pada pada variabel diet, latihan fisik, kontrol pengobatan, sedangkan pada kelompok (grup A) dan (grup B) manejeman diri rendah, pada variabel merokok. Target pencapaian tekanan darah 50% atau lebih pada ketiga kelompok tersebut, namun terjadi peningkatan frekuensi nadi pada ketiga kelompok tersebut.
2	Khuong et al., (2020)	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 2.701 penderita hipertensi yang terdiri dari 1.315 kelompok intervensi dan 1386 kelompok kontrol presentasi usia lanjut dengan hipertensi yang mengontrol tekanan darahnya sendiri pada kelompok intervensi dan kontrol, terdapat peningkatan pada kelompok intervensi 8,5% lebih tinggi dibandingkan dengan perbedaan dalam manajeman diri tekanan darah antara intervensi dan kelompok kontrol. Peningkatan yang siqnifikan dalam pelaksanaan intervensi adalah pada periode ketiga dan keempat pelaksanaan intervensi dengan odds ratio (OR), 177 (kepercayaan 95%) intervensi (CI) 1,24 – 2,52) dan 1,48 (95% CI, 1,00 – 2,18). Jika dibandingkan dengan ibu rumah tangga dan bukan perokok, buruh, dan perokok saat ini memiliki kemungkinan yang lebih rendah manajeman diri terhadap tekanan darah, sedangkan usia yang lebih tinggi, pendidikan tinggi dan obesitas adalah faktor pelindung
3	Kurt & Gurdogan, (2020)	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 137 orang pasien hipertensi yang terdiri dari 69 kelompok intervensi dan 68 kelompok kontrol**.** Setelah diberikan dukungan, pasien dengan kelompok intervensi mengalami peningkatan yang siqnifikan pada tingkat pengetahuan tentang hipertensi (p=0,000), kepatuhan pengobatan (p=0,000), dan self management, (p=0,000). Pada kelompok internvensi (p=0,000) pasien mengalami penurunan tekanan darah sistolik (p=0,000) dan tekanan diastolik yang siqnifikan. Simpulan : bahwa dukungan dan self management telah menunjukkan efek yang positif dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi, tingkat kepatuhan pengobatan hipertensi, perawatan diri, manajemen diri dan kontrol tekanan pada pasien dengan diagnosa hipertensi.
4	Mirzaei-Alavijeh, Jalilian, Fattahi, Vaezi, & Mahboubi, (2021)	Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa 800 pasien hipertensi dengan usia rata – rata responden adalah 58,25 tahun (SD:12,10) berkisar antara 30 hingga 74 tahun. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa 51% dari varians hipertensi dapat menerapkan perilaku self maangement. Penerapan perilaku self maangement. Terhadap tekanan darah meliputi penghambat, ekspentasi hasil dan selfcacy. Simpulan bahwa : penelitian ini memberikan dukungan untuk penggunaan pembagian intervensi dalam memprediksi perilaku self management pada pasien hipertensi, dengan tindakan promosi.
5	Windani, Sari, Yamin, & Santoso, (2022)	Hasil penelitian didapatkan bahwa 60 pasien dengan skor total self manajemen setelah intervensi secara siqnifikan lebih tinggi dari pada skor total sebelum intervensi(M=131,62;SD=12,9; p = 0,02). Skor penuh manajement diri kelompok intervensi jauh lebih tinggi

