



ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI DESA LUWUS KECAMATAN BATURITI KABUPATEN TABANAN

Self-Management and Quality of Life among Hypertensive Patients in Luwus Village, Tabanan

Ni Luh Lela Tiana*, Dwi Oktavyanti

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Teriatma Mulya, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: niluhlelatiana@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 3 Maret 2025 Revisi: 19 Mei 2025 Disetujui: 27 Mei 2025	<p>Latar Belakang: Kualitas hidup penderita hipertensi menjadi perhatian penting dalam dunia kesehatan karena penderita hipertensi berisiko memiliki kualitas hidup yang buruk seiring dengan komplikasi yang dapat ditimbulkan dari penyakit hipertensi itu sendiri. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen diri dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Luwus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan. Metode: Penelitian merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Sampel sebanyak 62 penderita hipertensi yang dipilih berdasarkan teknik <i>stratified random sampling</i>. Pengumpulan data menggunakan instrumen <i>Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)</i> dan instrumen <i>WHOQoL-BREF</i>. Data dianalisis dengan uji Rank Spearman. Hasil: Penelitian menemukan manajemen diri pasien hipertensi sebagian besar berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 38 orang (61,3%) dan kualitas hidup responden sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 49 orang (60,9%). Manajemen diri memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Luwus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan ($p = 0,001$; $r = 0,428$). Kesimpulan: Manajemen diri merupakan pilar utama pasien dengan penyakit kronis dalam keberhasilan tatalaksana perawatan. Semakin baik manajemen diri pasien hipertensi, maka akan semakin baik kualitas hidupnya.</p>
Kata Kunci:	
Hipertensi;	
Kualitas hidup;	
Manajemen diri.	



Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 2 Nomor 1 (2025)

Jurnal homepage: <https://aliansi.lenteramitralestari.org/index.php/jaki/index>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article history:</p> <p>Received: 3 March 2025</p> <p>Revised: 19 May 2025</p> <p>Accepted: 27 May 2025</p>	<p>Background: The quality of life of patients with hypertension is a major concern in the healthcare field, as individuals with hypertension are at risk of experiencing a reduced quality of life due to potential complications associated with the disease.</p> <p>Objective: This study aimed to determine the relationship between self-management and quality of life among patients with hypertension in Luwus Village, Baturiti District, Tabanan Regency.</p> <p>Methods: This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 62 patients with hypertension were selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) and the WHO Quality of Life-BREF (WHOQoL-BREF) instrument. Data analysis was conducted using the Spearman rank correlation test.</p> <p>Results: The findings showed that most hypertensive patients had a moderate level of self-management, with 38 respondents (61.3%), while the majority of respondents reported a good quality of life, with 49 respondents (60.9%). Statistical analysis indicated a significant relationship between self-management and quality of life among patients with hypertension in Luwus Village, Baturiti District, Tabanan Regency ($p = 0.001$; $r = 0.428$).</p> <p>Conclusion: Self-management is a fundamental pillar for patients with chronic diseases in achieving successful care management. Better self-management among patients with hypertension is associated with a higher quality of life.</p>
<p>Key Words:</p> <p>Hypertension;</p> <p>Quality of life;</p> <p>Self-management.</p>	

LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan pada lansia umumnya terjadi karena penurunan fungsi organ yang memicu terjadinya penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi atau hipertensi (Murwani & Dalimunthe, 2023). Peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali dapat menimbulkan risiko komplikasi yang meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta berdampak pada kualitas hidup (Anggraini & Fadila, 2023). Perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti mengonsumsi makanan siap saji, tingginya konsumsi garam dan rendahnya konsumsi sayuran memiliki peran besar dalam meningkatkan kejadian hipertensi (Kurniawan, Sari, & Aisyah, 2020).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia diperkirakan terdapat 1,6 miliar orang menderita hipertensi di seluruh dunia (World Health Organization, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan sekitar 30,8% penduduk usia ≥ 18 tahun mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hipertensi di Provinsi Bali pada tahun 2022 diperkirakan diderita oleh 562.519 orang dengan penderita hipertensi terbanyak berada di Kabupaten Tabanan (131.000 orang), Gianyar (103.337 orang) dan Denpasar (100.569 orang) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023).

Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai gejala bahkan komplikasi kesehatan, dimana gejala-gejala seperti sakit kepala, depresi, cemas dan mudah lelah dilaporkan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang pada berbagai dimensi terutama dimensi fisik (Chendra, Misnaniarti, & Zulkarnain, 2020). Kualitas hidup yang buruk dapat memberikan berbagai masalah dan dampak yang buruk bagi kehidupan (Mediani, Hendrawati, & Fatimah, 2022). Dampak lain yang juga dapat ditimbulkan dari kualitas hidup yang buruk dapat berupa frustrasi, kecemasan, ketakutan, kesal, dan khawatir yang panjang sehingga membuat seseorang untuk menyerah atau hilangnya antusiasme untuk kehidupan masa depan (Lekatompessy & Lisum, 2024).

Kualitas hidup yang buruk ini merupakan komplikasi dari hipertensi itu sendiri. Oleh karena itu untuk menurunkan angka morbiditas dan angka mortalitas, salah satunya dengan memperbaiki kualitas hidupnya (Rosalinda, 2022). Salah satu cara yang perlu diperhatikan adalah dengan pelaksanaan manajemen perawatan diri yang diperkirakan menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi (Chaidir, Wahyuni, & Furkhani, 2022). Manajemen diri merupakan bentuk kegiatan atau usaha perawatan diri yang dilakukan secara mandiri oleh pasien seperti kontrol tekanan darah, mencegah komplikasi, dan memperbaiki kualitas hidupnya yang sangat penting dilakukan oleh klien hipertensi untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengatasi hipertensi (Wahyuni, Bafadhal, & Mahudeh, 2021). Penatalaksanaan hipertensi memerlukan keterampilan manajemen diri yang baik agar penderita tetap patuh dalam pengobatan dan kesadaran yang tinggi untuk gaya hidup yang tepat bagi penderitanya (Tursinaa, Nastiti, & Sya'id, 2022). Manajemen diri diharapkan dapat membentuk perilaku dan kemampuan individu dalam mengendalikan kesehatannya secara efektif dengan kunci utamanya adalah partisipasi aktif dan efektif dari individu dalam mengelola kesehatan mereka sendiri secara terus menerus (Kurniawan et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Desa Luwus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan didapatkan bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 161 pasien dengan

hipertensi. Hasil wawancara peneliti dengan 10 pasien yang ada di Desa Lulus didapatkan bahwa seluruhnya merasa takut pada kondisi kesehatannya dan mengatakan belum begitu puas pada hidupnya saat ini. Hasil wawancara juga didapatkan 7 dari 10 pasien mengatakan susah mengontrol tekanan darah dan cukup jarang berolahraga karena cepat merasa lelah, 2 dari 10 pasien mengatakan cukup rutin olahraga setiap sore hari namun mengatakan sulit mengontrol pola makan yang seringkali sembarangan. 1 pasien lainnya mengatakan sudah mulai rutin berolahraga dua kali seminggu dan mulai bisa mengontrol waktu dan pola makan. Penderita hipertensi yang diwawancarai mengatakan sebelumnya hanya mengonsumsi obat penurun tekanan darah saja, tidak ada intervensi khusus atau terapi komplementer lain yang dilakukan. Dan berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari petugas pemegang program hipertensi di Desa Lulus yaitu Puskesmas Baturiti II mengatakan belum ada program khusus atau pendampingan yang dilakukan pada penderita hipertensi, sementara program yang baru berjalan hanya Posyandu Keliling yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali di masing-masing banjar. Untuk itu, sesuai dengan fenomena yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut terkait hubungan manajemen diri dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan.

TUJUAN

Penelitian ini memiliki kebaruan terkait adanya informasi bagi masyarakat tentang hubungan manajemen diri dengan kualitas hidup karena penelitian dengan topik serupa belum pernah dilakukan di lokasi penelitian. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan manajemen diri dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang merupakan rancangan penelitian dimana variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan bersamaan pada satu saat tertentu.

Populasi dan Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh penderita hipertensi di Desa Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan sebanyak 161 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2024 di Desa Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)*. Kuesioner ini

merupakan kuesioner baku dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia serta teruji valid dengan nilai antara 0,375-0,781 serta reliabel (0,949) (Andayani, 2023). Sedangkan, instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas hidup responden adalah instrumen *WHOQoL-BREF* versi Bahasa Indonesia.

