



SELF-EFFICACY DAN SELF-CARE MANAGEMENT PADA PENDERITA HIPERTENSI

Bella Elisabeth Sabathama Hadibrata¹ Andreas Rantepadang²

^{1,2} Faculty of Nursing, Universitas Klabat, Manado, Indonesia

Email: rantepadang@unklab.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penderita hipertensi disetiap kalangan usia, sering muncul tanpa adanya gejala dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diperlukan suatu teknik dalam mengontrol tekanan darah seperti *self-care management* dan *self-efficacy*. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 66 sampel. Instrumen yang digunakan adalah *Self-efficacy to Manage Hypertension-Five Item Scale* dan Perilaku Manajemen Perawatan Diri Hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan 53 (80.3%) responden memiliki *self-efficacy* buruk, dan 54 (81.8%) penderita memiliki *self-care management* yang baik, ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi dengan nilai $P = .000$. Direkomendasikan untuk penderita hipertensi dapat meningkatkan *self-efficacy* agar tercapainya *self-care management* hipertensi yang baik dan stabil, untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan kuesioner *self-efficacy* yang lebih akurat menentukan rentang baik dan buruk, dan juga menambahkan variabel lain yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *self-care management* seperti tingkat pendidikan, riwayat pengetahuan, jenis kelamin dan pola hidup.

Kata kunci: Hipertensi, *Self-Care Management*, *Self-efficacy*

ABSTRACT

With the increasing number of hypertensive patients who often appear without symptoms and are influenced by various factors, a technique for controlling blood pressure is needed such as self-care management and self-efficacy. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and self-care management in patients with hypertension. Method: This research is a quantitative type with a cross-sectional approach. Samples were taken using a total sampling technique with a total of 66 samples. The instruments used are the Self-efficacy to Manage Hypertension-Five Item Scale and Hypertension Self-Care Management Behavior. Results: The results showed that 53 (80.3%) respondents had poor self-efficacy, and 54 (81.8%) patients had good self-care management. There was a significant relationship between self-efficacy and self-care management in hypertension sufferers with a p-value value of 0.000. It is recommended that people with hypertension can increase their self-efficacy in order to achieve good and stable self-care management of hypertension, for future researchers to be able to use a self-efficacy questionnaire that more accurately determines the range of good and bad, and also adds other variables that can be factors that influence affect self-care management such as education level, history of knowledge, gender, and lifestyle.

Keywords: Hypertension, *Self-Care Management*, *Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dikalangan masyarakat, penyakit ini dapat terjadi pada setiap kalangan usia termasuk orang tua. Hipertensi adalah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg pada 2 kali

pengukuran dalam selang waktu 5 menit dalam keadaan tenang/istirahat (Pusdatin Kemenkes RI, 2014). Faktor-faktor yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, diet tinggi lemak jenuh) dan kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2021).



Menurut *World Health Organization* (2021) penderita hipertensi di dunia pada usia 30-79 tahun berjumlah 1.28 miliar, dan diperkirakan jumlah ini akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Sedangkan di Indonesia pada usia >18 tahun sebesar 34,11% (RISKESDA, 2018), untuk Sulawesi utara sendiri ada sekitar 33,12% penduduk yang menderita hipertensi (BALITBANGKES, 2019) Dengan meningkatnya jumlah penderita hipertensi yang seringkali dialami tanpa adanya keluhan yang dapat menyebabkan terjadinya komplikasi, maka diperlukan suatu tindakan dalam mengontrol tekanan darah seperti *self-care management* (Sihotang et al., 2021)

Self-care management merupakan kemampuan dari individu dalam mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah (Wachyu et al., 2014) *Self-care management* merupakan bentuk perilaku dalam penatalaksanaan hipertensi yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu dari lingkungan, dan faktor internal (dari dalam diri sendiri), salah satu faktor internal utama yang dapat mempengaruhi *self-care management* menurut Hikmah et al., (2019); Nwinee (2011) adalah *self-efficacy*.