		dari pada kelompok kontrol pada mingggu ke 4 (p=0,005) .
6	Yupin Aungsuroch, Rapin Polsook, Sakuntala Anuruang, Sitha Phongphibool, Joko Gunawan, (2022)	Hasil Penelitian didapatkan bahwa 61 sampel yang terdiri kelompok eksperimen 31 sampel dan kelompok kontrol 30 sampel bahwa ada efek siqnifikan dari self management selama delapan minggu program pengontrolan tekanan darah sistolik, hipertensi meningkat dan menjadi tantangan kesehatan global yang prevalensinya tetap tinggi, khususnya dinegara berkembang termasuk indonesia. Dari jumlah penduduk di Indonesia (264 juta) 31,6% orang yang hidup dengan hipertensi di kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada usia tersebut, kelompok umur45-54 tahun dan 55,2% pada kelompok 55 – 64 tahun. 1). Menurut dasar penelitian kesehatan Indonesia prevalensi paling tinggi hipertensi diantara 34 provinsi di Indonesia terdapat bangka. 2). Provinsi belitung dengan prevalensi tertinggi hipertensi sehingga menjadi perhatian utama pemerintah daerah untuk memberikan intervensi yang lebih baik untuk mengurangi hipertensi. Jika tidak dilakukan tindakan maka jumlah penderita hipertensi akan meningkat. Pendidikan kesehatan selama delapan mingggu dianggap efektif untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. pada kelompok intervensi, tindakan keperawatan tersebut harus dilaksanakan untuk program pembangunan kesehatan berkelanjutan dimasyarakat.
7	Lu, Liu, Zheng, & Zhou, (2022)	Hasil penelitian : Manajemen penyakit, persepsi diri yang baik, akan terus memprediksi penggunan obat yang baik, , self management dan aktivitas fisik serta Subjective life expectancy (SLE). Sebagian memediasi interaksi masa depan antara manajemen penyakit yang dirasakan sendiri dan perilaku , self management dengan skor 37,11, 25, 88 dan 19,39% kesadaran diri, manajemen penyakit, asupan obat, , self management atau aktivitas fisik, perilaku , self management memiliki nilai posiitf yaang sangat siqnifikan , input dari efek kesadaran diri, manajemen penyakit. Namun efek langsung dan tidak langsung disebabkan oleh Subjective life expectancy (SLE). Efek persepsi diri terhadap pengendalian penyakit yaitu menghindari merokok dan alkohol
8	Lu, Liu, Wang, & Zhou, (2022)	Hasil Penelitian : Ada kelompok masyarakat perkotaan dan pedesaan yang berhubungan dengan penggunaan obat – obatan dan tembakau. Perilaku menghindari penggunaan obat – obatan didapat nilai (p<0,001) diantara pasien setengah baya dan lebih tua pada penduduk perkotaan secara signifikan lebih baik, sedangkan perilaku menghindari tembakau (p<0,05) secara siqnifikan lebih rendah dibandingkan dengan populasi pedesaan. Keterlibatan sosial secara signifikan memperbesar kesenjangan antara penduduk perkotaan dan pedesaan dalam menghindari perilaku konsumsi tembakau (p<0,01), tetapi secara siqnifikan memperkecil kesenjangan perkotaan –dan pedesaan dalam penggunaan perilaku obat (p<0,001). Dekomposisi fairlie mengungkapkan bahwa 75.000% dan 29.412% dari kesenjangan perkotaan – pedesaan yang menghindari tembakau dan penggunaan obat – obatan berhubungan dengan sosial. Efek negatif dari keterlibatan sosial pada kesenjangan sosial perkotaan – pedesaan dalam penggunaan obat meningkat ketika penduduk perkotaan pindah ke pedesaan (p<0,05). Simpulan bahwa penduduk perkotaan – pedesaan dalam perilaku self management pada usia paruh baya dan usia tua dengan hipertensi di cina yaitu dengan menghindari penggunaan obat dan menghundari tembakau, kesenjangan perlaku tersebut dikarenakan adanya perubahan sosial, migrasi penduduk perkotaan ke pedesaan sehingga menurunkan peran positif keterlibatan sosial dalam memperkecil kesenjangan perkotaan pedesaan dalam perilaku pengunaan obat.
9	Wu et al., (2022)	Analisis rantai Markov mengungkapkan 3 jenis transisi perilaku

