



SELFCARE DAN KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Erpandi, Haryanto, Yenni Lukita*

Program Studi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

*Email: yennilukita@stikmuhptk.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common chronic diseases among the elderly and remains a leading cause of death in Southeast Asia. The increasing number of elderly hypertensive patients in Indonesia, including in Kayong Utara Regency, highlights the importance of self-care behavior to prevent recurrence. **Objective:** To describe the self-care behavior of elderly patients in preventing hypertension recurrence at the Outpatient Clinic of Sultan Muhammad Jamaludin I Regional Hospital, Sukadana. **Methods:** This study employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 92 elderly patients with hypertension were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire covering five aspects of self-care: medication adherence, diet management, stress control, physical activity, and spirituality/worship. **Results:** Most respondents were aged 45–59 years (52.2%) and female (58.7%). A total of 91.3% of respondents were non-adherent to antihypertensive medication, while other self-care behaviors were categorized as good: emotional control (63%), physical activity (68.5%), dietary management (69.6%), and spirituality/worship (67.4%). **Conclusion:** The overall self-care behavior of elderly patients in preventing hypertension recurrence was generally good, except for medication adherence, which remained low. Continuous education and family support are needed to improve treatment adherence and prevent recurrence.

Keywords: elderly, hypertension, self-care, adherence, recurrence prevention

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak diderita lansia dan menjadi penyebab kematian utama di Asia Tenggara. Peningkatan kasus hipertensi pada lansia di Indonesia, termasuk di Kabupaten Kayong Utara, menunjukkan perlunya perhatian terhadap perilaku *self-care* sebagai upaya pencegahan kekambuhan. **Tujuan:** Mengetahui gambaran perilaku *self-care* lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 92 lansia hipertensi diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup lima aspek *self-care*: kepatuhan minum obat, diet, pengendalian stres, aktivitas fisik, serta spiritual/ibadah. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 45–59 tahun (52,2%) dan berjenis kelamin perempuan (58,7%). Lansia yang tidak patuh minum obat sebesar 91,3%, sedangkan perilaku *self-care* lainnya berada pada kategori baik: pengendalian emosional (63%), aktivitas fisik (68,5%), diet hipertensi (69,6%), serta spiritual dan ibadah (67,4%). **Kesimpulan:** Perilaku *self-care* lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi tergolong baik pada sebagian besar aspek, kecuali kepatuhan minum obat yang masih rendah. Edukasi berkelanjutan dan dukungan keluarga diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan mencegah kekambuhan hipertensi.

Kata Kunci: lansia, hipertensi, *self-care*, kepatuhan, pencegahan kekambuhan

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok umur ≥ 60 tahun yang mengalami proses penuaan alami dan bertahap, ditandai dengan perubahan fisiologis dan penurunan fungsi tubuh (Widiyawati et al., 2020). Menurut WHO, lansia diklasifikasikan menjadi empat kategori: usia pertengahan (45–59 tahun), lanjut usia (60–74 tahun), usia tua (75–90 tahun), dan usia sangat tua (>90 tahun). Indonesia saat ini memasuki fase *aging population* dengan peningkatan jumlah lansia yang signifikan, dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2019 diperkirakan meningkat menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2019). Kondisi ini dapat menjadi potensi positif apabila lansia tetap sehat dan produktif, namun juga dapat menimbulkan tantangan besar apabila disertai penurunan kesehatan dan meningkatnya beban pelayanan kesehatan.

Salah satu penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi, yang menjadi penyebab kematian utama di wilayah Asia Tenggara dengan angka mencapai 1,5 juta jiwa per tahun (Riskesmas, 2018). Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 63 juta orang dengan 427 ribu kematian setiap tahunnya. Di Provinsi Kalimantan Barat, khususnya Kabupaten Kayong Utara, prevalensi hipertensi terus meningkat dari 6,9% menjadi 8,09% pada tahun 2018. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Perubahan fisiologis pada lansia, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah, penebalan katup jantung, serta berkurangnya kemampuan kontraktilitas jantung, berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Idris & Setiawan, 2022).