Self-efficacy adalah keyakinan dari individu agar mampu melakukan aktivitas tertentu, termasuk kepercayaan ketika terjadi hambatan untuk mencapai suatu tujuan (Bandura, 2009) Salah satu konsep dasar dari *self-care management* adalah *self-efficacy* yang akan mempengaruhi penderita hipertensi untuk dapat melakukan perubahan atau penyesuaian perilaku dalam mencapai tujuan pengobatan hipertensi (Adanza, 2015). Teori Dorothea Orem (1971) mengenai *self-care* dan *self-care deficit* dimana penderita hipertensi termasuk pada *self-care deficit* karena para penderita hipertensi tidak mampu merawat atau memenuhi *self-care management* secara efektif. Maka dari itu perawatan diri (*self-care*) merupakan penatalaksanaan kebutuhan manusia terhadap perawatan diri sendiri yang dilakukan secara rutin dalam mempertahankan kehidupan, selain upaya perawatan diri yang optimal, perlu juga

dilakukan pencegahan keputusan pada penderita hipertensi dengan memiliki suatu *self-efficacy* (keyakinan) yang besar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Huda, 2017) penderita Hipertensi yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dapat melakukan manajemen perawatan diri hipertensi yang lebih baik. Sama halnya hasil penelitian yang dilakukan (Setyorini, 2018) yang dilakukan pada Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III, yang melibatkan 25 lansia terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *self-care management*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di desa Panasen, 5 dari 10 warga mengatakan teratur mengkonsumsi obat pengontrol tekanan darah. Dan belum pernah dilakukan penelitian tentang *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di desa Panasen

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berjumlah 66 penderita yang semuanya bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* seluruh target populasi sebagai sampel. Yang termasuk dalam kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :1) penderita hipertensi *stage 1* dan *stage 2*. 2)bersedia menandatangani *informed consent* dan menjadi responden. 3) penderita hipertensi berusia 18-59 tahun. 4) penderita hipertensi dengan keadaan *compos mentis* (kesadaran normal). Sedangkan kriteria eksklusi adalah: 1) Responden yang tidak dapat mengisi kuesioner karena sedang pergi bekerja, dan tidak berada di tempat pada saat peneliti melakukan penelitian. 2) Penderita hipertensi yang memiliki gangguan pendengaran, bisu, tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan benar 3) Setelah dilakukan 2 kali pengukuran di dapati pada pengukuran kedua responden

memiliki tekanan darah normal maupun pre-hipertensi.

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner, untuk mengukur *self-efficacy* dari penderita hipertensi, peneliti menggunakan instrument *self-efficacy to Manage Hypertension-Five Item Scale* yang dirancang oleh (Warren et al., 2012) Kuesioner ini terdiri dari lima pernyataan yang dirangkumkan dalam 3 dimensi yaitu keyakinan untuk mampu melakukan hal yang dapat mengontrol tekanan darah termasuk dalam dimensi strength, melakukan penilaian ketika terjadi perubahan tekanan darah sehingga perlu untuk berkunjung ke pelayanan Kesehatan termasuk dalam dimensi magnitude, melakukan penyesuaian tugas dan kegiatan untuk mengontrol tekanan darah termasuk dalam dimensi generality, mengurangi stres emosional yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi termasuk dalam dimensi strength, dan melakukan hal selain minum obat untuk menurunkan tekanan darah termasuk dalam dimensi generality. Penilaian jawaban menggunakan 10 skala *likert* dengan rentang skor 1 (sangat tidak yakin) sampai dengan 10 (sangat yakin). *Self-efficacy* dengan skor rata-rata ≥ 9 , dikatakan *self-efficacy* baik dan *self-efficacy* dengan skor rata-rata < 9 , dikatakan *self-efficacy* buruk. Semakin tinggi skor menunjukkan *self-efficacy* semakin baik.

Kuesioner untuk mengukur *self-care management* dari penderita hipertensi menggunakan kuesioner Perilaku Manajemen Perawatan Diri Hipertensi (HSMBQ), yang dirancang oleh Ihda Rohadatul & Aisyah Hidayat tahun (2016). Kuesioner *self-management* pasien hipertensi berjumlah 40 item pernyataan yang bersifat *favorable* yang dibagi dalam 5 indikator yaitu integritas diri, regulasi diri, interaksi tenaga Kesehatan, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan tujuan untuk menilai seberapa sering klien melakukan aktivitas untuk mengontrol hipertensi dalam beberapa bulan terakhir dengan pilihan jawaban 1= tidak pernah/NA tidak dilakukan, 2= jarang, 3=kadang-kadang, 4= selalu. Uji statistik yang digunakan adalah rumus *spearman/rho* karena distribusi data variabel bersifat tidak normal

HASIL

Sesuai dengan tujuan peneliti pada latar belakang masalah dan kriteri inklusi maka penelitian menganalisa hubungan *self-efficacy* dengan *self-care management* pada hipertensi. Berdasarkan data yang didapat dari puskesmas dan dipastikan lagi oleh peneliti dengan melakukan pertanyaan apakah benar menderita hipertensi, serta mengukur tekanan darah responden maka didapatkan 66 responden yang menderita Hipertensi yang turut serta dalam penelitian ini.