		(transisi 1 arah, transisi siklus dan transisi diri) dan 4 keterlibatan multibehavior pasien. Dalam melaksanakan tugasnya pasien lebih suka memulai dengan manajemen diri. Dengan pengontrolan tekanan darah, minum obat secara teratur, dan beraktivitas (nilai 0,29, 0,18 dan 0,20) serta menghabiskan lebih banyak waktu untuk mencoba makanan (35,87). Studi ini mengidentifikasi karakteristik perilaku pasien yang dinamis, longitudinal dan multidimensi. Pasien lebih fokus pada tekanan darah, obat – obatan dan kondisi berat badan dan mengontrol tekanan darah dan meminum obat – obatan. Manajemen diet, terhadap manajemen diri, jenis kelamin (wanita) dengan pendidikan rendah, dan tekanan darah yang kurang terkontrol.
10	Sulaeman, (2022)	Menunjukkan ada hubungan bermakna (p =0,036< a = 0,05) antara *Self Management*,t erhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Lancirang Kabupaten Sidenreng Rappang
11	Sukpattanasrikul,Monkong, Leelacharas, Krairit, & Viwatwongkasem, (2022)	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Self Management,*dibandingkan dengan kelompok kontrol secara statistik meningkatkan perilaku perawatan diri secara signifikan (p<0,001), penurunan tekanan darah (p<0,001) dan peningkatan kualitas hidup (p<0,001) pada minggu ke 16

Sumber: data olahan

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko yang yang paling berhubungan dengan kecacatan dan kematian diseluruh dunia, masalah utamanya adalah kualitas kesehatan yang rendah dan perawatan diri yang kurang, maka perlunya promosi kesehatan untuk meningkatkan self manajeman pada penderita hipertensi sehingga adanya perubahan perilaku yang positif dan merasa bertanggung jawab untuk mengontrol tekanan darah dan status kesehatannya (Ngozi Chukwuemeka, 2022). Berdasarkan hasil pengalaman pasien dengan hipertensi menyatakan bahwa cara melaksanakan perawatan diri tidak selalu sesuai dengan konsep medis dari penyakit hipertensi, cara perawatan yang dilakukan pasien yaitu dengan mengandalkan pada pengetahuan dan pengalamannya, untuk mengatasi masalah tersebut perlunya promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku self manajemen sehingga dapat memebedakan antara penyakit hipertensi dan gejala hipertensi dengan cara malakukan kontrol tekanan darah secara teratur (Lasco et al., 2022).

Sebagian besar penderita hipertensi mengalami gangguan psikologi meliputi depresi, stres dan kecemasan, karena hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan tindakan self manajemen untuk mencapai keberhasilan pengobatan, meningkatkan kualitas hidup serta pengendalian penyakit hipertensi (Eghbali et al., 2022). Adapun Model manajeman penyakit kronis multidisiplin pada pasien hipertensi menggunakan metode self management sehingga dapat dilakukan pemantauan dan kontrol hipertensi yang baik agar dapat menurunkan lama rawat, penanganan penyakit kronis, tekanan darah, perawatan multidisiplin, penyakit tidak menular serta meningkatka kualitas hidup pada pasien hipertensi (Huang, Xu, Cao, He, & Yu, 2022). Untuk penatalaksanaan penyakit hipertensi yang merupakan penyakit kronis meliputi pengobatan rutin dan perubahan gaya hidup sehat dan memerlukan self manajemen yang baik, self manajemen merupakan upaya yang secara aktif berpartisipasi dalam perencanaan perawatan, menentukan pilihan gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, pilihan olahraga, kondisi hidup dan memantau gejala sendiri, pengetahuan tentang proses penyakit, peran obat dan rencana perawatan sangat penting untuk kemampuan pasien hipertensi dalam keberhasilan mengelola kemampuan diri sendiri (Meldy, Madyaning, & Sya, 2022).

Perawatan pada pasien hipertensi sangat tergantung pada informasi yang diberikan oleh perawat kepada pasien mengenai self manajemen untuk memodifikasi dan mempertahankan perilaku yang efektif, adapun kegiatan self manajemen yaitu kepatuhan minum obat yang diresepkan, pemamtauan kesehatan, istirahat yang cukup, manajemen stres, diet dan olahraga teratur (Sagala, 2019).