Analisa Data

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis uji *Rank Spearman* dengan nilai $\alpha = 0,05$.

HASIL

Hasil identifikasi subyek penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=62)

Variabel	Min-Max	Mean±SD	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Umur	30-56	40,40±7,361		
Jenis Kelamin				
Laki-laki			43	69,4
Perempuan			19	30,6

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden penelitian ini rata-rata berusia 40 tahun dengan usia tertinggi adalah 56 tahun dan usia terendah 30 tahun. Karakteristik jenis kelamin dari 62 responden yang diteliti sebagian besar adalah laki-laki, yaitu sebanyak 43 orang (69,4%).

Tabel 2. Hubungan Manajemen Diri Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Desa Luwus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan (n=62)

Variabel	Kualitas Hidup						Nilai R	Nilai P
	Baik		Kurang Baik		Total			
<i>Self-Management</i>	f	%	f	%	f	%		
Baik	13	21,0	1	1,6	14	22,6	0,428	0,001
Cukup	33	53,2	5	8,1	38	61,3		
Kurang	3	4,8	7	11,3	10	16,1		
Total	49	79,0	13	21,0	62	100		

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 13 (21%) responden yang memiliki manajemen diri pada kategori baik memiliki kualitas hidup dengan kategori baik, serta 1 (1,6%) responden dengan kualitas hidup kurang baik. Sejumlah 33 (2%) responden yang memiliki manajemen diri pada kategori cukup memiliki kualitas hidup baik, serta terdapat 5 (8,1%) responden dengan kualitas hidup kurang baik. Data lain menunjukkan terdapat 3 (4,8%) responden yang memiliki manajemen diri pada kategori kurang memiliki kualitas hidup baik, serta 7 (11,3%) responden memiliki kualitas hidup kurang baik.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada hubungan manajemen diri dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Desa

Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan. Dimana kekuatan hubungan dinyatakan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,428$. Hal ini bermakna bahwa kekuatan hubungan dua variabel tersebut cukup kuat dengan arah yang positif yaitu semakin baik manajemen diri maka semakin baik pula kualitas hidup.

PEMBAHASAN

Karakteristik Penderita Hipertensi Di Desa Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan

Hasil penelitian ini sejalan dan sesuai dengan studi terdahulu yang menemukan bahwa rata-rata usia responden adalah 42,8 tahun (Oktaviana & Rispawati, 2023). Hasil ini juga sejalan dan sesuai dengan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa sebagian besar responden (45,72%) adalah laki-laki yang terjadi atau dapat dipengaruhi karena laki-laki cenderung kurang peduli pada kesehatannya sehingga risiko terkena hipertensi menjadi lebih tinggi (Gaol & Simbolon, 2022). Hipertensi merupakan kondisi yang berkaitan erat dengan beberapa pola kehidupan bahkan karakteristik individu seperti usia dan jenis kelamin. Hipertensi bisa terjadi pada semua kalangan usia, namun usia yang bertambah yakni pada usia tua terjadi adanya perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer sehingga bisa menjadi pemicu terjadinya kenaikan tekanan darah (Suciani, Wirakhmi, & Triana, 2021).

Perubahan fisiologis pada sistem tubuh seperti pada sistem kardiovaskular berupa terjadinya penebalan dinding pembuluh darah oleh karena penumpukan zat kolagen pada lapisan otot membuat pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku (Fatmawati & Indriani, 2023). Berkaitan dengan karakteristik jenis kelamin, pria dinilai memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami hipertensi karena gaya hidup berisiko yang meningkatkan terjadinya peningkatan tekanan darah seperti merokok, sedangkan wanita memiliki hormon estrogen yang membuatnya terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum mengalami menopause (Musyarrafah & Pratiwi, 2024).

Hubungan Manajemen Diri Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Desa Lulus Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan

Hasil penelitian ini sejalan dan sesuai dengan studi terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan manajemen diri dengan kualitas hidup lansia (Utami, Widyantari, & Suarningsih, 2021). Faktor motivasi dan keyakinan diri yang dimiliki pasien hipertensi untuk melakukan manajemen diri tersebut (Wirapradnyani, Antari, & Widyantari, 2025). Faktor lain seperti aktivitas pasien dengan kesibukan yang tinggi berdampak pada waktu untuk melakukan kegiatan manajemen diri dan pengaruh dukungan, motivasi serta semangat penderita hipertensi juga mempengaruhi kemampuan dalam menjalani manajemen diri (Nabila, Arnita, & Mulyati, 2022). Pentingnya manajemen diri yang baik akan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi, karena hal ini akan membantu individu untuk mengelola diri secara optimal, membantu melibatkan individu secara aktif, membantu meletakkan tanggung jawab untuk dapat mengelola diri dan adanya tanggung jawab akan membuat adanya perubahan dan individu menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri sehingga perubahan menjadi lebih tahan lama dan

komplikasi penyakit seperti krisis hipertensi, serangan iskemik sepintas, gagal ginjal dapat dicegah yang kemudian meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi (Damayanti, Firmanti, & Puspitasari, 2022).

Penderita hipertensi memiliki perilaku manajemen diri yang baik, maka kualitas hidup mereka akan tinggi (Soliha, Lestari, & Maghfiroh, 2023). Hal ini dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan penderita hipertensi yang memainkan peran cukup besar dalam manajemen diri penyakit hipertensi (Sakinah, Ratu, & Weraman, 2020). Pengetahuan merupakan dasar yang dapat menggabungkan atau terhubung dengan terbentuknya perilaku manajemen diri pada individu (Romadhon, Aridamayanti, Syanif, & Sari, 2020). Manajemen diri membuat klien dapat efektif memajemen kesehatannya secara berkelanjutan (Simanullang, 2019). Manajemen diri merujuk pada kemampuan prosedur pada individu untuk mengatur prilakunya sendiri (Fernalia, Keraman, & Putra, 2021). Melalui manajemen diri responden dapat mengontrol gejala, melakukan perawatan keadaan fisik, dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit diderita untuk memelihara hidup, kesehatan, dan kesejahteraan (Yulianti, Tresnawan, Purnairawan, & Oktavia, 2023).

Manajemen diri pada pasien hipertensi membantu pasien mempunyai pemahaman dan keterampilan lebih baik tentang bagaimana mengatasi penyakitnya dan bagaimana mengubah perilaku secara perlahan untuk mengatasi penyakitnya (Tursinaa et al., 2022). Manajemen diri pada pasien hipertensi terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah karena manajemen diri pasien mencakup perubahan gaya hidup seperti aktifitas fisik, mengurangi konsumsi garam, dan patuh mengkonsumsi obat hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah dan komplikasi (Calisanie, Herdiman, & Lindayani, 2021). Manajemen diri merupakan kunci utama dalam pengelolaan penyakit maupun pencegahan komplikasi dan dampak negatif yang diakibatkan dari penyakit tersebut (Kurniawan et al., 2020). Semakin baik manajemen diri seseorang, semakin tinggi kualitas hidupnya, karena ia mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup dan mengambil keputusan yang lebih sehat. Manajemen diri memiliki hubungan yang erat dengan kualitas hidup, dimana manajemen diri dapat membantu pasien mengurangi resiko komplikasi jangka panjang dari penyakitnya. Selain itu, perbedaan kualitas hidup pasien dapat disebabkan oleh kemampuan manajemen diri yang berbeda-beda dari setiap pasien (Timur, 2022).

KESIMPULAN

Manajemen diri adalah pilar utama dalam kemampuan pengelolaan penyakit secara mandiri sehingga mampu melakukan pencegahan komplikasi negatif yang diakibatkan oleh hipertensi. Dengan semakin baiknya keterampilan manajemen diri maka tingkat kenyamanan, dan kepuasan pasien akan semakin baik yang berimplikasi pada peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi. Berdasarkan temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa manajemen diri berkorelasi positif terhadap kualitas hidup pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, S. A. (2023). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 485-490. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.884>
- Anggraini, S., & Fadila, Z. (2023). Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Dialisis Di Asia Tenggara: A Systematic Review. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 77-84. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.7947>
- Calisanie, N. N. P., Herdiman, & Lindayani, L. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 6(1), 24-30. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2021.61a.210>
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2022). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 2(2), 132-144. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1137>
- Chendra, R., Misnaniarti, & Zulkarnain, M. (2020). Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. *Jurnal JUMANTIK*, 5(2), 126-137. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i2.6861>
- Damayanti, F. E., Firmanti, T. A., & Puspitasari, L. A. (2022). Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Jurnal Penelitian: Suara Forikes*, 13(Sp), 175-178. <https://doi.org/10.33846/sf13nk331>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2022*. Denpasar.
- Fatmawati, V., & Indriani, S. A. A. S. (2023). Pengaruh Senam Lansia Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Rosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 411-418. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Fernalia, Keraman, B., & Putra, R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 247-254. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2906>
- Gaol, R. L., & Simbolon, F. N. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Full Bethesda Medan Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia (JOKI)*, 5(1), 30-37. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.2992>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia*. Jakarta.
- Kurniawan, T., Sari, C. W. M., & Aisyah, I. (2020). Self Management Pasien Diabetes Melitus dengan Komplikasi Kardiovaskular dan Implikasinya terhadap Indikator Klinik. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 26-36. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.18256>
- Lekatompessy, M. F., & Lisum, K. (2024). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Kronis: Kronis: Literature Review Progressive. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 7(4), 815-821. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4986>

- Mediani, H. S., Hendrawati, S., & Fatimah, S. (2022). Kualitas Hidup Anak dengan Retardasi Mental. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2626-2641. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2286>
- Murwani, T., & Dalimunthe, N. K. (2023). Potensi Jus Seledri (*Apium Graveolens* L) Sebagai Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Gizi Indonesia*, 10(2), 88-103.
- Musyarrifah, M., & Pratiwi, M. R. A. (2024). Diagnosis Komunitas: Program Cerdik Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Masyarakat Dusun Pelempat, Desa Meninting, Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(1), 51-60.
- Nabila, A., Arnita, Y., & Mulyati, D. (2022). Self Management Penderita Hipertensi. *JIM FKep*, 5(1), 87-92.
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 263-268. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1343>
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Penelitian: Suara Forikes*, 11(sp), 37-40. <https://doi.org/10.33846/sf11nk206>
- Rosalinda, I. (2022). *Hubungan Derajat Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasuk (Universitas Wiraraja)*. Universitas Wiraraja. Retrieved from <https://repository.wiraraja.ac.id/2179/>
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian: Suara Forikes*, 11(3), 245-252. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Simanullang, S. M. P. (2019). *Self Management Pasien Hipertensi di RSUP H. Adam Malik Medan (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth. Retrieved from <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/a811a3d83f82f38d784c54309251b363b146c5f4.pdf>
- Soliha, S., Lestari, T. P., & Maghfiroh, I. L. (2023). Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Maduran Lamongan. *Coping Community of Publishing in Nursing*, 11(5), 481-489. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i05.p14>
- Suciani, E., Wirakhmi, I. N., & Triana, N. Y. (2021). Gambaran Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Rojinhom Kabushiki Kaisha Anju Okinawa Jepang. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Purwokerto: Universitas Harapan Bangsa.
- Timur, B. S. (2022). *Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sukodono Sidoarjo (Universitas Airlangga)*. Universitas Airlangga. Retrieved from

<https://repository.unair.ac.id/139797/2/151911913165.pdf>

- Tursinaa, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20-25. <https://doi.org/10.55644/jkc.v3i1.67>
- Utami, G. N. M., Widyantari, D. M., & Suarningsih, N. K. A. (2021). Hubungan Self-Management Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi. *Coping Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 712-717. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i06.p10>
- Wahyuni, S., Bafadhal, R. N., & Mahudeh, M. x. (2021). Efektivitas Self- Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 57-63. <https://doi.org/10.33006/ji- kes.v5i1.255>
- Wirapradnyani, N. M. K., Antari, G. A. A., & Widyantari, D. M. (2025). Hubungan Motivasi Dengan Manajemen Diri Pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 13(1), 38-43.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. Retrieved February 24, 2024, from World Health Organization/News-room website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yulianti, Y., Tresnawan, T., Purnairawan, Y., & Oktavia, A. (2023). Identification Of Factors Affecting The Quality Of Life In Hypertension Patients. *HealthCare Nursing Journal*, 5(2), 711-721. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i2.3307>