Penanganan hipertensi pada lansia tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada kemampuan individu dalam melakukan *self-care* atau perawatan diri secara mandiri. Menurut teori *Self-Care Deficit* oleh Dorothea Orem, *self-care* merupakan upaya individu untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan baik dalam kondisi sehat maupun sakit

(Budiono, 2017). Pada lansia hipertensi, perilaku *self-care* mencakup pemantauan tekanan darah, kepatuhan minum obat, pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, serta praktik spiritual untuk menjaga kestabilan emosional (Mulyati et al., 2013; Kumala et al., 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-care* pada lansia hipertensi masih rendah. Prasetyawan (2016) menemukan sebagian lansia tidak rutin memeriksakan tekanan darah dan belum memahami makanan pemicu hipertensi, sedangkan Kristiawani (2017) menyebutkan banyak lansia belum disiplin berolahraga maupun mengontrol emosi. Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif dan dukungan keluarga untuk meningkatkan perilaku perawatan diri pada kelompok usia lanjut.

Hasil studi pendahuluan di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana memperkuat hal tersebut, di mana tercatat peningkatan kunjungan pasien lansia hipertensi setiap tahun, dengan mayoritas merupakan pasien ulangan yang datang dengan tekanan darah meningkat. Dalam tiga bulan terakhir, tercatat sebanyak 120 kunjungan lansia hipertensi. Kondisi ini menandakan masih rendahnya kemampuan lansia dalam mengendalikan penyakitnya secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Gambaran Perilaku Self-Care dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana" yang bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku perawatan diri lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi serta memberikan dasar bagi pengembangan intervensi keperawatan yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif kuantitatif* untuk menggambarkan perilaku *self-care* lansia dalam pencegahan kekambuhan hipertensi di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (Notoatmodjo, 2018).

Populasi penelitian adalah seluruh lansia

penderita hipertensi yang berkunjung ke Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana, berjumlah 120 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 92 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan peneliti terhadap subjek yang dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian (Resperentatif).

Variabel penelitian adalah perilaku *self-care* lansia dalam pencegahan kekambuhan hipertensi, yang diukur melalui lima indikator: kepatuhan minum obat, pengaturan diet, pengendalian stres, aktivitas fisik, serta spiritual/ibadah. Setiap aspek diukur menggunakan kuesioner dengan skala ordinal dan *cut-off point* tertentu untuk menentukan kategori perilaku baik atau kurang baik.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diadaptasi dari Pratiwi (2022), berisi 43 pernyataan dengan jawaban “ya/tidak” atau “benar/salah”. Kuesioner ini mencakup lima dimensi: kepatuhan minum obat, diet hipertensi, situasi emosional, aktivitas fisik, serta spiritual dan ibadah. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden dengan pendampingan peneliti.

HASIL

Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan umur responden seperti terlihat pada tabel dibawah:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (n=92)

Karakteristik	f	%
Usia:		
45-59 tahun	48	52,20
60 – 74 tahun	36	39,13
75 – 90 tahun	8	8,70
Total	92	100
Jenis Kelamin:		
laki-laki	38	41,30
Perempuan	54	58,70
Total	92	100

Tabel 1 menunjukan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 45-59 sejumlah 48 responden (52,20%), jenis kelamin perempuan sejumlah 54 responden

(58,70%).

Kepatuhan Minum Obat

Tabel 2. Distribusi frekuensi kepatuhan minum obat pada lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (n=92).

Kepatuhan minum obat	f	%
Patuh	8	8,70
Tidak patuh	84	91,30
Total	92	100,00

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden tidak patuh dalam minum obat anti hipertensi yaitu sejumlah 84 (91,30%).

Situasi Emosional

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan situasi emosional lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (n=92).

Situasi emosional	f	%
Baik	58	63,00
Kurang baik	34	37,00
Total	92	100,00

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki situasi emosional yang baik saat menghadapi hipertensi, sejumlah 58 responden (63,00%).

Aktivitas/ Olah Raga

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan aktivitas lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (n=92).

Aktivitas	f	%
Baik	63	68,50
Kurang baik	29	31,52
Total	92	100,00

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas yang baik, sejumlah 63 responden (68,50%).

Diit Hipertensi

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan diit hipertensi pada lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (n=92).

Diit	f	%
Baik	64	69,60
Kurang baik	28	30,40
Total	92	100,00

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden baik dalam melakukan diit hipertensi sejumlah 64 responden (69,60%).