Perilaku self managemen sangat berperan dalam melaksanakan kepatuhan terhadap pengobatan anti hipertensi dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi : diet yang sehat, minuman sehat, menghindari konsumsi alkohol, menurunkan berat badan, berolahraga secara teratur, mengurangi stres, pengobatan tradisonal, mengurangi paparan polusi dan udara dingin. (Unger et al., 2020). Untuk meningkatkan self managemen melalui program pendidikan kesehatan sehingga dapat meningkatkan self efficacy pada pasien hipertensi yang akan berkontribusi dengan baik untuk pengontrolan tekanan darah, dengan meningkatnya self managemen dapat memperbaiki kualitas dan strategi untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Foroumandi, Kheirouri, & Alizadeh, 2020). Berdasarkan hasil tinjauan sistematika review didapatkan bahwa ada pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi, untuk meningkatkan Self Management diperlukannya dukungan keluarga, serta menghindari stres dan kecemasan akibat penyakit hipertensi sehingga dapat meningkatakan keberhasilan dalam proses pengobatan.

SIMPULAN

Ada pengaruh perilaku self Management pada pasien hipertensi antara kelompok kontrol dan intervensi hal ini menunjukkan bahwa perilaku self management merupakan suatu metode untuk pengelolaan dan pencegahan penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Carrillo-Larco, R. M., Guzman-Vilca, W. C., & Bernabe-Ortiz, A. 2021. Mean blood pressure according to the hypertension care cascade: Analysis of six national health surveys in Peru. *The Lancet Regional Health - Americas*, *1*(xxxx), 100016. https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100016

Eghbali, M., Akbari, M., Seify, K., Fakhrolmobasheri, M., Heidarpour, M., Roohafza, H., … Khosravi, A. 2022. Evaluation of Psychological Distress, Self-Care, and Medication Adherence in Association with Hypertension Control. *International Journal of Hypertension*, *2022*. https://doi.org/10.1155/2022/7802792

Foroumandi, E., Kheirouri, S., & Alizadeh, M. 2020. The potency of education programs for management of blood pressure through increasing self-efficacy of hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, *103*(3), 451–461. https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.09.018

Huang, J., Xu, Y., Cao, G., He, Q., & Yu, P. 2022. Impact of multidisciplinary chronic disease collaboration management on self-management of hypertension patients: A cohort study. *Medicine (United States)*, *101*(28), E29797. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000029797

Igarashi, R. 2019. Self-Management Behaviors of Patients with Hypertension in Daily Life. *Open Journal of Nursing*, *9*(6), 561–585. https://doi.org/10.4236/ojn.2019.96047

Kemenkes. RI. 2014. Pusdatin Hipertensi. *Infodatin*, (Hipertensi), 1–7. https://doi.org/10.1177/109019817400200403

Kemenkes RI. 2019. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. Retrieved from https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–582.

Khuong, Q. L., Bui, P. L., Adler, A. J., Shellaby, J. T., Aerts, A., McGuire, H., … Hoang, V. M. 2020. Effect of community-based intervention on self-management of blood pressure among hypertensive adults: findings from the Communities for Healthy Hearts Quasi-experimental Study in Vietnam. *Journal of Global Health Science*, *2*(1), 1–14. https://doi.org/10.35500/jghs.2020.2.e10

Kurt, D., & Gurdogan, E. P. 2020. The effect of self-management support on knowledge level, treatment compliance and self-care management in patients with hypertension. *Australian Journal of Advanced Nursing*, *39*(3), 14–23. https://doi.org/10.37464/2020.393.543

Lasco, G., Renedo, A., Mendoza, J., Seguin, M. L., Palafox, B., Palileo-Villanueva, L. M., … McKee, M. 2022. Doing" hypertension: Experiential knowledge and

practice in the self-management of "high blood in the Philippines. *Sociology of Health and Illness*, *44*(7), 1167–1181. https://doi.org/10.1111/1467-9566.13503

Leupold, F., Karimzadeh, A., Breitkreuz, T., Draht, F., Klidis, K., Grobe, T., & Weltermann, B. 2023. Digital redesign of hypertension management with practice and patient apps for blood pressure control (PIA study): A cluster-randomised controlled trial in general practices. *eClinicalMedicine*, *55*, 101712. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101712