Gambaran *self-efficacy* pada penderita hipertensi dapat dilihat pada tabel 1, dimana dari 66 responden terdapat 53 (80.3%) penderita hipertensi memiliki *self-efficacy* buruk dan 13 (19.7%) penderita hipertensi memiliki tingkat *self-efficacy* yang baik. Sesuai dengan hasil uji statistik yang telah dilakukan, didapati bahwa kategori *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Desa Panasen Kecamatan Kakas Barat paling banyak berada pada tingkat *self-efficacy* yang buruk.

Tabel 1. Gambaran Tingkat *Self-Efficacy*

Tingkat <i>Self-Efficacy</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	53	80.3
Baik	13	19.7
Total	66	100

Gambaran *self-care management* pada penderita hipertensi di Desa Panasen Kecamatan Kakas Barat, dapat dilihat pada tabel 2 dimana dari 66 responden, terdapat 54 penderita hipertensi (81.8%) memiliki *self-care management* yang baik, 6 penderita hipertensi (9.1%) memiliki *self-care management* yang cukup, dan 6 penderita hipertensi (9.1%) memiliki *self-care management* yang kurang.

Tabel 2. Gambaran Tingkat *Self-Care Management*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	6	9.1
Cukup	6	9.1
Baik	54	81.8
Total	66	100



Berdasarkan tabel 3 analisis hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi dengan menggunakan uji statistik *spearman rho* didapati nilai $P < .05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah 0.498 yang artinya memiliki hubungan yang cukup dengan arah yang positif, dimana semakin tinggi *self-efficacy* pada penderita hipertensi maka akan semakin tinggi pula *self-care management* dari para penderita hipertensi. Sebaliknya, jika *self-efficacy* semakin rendah, maka akan semakin rendah juga *self-care management* dari para penderita hipertensi.

Tabel 3. Analisis Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Care Management*

Variabel	Koefisien Korelasi	P.Value
<i>Self-efficacy</i>	0.498	0.000
<i>self-care management</i>	66	
N		

PEMBAHASAN

Self-efficacy yang dimiliki oleh setiap individu adalah hal yang sangat mempengaruhi individu dalam melakukan perawatan diri (Istiani & Rokhmiati, 2021). Menurut Okatiranti et al., (2017) *self-efficacy* merupakan keyakinan dari dalam diri dan kemampuan diri dalam melakukan perilaku demi mencapai keberhasilan perilaku tersebut. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan lebih cenderung mempunyai kemampuan untuk mencapai keinginan sesuai dengan tujuan dari individu itu sendiri. *self-efficacy* yang dirasakan oleh setiap individu memiliki keterkaitan dengan 5 perilaku kesehatan dalam mengelola hipertensi yaitu dengan minum obat, aktivitas fisik, nutrisi, berhenti merokok, berhenti minum alkohol, dan juga strategi untuk mengontrol berat badan dari penderita hipertensi sendiri (Oo et al., 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rezky, (2018) dimana hasil penelitian yang terdiri dari 93 responden menunjukkan bahwa *self-efficacy* lansia di wilayah kerja Puskesmas Jumpang Baru diperoleh lebih dari setengah responden dalam kategori kurang

baik yaitu 54 (58,1%) orang. Sama halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Herabare, (2021) didapati dari total 50 responden terdapat 30 (60%) orang mempunyai efikasi diri rendah dan 20 orang (40%) memiliki efikasi diri tinggi. Sementara itu, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Okatiranti et al., (2017) yang mendapatkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki *self-efficacy* yang tinggi. *Self-efficacy* yang tinggi pada setiap individu tidak terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi. Keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu adalah hal yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan perawatan diri (Okatiranti, Irawan, & Amelia, 2017) .

Penderita hipertensi yang memiliki *self-care management* yang baik dapat disebabkan oleh adanya kesadaran yang tinggi dalam mengelola penyakit hipertensi yang di derita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewanti, 2021) (WHO, 2021) yang mana diketahui dari 142 penderita hipertensi di wilayah puskesmas Mengwi II Tahun 2021 mayoritas *self-care management* dari para penderita hipertensi berada pada kategori baik. Hal ini juga ditandai dengan sebagian besar responden rutin untuk memeriksakan tekanan darah difasilitas kesehatan maupun dokter. Menurut Nwinee (2011) *self-care management* pada penderita hipertensi juga meliputi kegiatan *management* dengan obat yang didapat, pemantauan kesehatan, pengaturan olahraga dan makanan yang sesuai, serta kegiatan untuk mencegah komplikasi. *Self-care management* merupakan bentuk perilaku penderita hipertensi dalam melakukan pelaksanaan hipertensi yang dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri sendiri) dan faktor eksternal (lingkungan, jenis kelamin, lama terdiagnosis, dan lain-lain).

Pada penelitian ini perempuan berjumlah 37 orang dan laki-laki 29 orang dengan rentang usia 28-58 tahun. Hal ini terjadi karena penderita hipertensi paling banyak di desa Panasen adalah perempuan. Selain itu pada item pertanyaan kuesioner mengenai kunjungan ke dokter atau fasilitas kesehatan secara rutin, perempuan didapati yang paling banyak mengunjungi fasilitas kesehatan jika mengalami gangguan kesehatan.



Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ademe et al., (2019) Sebagian besar atau 53,4% perempuan mengalami hipertensi, sama halnya dengan Mujahidah et al., (2013) yang mendapatkan hasil sebanyak 76,7% responden perempuan lebih banyak memanfaatkan layanan kesehatan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu menurut Novitaningtyas, (2014) rata-rata perempuan akan mengalami risiko hipertensi ketika memasuki periode menopause. Perempuan yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam regulasi kadar *high density lipoprotein* (HDL) dan *low density lipoprotein* (LDL), yang berpengaruh pada aterosklerosis.

Self-care management adalah suatu proses perilaku yang dilakukan untuk mencegah keparahan dan melibatkan proses pengambilan keputusan dimana penderita hipertensi mampu mengevaluasi dan mengatasi gejala penyakit ketika penyakit terjadi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-care management* yang baik pada penderita hipertensi adalah *self-efficacy*, dimana *Self-efficacy* adalah sebuah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi atau mencapai suatu tujuan dalam mengatasi beranekaragam situasi mulai dari perubahan gaya hidup, perilaku, dan lain-lain untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. *Self-efficacy* sangat berpengaruh pada perubahan manajemen perawatan diri seseorang seperti pada pasien penderita hipertensi. Maka dari itu *self-efficacy* sangat diperlukan untuk menunjang kemauan/keyakinan para penderita hipertensi agar mampu melakukan/menerapkan *self-care management* dalam keseharian mereka untuk mencegah agar penyakit hipertensi tidak menjadi semakin parah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Huda, 2017) yang melibatkan 145 orang dewasa dengan hipertensi yang diambil dari 4 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) di Jepara. Penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang sangat bermakna dengan manajemen perawatan diri hipertensi. Para responden yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dilaporkan dapat melakukan manajemen perawatan diri

hipertensi yang lebih baik. Sama halnya dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Warren-Findlow et al., (2012) menegaskan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang bermakna dengan perawatan diri hipertensi (*self-care management*).

Dalam melakukan *self-care management* yang baik, para penderita hipertensi memerlukan *self-efficacy* yang baik. Tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan didapati tidak hanya *self-efficacy* saja yang dapat mempengaruhi *self-care management*. Menurut analisis dari peneliti dalam item kuesioner nomor 5, didapati bahwa keyakinan dari para penderita hipertensi terkait kemampuan dalam melakukan usaha lain selain minum obat untuk mengatasi dampak sehari-hari dari tekanan darah tinggi memiliki skor terendah. Hal tersebut disebabkan oleh karena penderita hipertensi masih bergantung pada obat dan kurang yakin akan mampu mengatasi dampak tekanan darah tinggi yang akan terjadi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agastiya, Nurhesti dan Manangkot, (2020) dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan *self-efficacy* mempengaruhi *self-management* behavior sebesar 63,04% dan 36,96% dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok dan minum kopi, dukungan keluarga serta lama terdiagnosis hipertensi.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi. Rekomendasi bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan *self-efficacy* agar dapat melakukan *self-care management* dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat mencari tau hubungan dari jenis kelamin, pekerjaan, pengetahuan yang lebih mendalam yang mempengaruhi *self-efficacy* dan *self-care management* dari penderita hipertensi karena keterbatasan dari peneliti sehingga belum diteliti oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1-9.



- <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Agastiya, Nurhesti, D., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–72.
- BALITBANGKES. (2019). Meta Data Balitbangkes 2019. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/metadata-penelitian-badan-litbangkes-tahun-2019/>
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy and educational development. In *Self-efficacy in Changing Societies* (Issue December). Cambridge University Press.
- Dewanti, N. P. Y. (2021). *Gambaran self care management pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas mengwi ii tahun 2021*. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7710/1/Halaman-depan.pdf>
- Herabare, A. (2021). *Deskripsi Efikasi Diri Pada Penderita Hipertensi Yang Mengalami Komplikasi Di Puskesmas Pajang Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. http://eprints.ums.ac.id/93182/1/NASKAH_PUBLIKASI_RIZKY_AMALIA_HERABARE_J210170035_2021.pdf
- Hikmah, N., Susanti, L. W., & Ristiani, A. (2019). Correlation Analysis of Hypertension Self Efficacy With Self Care Management of Adult Patients At Grogol Sukoharjo Health Center. *Proceeding International Conference*, 1(1), 479–482. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=tyyvhvuyaaaaj&pagesize=100&citation_for_view=tyyvhvuyaaaaj:ryck_ylvtxyc
- Huda, S. (2017). Ubungan self-efficacy dengan perawatan diri lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 130-139.
- Istiani, H. G., & Rokhmiati, E. (2021). Confirmation of Factors Affecting Self-Care Activities of Patients with Hypertension. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 11(01), 9–19. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v11i01.951>
- Mujahidah, Darmawansyah, & Amir, Y. (2013). *Pemanfaatan pelayanan kesehatan di puskesmas marusu kab . Maros tahun 2013 factors related to the use of consumer behavior in health care utilization at puskesmas marusu kab . Maros in 2013 Upaya kesehatan ditujukan untuk peningkatan kualitas pelayanan* . 1–14. <https://adoc.pub/faktor-yang-berhubungan-dengan-perilaku-konsumen-dalam-peman.html>
- Novitaningtyas, T. (2014). *Hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan makamhaji kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo*. http://eprints.ums.ac.id/29084/9/02._Naskah_Publikasi.pdf
- Okatiranti, Irawan, E., & Amelia, F. (2017). Hubungan Self Efficacy Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 130–139. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 130
- Oo, H., Sakunhongsophon, S., & Terathongkum, S. (2018). Factors Related to Health Behaviors in Persons with Hypertension, Myanmar. *Makara Journal of Health Research*, 22(3). <https://doi.org/10.7454/msk.v22i3.10018>
- Rezky, A. N. (2018). *Gambaran self efficacy lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas jumpandang baru*. *Journal of Controlled Release*. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/digitalcollection/mzkwmz



g1nzgyoge4ntc2ytiyyjhkmzaxm2q1od
gxnjlhythkyzyymq==.pdf

5

RISKESDA. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

Setyorini, A. (2018). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Lansia yang Menderita Hipertensi di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III Binaan Puskesmas Panggang I Gunungkidul. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i2.29>

Sihotang, Aprilatutini, Raja, Utama, T. A., & Yustisia, N. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184–202. <https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.1393>

Wachyu, N., Indarwati, R., & Has, E. M. M. (2014). *Hubungan antara dukungan keluarga dan self care management lansia dengan hipertensi di posyandu lansia kelurahan manyar sabrangan surabaya*. 3, 79–88.

Warren-Findlow, J., Seymour, R., & Huber, L. R. B. (2012). The Association Between Self-Efficacy and Hypertension SelfCare Activities Among African American Adults. *Bone*, 23(1), 1–17. <https://doi.org/10.1038/nature08365>. Re constructing

WHO. (2021). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>