Spiritual dan Ibadah

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan spiritual dan ibadah pada lansia di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana (n=92).

Spiritual dan Ibadah	f	%
Baik	62	67,40
Kurang baik	30	32,60

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden baik dalam melakukan diet hipertensi sejumlah 64 responden (69,60%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di Poli Rawat Jalan RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I Sukadana menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 45–59 tahun (52,2%), diikuti 60–74 tahun (39,13%) dan 75–90 tahun (8,7%). Usia merupakan faktor risiko penting terhadap hipertensi, di mana seiring bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah menurun sehingga meningkatkan resistensi vaskuler dan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lasianjayani & Martini (2014) serta Datak et al. (2018) yang menegaskan bahwa usia termasuk faktor risiko yang tidak dapat diubah. Gaya hidup dan aktivitas fisik yang berkurang pada kelompok usia lanjut juga memperbesar risiko tekanan darah tinggi.

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak mengalami hipertensi (58,7%) dibanding laki-laki (41,3%). Hasil ini serupa dengan penelitian Wahyuni (2013) dan Lasianjayani & Martini (2014), yang menjelaskan bahwa setelah menopause, penurunan kadar hormon estrogen memicu peningkatan tekanan darah melalui penurunan kadar kolesterol baik (HDL). Walau demikian, hipertensi tetap dapat dialami oleh kedua jenis kelamin, tergantung faktor hormonal dan gaya hidup.

Mayoritas responden tidak patuh dalam minum obat antihipertensi (91,3%) dengan alasan merasa sehat, lupa minum obat, sibuk, serta kurang pengetahuan tentang pentingnya terapi berkelanjutan. Ketidakpatuhan ini berdampak pada peningkatan risiko kekambuhan dan komplikasi. Penelitian Sudhana (2013) serta Mathavan & Pinatih (2017) juga menemukan bahwa tingkat

pendidikan, dukungan keluarga, dan motivasi memengaruhi kepatuhan pasien. Oleh karena itu, edukasi berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran pengobatan pada lansia hipertensi.

Dari aspek emosional, 63% responden mampu mengendalikan stres dengan baik. Lansia dengan coping positif dan dukungan keluarga cenderung lebih tenang dan mampu menjaga tekanan darah tetap stabil. Sebaliknya, stres emosional dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui stimulasi hormon adrenalin. Hal ini sejalan dengan penelitian Yeni (2012) dan Syahrizal et al. (2018) yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kestabilan tekanan darah.

Sebagian besar responden (68,5%) memiliki aktivitas fisik yang baik, seperti jalan santai dan senam ringan. Aktivitas teratur berperan penting dalam menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 4–9 mmHg (Paul et al., 2015). Aktivitas aerobik ringan seperti berjalan dan senam dapat memperbaiki sirkulasi dan memperkuat jantung, sedangkan kurang aktivitas meningkatkan risiko hipertensi (Triyanto, 2014).

Dari segi diet, 69,6% responden menunjukkan perilaku makan yang baik dengan menghindari makanan asin dan berlemak, serta memperbanyak konsumsi sayur dan buah. Dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga kepatuhan diet hipertensi. Temuan ini sesuai dengan penelitian Setianingsih (2017) dan Siska (2019) yang menekankan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga menentukan keberhasilan diet.

Selain itu, 67,4% responden memiliki perilaku spiritual yang baik. Aktivitas ibadah dan kedekatan spiritual memberikan ketenangan batin yang dapat menurunkan stres dan tekanan darah melalui penurunan hormon kortisol (Dewi, 2015). Penelitian Susilowati (2022) dan Hardin et al. (2019) menunjukkan bahwa spiritualitas membantu lansia beradaptasi terhadap penyakit kronis. Ibadah dan doa menjadi bentuk *self-care* nonfarmakologis yang efektif dalam menjaga tekanan darah tetap stabil.

Secara keseluruhan, perilaku *self-care* pada lansia hipertensi meliputi pengelolaan emosi, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, diet sehat, dan spiritualitas. Kombinasi faktor-faktor tersebut terbukti berperan penting dalam mencegah kekambuhan hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden lansia berada pada rentang usia 45–59 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Gambaran perilaku *self-care* lansia dalam pencegahan kekambuhan hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum patuh dalam mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Namun demikian, perilaku *self-care* lainnya seperti pengendalian situasi emosional, aktivitas fisik atau olahraga, penerapan diet hipertensi, serta pelaksanaan spiritual dan ibadah berada pada kategori baik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak rumah sakit terus memberikan edukasi berkelanjutan tentang pentingnya *self-care* bagi lansia hipertensi dengan mengacu pada pengetahuan terkini mengenai penatalaksanaan hipertensi. Perawat diharapkan aktif memperbarui wawasan dan menerapkan pendekatan edukatif yang mendorong kepatuhan minum obat dan perubahan perilaku sehat pada pasien. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain kuantitatif deskriptif, sehingga belum dapat menggambarkan secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *self-care* lansia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan metode kualitatif atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap aspek psikososial, spiritual, dan motivasional yang memengaruhi kepatuhan lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah, W, Yusran, S, dan Sety, M. (2018).

Faktor risiko Antara Aktivitas Fisik, Obesitas Dan Stres Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* Vol. 3, No.2 April 2018; ISSN 2502-731X. hh 1-10.

Amaliah, F., & Sudikno, S. (2014). Faktor Risiko Hipertensi Pada Orang Umur 45-74 Tahun Di Pulau Sulawesi. *Gizi Indonesia*, 37(2), 145-151.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

Aspiani, Reny, Y. (2014). *Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda Nic Dan Noc*. Perpustakaan Nasional: Ktd.

Aulia, U., Boekoesoe, L., Bialangi, S., & Abudi, R. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1), 1-6.

AZURA, C. T. (2021). *Literature Review: Gambaran Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa*.

Black, J. M., & Hawk, J. H. (2014). *Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. Singapore: Elsevier.

Budiono. 2017. *Konsep Dasar Keperawatan*. Bahan Ajar. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan

Canadian Hypertension Education Program. (2012). *The Canadian Hypertension*. Canada; Journal.

Datak, G., Sylvia, E. I., & Manuntung, A. (2018). Pengaruh cognitive behavioral therapy terhadap self efficacy dan self care behavior pasien hipertensi di kota palangka raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 3(2), 132-143.

Dharma, Kusuma Kelana (2011), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan*

Elzaky, J. (2011). *Mukjizat Kesehatan Ibadah*.

- Jakarta : Penertbit Zaman.
- Findlow, J. W., Seymour, R. B., & Huber, L. R. B. (2012). The association between self-efficacy and hypertension self-care activities among african american adults. *J Community Health*, 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6>
- Fitriani, A. (2016). *Peran* Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *AlAdyan*. 11(1):57–80.
- Grace, T. G., Kalesaran, A. F. C., & Kaunang, W. P. J. (2018). Hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(5).
- Gultom, A. B., Siregar, A. H., & Yahya, S. Z. (2018). Korelasi Stress dan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(2), 90-95.
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi* (S. Nahidloh (ed.)). Penerbit Kbm Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Idris, M. T., & Setiawan, T. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi. *Literature Review. Borneo Student Research (BSR)*, 3(3), 2543-2559.
- Indah: Sharif La Ode. (2012). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba. Jakarta
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh self management terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-himmelfarb, C., Handler, J., ... Ortiz, E. (2014). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults report from the panel members appointed to the eighth joint national Committee (JNC 8). *The Journal of the American Medical Association*, 1097(5), 507–520. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Kadir, A. (2016). Hubungan Patofisiologi Hipertensi Dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 5.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemenkes RI. (2014). *Hipertensi*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI.; (Hipertensi): Jakarta; Kemenkes-RI, 1-7
- Kemenkes RI. (2014). www.depkes.go.id/.../profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indone..
- Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategis Kemenkes Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes
- Kristiawani, E. (2017). *Perilaku lansia hipertensi dalam upaya pencegahan kekambuhan di puskesmas Helvetia (Doctoral dissertation)*. Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia Education Program Recommendations. Canada: Hypertension Canada. 8 mei
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66.
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Rumah Pustaka.
- Lasianjayani, T., & Martini, S. (2014). Hubungan antara obesitas dan perilaku merokok terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(3), 286-296.

- Lukito AA, Harmeiwaty E, Hustrini.(2019). Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi NM, editors. Jakarta: Indonesian Society of Hypertension; 201
- Mathavan, J., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan terhadap hipertensi dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 176-180.
- Mayo Clinic.(2018). Intracranial Hematoma. [Online] Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/intracranial-hematoma/symptoms-causes/syc-20356145>
- Mulyati, L., Yetti, K., & Sukmarini, L. (2013). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Self Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi. *Vol 1(2): 112-123.*
- Munawara, D. W. I. J. 2017. Hubungan Tingkat Religiusitas Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Pedukuhan Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta. Repository;
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). Asuhan keperawatan praktis berdasarkan penerapan diagnosa nanda, nic, noc dalam berbagai kasus. Yogyakarta: Penerbit Mediacion.
- Organization WH .(2013). A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013). Geneva: WHO.
- Padila. (2012). Buku ajar: keperawatan medikal bedah. Yogyakarta : Nuha Medika
- Padila. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prasetyorini, H. T., & Prawesti, D. (2012). Stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi. *Jurnal Stikes*, 5(1), 61-70
- Prasetyawan, D. (2016). Gambaran Persepsi Perilaku Self Care pada Lansia dengan Hipertensi di Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman (Doctoral dissertation. Repository; STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta).
- Pratiwi, I (2022). Self Care Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi. *Vol. 13 No. 1– April 2022. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* di <http://jurnal.itekesmukalbar.ac.id>
- Price Sylvia A, Wilson Lorraine M. (2019). Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Jakarta: EGC; 2012. RI. Diakses pada tanggal 24 Januari http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpo_p_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdf
- Rezky, A. N. (2018). Gambaran Self Efficay Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru. Universitas Hasanussin: Fakultas Keperawatan.
- Riegel, B., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2012). A middle-range theory of self-care of chronic illness. *Advances in nursing science*, 35(3), 194-204.
- Risikesdas.(2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indonesia.
- Saferi W, Andra., Mariza P, Yessie. (2013). Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep). Yogyakarta.
- Nuha Medik Saferi W, Andra., Mariza P, Yessie. (2013). KMB 2 :Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep).
- Savitri, Elisabeth, W., & Romina, F. (2021). DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension): Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Penerbit NEM.
- Setyanto, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Di Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang) (Doctoral

- dissertation. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D. Bandung: Alfabeta
- Suherman. (2018). Hipertensi Esensial:Aspek Neurobehaviour dan Genetika. Jakarta.
- Sujarweni. (2014). Statistic Untuk Keperawatan. Gava Media.
- Sulastri, S. (2016). Hubungan antara Stres dan Riwayat Kontrol dengan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di UPTD PSLU Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan*, 6(2).
- SYAHRIZAL, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Lansia di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi.
- Syarifudin, R. (2020). Gambaran Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Posyandu Lansia Gaden Trucuk Klaten (Doctoral dissertation, STIKES Muhammadiyah Klaten).
- Syiah Kuala University.
- Triguna, I. P. B., & Sudhana, I. W. (2015). Gambaran kepatuhan minum obat antihipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas petang ii kabupaten bandung periode juli-agustus 2013. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 4(6), 1-12.
- Triyanto, Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Ulumuddin, I., & Yhuwono, Y. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada lansia di desa Pesucen, Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(1), 1–6.
- Wahyuni, D. E. (2013). Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di kelurahan jagalan di wilayah kerja puskesmas pucangsawit surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol*, 1(1), 113.
- Widiyawati, W., & Sari, Diah, Eka, J. (2020). Keperawatan Gerontik. Literasi Nusantara.
- Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. 2013. Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep. Yogyakarta : Nuha Medika
- World Health Organization. (WHO). (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. WorldHealth Organization, 102. https://doi.org/978_92_4_1506236
- World Health Organization. (WHO). (2019). Health Topics Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>
- Yanita. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta : Bumi Medika.
- Yeni, F. (2012). Hubungan Emosi Positif dan Koping dengan Hipertensi di RSUP. M. Djamil Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 8(2), 115-128.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, 8(3), 229-239.
- Zaini. Azifah. (2015). Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan keluarga tentang diet rendah garam dengan konsumsi lansia hipertensi. UniversitasJember.RetrievedFrom:http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/62315/Azifah%20Zaini%20%20102110101068_1.pdf;sequence=1