Lu, J., Liu, L., Wang, Y., & Zhou, Z. 2022. Social Engagement and Urban–Rural Disparity in Self-Management Behaviors: Study of Middle-Aged and Older Chinese Hypertension Patients. *Frontiers in Public Health*, *9*(January), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.801307

Lu, J., Liu, L., Zheng, J., & Zhou, Z. 2022. Interaction between self-perceived disease control and self-management behaviours among Chinese middle-aged and older hypertensive patients: the role of subjective life expectancy. *BMC Public Health*, *22*(1), 1–16. https://doi.org/10.1186/s12889-022-12990-8

Meldy, H., Madyaning, E., & Sya, A. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, *3*(1), 20–25.

Mirzaei-Alavijeh, M., Jalilian, F., Fattahi, M., Vaezi, M., & Mahboubi, M. 2021. Determinants of Hypertension Self-management Behaviors: An Application of the Intervention Mapping Approach. *Health Scope*, *10*(4), 1–13. https://doi.org/10.5812/jhealthscope.112994

Mogueo, A., Defo, B. K., & Mbanya, J. C. 2022. Healthcare providers' and policymakers' experiences and perspectives on barriers and facilitators to chronic disease self-management for people living with hypertension and diabetes in Cameroon. *BMC Primary Care*, *23*(1), 1–19. https://doi.org/10.1186/s12875-022-01892-8

Ngozi Chukwuemeka. 2022. Perceptions of Hypertensive Adults With Low Health Literacy About Self-Management of Hypertension.

Parati, G., Lombardi, C., Pengo, M., Bilo, G., & Ochoa, J. E. 2021. Current challenges for hypertension management: From better hypertension diagnosis to improved patients' adherence and blood pressure control. *International Journal of Cardiology*, *331*, 262–269. https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2021.01.070

Razan K. AlHadlaq, Mazin M. Swarelzahab, Samaher Z. AlSaad, Abdulrahman K. AlHadlaq, Saad M. Almasari, Saleh S. Alsuwayt, N. A. A. 2019. Factors affecting self-management of hypertensivepatients attending family medicine clinics in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *6*(2), 4003–4009. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc

Sagala, L. M. 2019. Pengaruh Hypertention Self Management Education (Hsme) Terhadap Tekanan Darah Di Puskesmas Kabanjahe. *Indonesian Trust Health Journal*, *2*(1), 121–127. https://doi.org/10.37104/ithj.v2i1.23

Sukpattanasrikul, S., Monkong, S., Leelacharas, S., Krairit, O., & Viwatwongkasem, C. 2022. Comparison of hypertensive outcomes after the implementation of self-management program for older adults with uncontrolled hypertension in Krabi, Thailand: a quasi-experimental study. *Journal of Health Research*, *36*(4), 641–651. https://doi.org/10.1108/JHR-12-2020-0626

Sulaeman. 2022. Pengaruh Self-Management Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Lancirang Kabupaten Sidenreng Rappang Sulaeman*. *Sciences Education and Learning) Journal*, *2*(1), 109–116. Retrieved from https://ojs.univprima.ac.id/index.php/scedule10.54339/scedule.v2i1

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., … Schutte, A. E. 2020. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026

Windani, C., Sari, M., Yamin, A., & Santoso,

M. B. 2022. The Effect of Community-Based Intervention on Self-Management of Hypertension Patients, 41–47. https://doi.org/10.17509/jpki.v8i1.44362

Wu, D., Huyan, X., She, Y., Hu, J., Duan, H., & Deng, N. 2022. Exploring and Characterizing Patient Multibehavior Engagement Trails and Patient Behavior Preference Patterns in Pathway-Based mHealth Hypertension Self-Management: Analysis of Use Data. *JMIR mHealth and uHealth*, *10*(2). https://doi.org/10.2196/33189

Yupin Aungsuroch, Rapin Polsook, Sakuntala Anuruang, Sitha Phongphibool, Joko Gunawan, N. 2022. How a Self - Management Program Affects Blood Pressure Among Indonesians with Hypertension : A Quasi - Experimental Study. *Irinian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 229–235. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR