ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD TOTO KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO

EFFECT OF SELF MANAGEMENT ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN TOTO KABILA HOSPITALS, BONE BOLANGO REGENCY

[1]Nur Azmi S. Suleman, [2]Abdul Wahab Pakaya, [3]Firmawati
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: nurazmisuleman@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding arteri. Keadaan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan area ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Self Management* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Bone Bolango. Penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimental. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan 31 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian di dapatkan nilai *p value* = 0.001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self Management* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. Diharapakan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkannya dalam bentuk metode penelitian lain seperti memberikan edukasi dan informasi terkait *Self Management.*

Kata Kunci : Hipertensi, Self Management, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a shronic condition characterized by increased blood pressure on the artery walls. This codition causes the heart to work harder to circulate the area throughout the body throught the blood vessels. The purpose of research was determite the effect of Self-Management on blood pressure in hypertensive patients at Toto Kabila Hospitas Bone Bolango. This research used a non-experimental research desigm. Sampling used the Total Sampling technique with 31 respondents. Collecting data used a questionnaire sheet. The results obtained a p value = 0,001(<0,05), so it can be concluded that there is an effect of Self-Management on blood pressure in hypertensive that further researchers can develop it in the form of other research methods such as providing education and information related to Self-Management.

Keywords: Hypertension, Self-Management, Blood , Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017 Dalam Sofiana et al., 2018).

Menurut data WHO (Word Health Organization) kurang dari 1 di 5 orang sudah terkendali. Kontributor utama peningkatan hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik dan konsusmsi alkohol dan tembakau. Untuk mencapai target global untutk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025, WHO dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat diluncurkan Global Hearts Initiative pada tahun 2016.(WHO 2019).

Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas 2018 menyatakan bahwa hasil engukuran pada penduduk usia ≥18 tahun sebesar 34,1%,penderitan hipertensi yang tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%, dan yang paling terendah berada di Papua yaitu sebesar 22,2%. Hipertensi di Provinsi Gorontalo mencapai 29.6% dengan jumlah penderita di Kabupaten Bualemo tertinggi sebesar 32.4%, Kabupaten Gorontalo 31,4%, Kota Gorontalo 29.9% Kabupaten Bone Bolango 28.8%, Kabupaten Pohuwato 27.8%, dan yang terrendah berada di Kabupaten Gorontalo Utara yaitu sebrsar 24.2%.(Kemenkterian Kesehatan RI, 2019)
Berdasarkan data dari rekam medik RSUD. Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango, di dapatkan bahwa pasien yang menderita hipertensi di ruangan interna 1 dan interna 2 rawat inap bulan April, Mei dan Juni tahun 2021 sebanyak 210 jiwa.. Dimana pada bulan april sebanyak 61 jiwa, di bulan Mei sebanyak 73 jiwa dan di bulan Juni sebanyak 76 jiwa.

Faktor keberhasilan penurunuan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu mengunrangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, self management, menghindari minum alkolhol. Dalam hal ini pasien dengan penyakit hipertensi disarankan untuk melaksanakan Self Management sebagai salah satu management penyakit dalam kehidupan sehari-hari. *Self Management* yang baik terlihat dari pasien yang secara aktif terlibat dalam perawatan mereka dan mampu membuat keputusan yang mendukung pemulihan kesehatan mereka, termasuk mengetahui kapan mereka harus mencari bantuan ke pelayanan kesehatan. Jika self management ini tidak dilakukan maka penderita hipertensi akan kecil kemungkinan untuk mampu membuat keputusan yang mendukung pemulihan kesehatan terutama dalam pada penderita hipertensi (Lestari, Isnaini, 2018 Dalam Utami, Dian, 2020).

Dalam penelitian (Isnaini and Lestari 2018) menunjukkan bahwa da pengaruh positif yang sangat signifikan antara self

management dengan tekanan darah (sistolik dan diastolik). Hasil uji Spearman Rank dari self management dengan tekanan darah sistolik didapatkan p value = 0,000 (< α = 0,05) sedangkan hasil dari self management dengan tekanan darah diastolic didapatkan p value = 0,034 (< α = 0,05).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal pada bulan Mei 2021 di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango didapatkan bahwa di ruangan Interna 1 dan Interna 2 angka penderita hipertensi di 3 bulan terakhir tahun 2021 mengalami peningkatan. Hasil suervei dan wawancara dari beberapa penderita hipertensi yang berada di ruangan interna 1 dan interna 2 didapatkan masih ada penderita yang belum mengetahui atau kurang memahami bagaimana *self management* yang harus mereka lakukan dalam mengontrol tekanan darah dan terdapat beberapa penderita lainnya yang sudah memahami tetapi masih kurang dalam mengaplikasikan self management itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode penelitian non eksperimental dimana penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah ciri (variabel) subjek penelitian menurut keadaan apa adanya dan tanpa ada intervensi lainnya. Selain itu untuk mengetahui sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat dimana hal kedua variabel tersebut sudah tersedia. Populasi yang diambil adalah pasien hipertensi di ruangan inrterna 1 dan interna 2 RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah 210 jiwa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*. *Total sampling* yaitu seluruh populasi menjadi subjek penelitian yang merupakan pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 31 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur di Ruang Interna 1, Interna 2 dan Bedah/Neuro.

Umur	Frekuensi	Presentase
23 – 45 Tahun	6	19.4%
> 46 Tahun	25	80.6%
Total	**31**	**100.0%**

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa umur responden yang berada di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango yang tetinggi >46 Tahun sebanyak 25 responden (80.6%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Ruang Interna 1, Interna 2 dan Bedah/Neuro.

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	17	54.8%
SMP	6	19.4%
SMA	7	22.6%
S1	1	3.2%
Total	**31**	**100.0%**

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diatas ini menunjukan pendidikan responden yang berada di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango yang tertinggi yaitu SD sebanyak 17 responden (54.8%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Ruang Interna 1, Interna 2 dan Bedah/Neuro.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	17	54.8%
Perempuan	14	45.2%
Total	**31**	**100.0%**

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa jenis kelamin responden yang berada di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango yang tertinggi yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden (54.8%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Ruang Interna 1, Interna 2 dan Bedah/Neuro.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Tidak Bekerja	1	3.2%
IRT	11	35.5%
Bertani	13	41.9%
Wiraswasta	6	19.4%
Total	**31**	**100.0%**

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa pekerjaan responden yang berada di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango yang tertinngi yaitu Bertani sebanyak 13 responden (41.9%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Variabel	Tekanan Darah						*P Value*
	Normal		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Self Management							
Baik	10	32,3	4	12.9	14	45.2	0.001
Kurang	2	6.5	15	48.4	17	54.8	
Total	**12**	**38.7**	**19**	**61.3**	**31**	**100.0**	

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa, *Self Manajemen* baik dengan tekanan darah kategori normal sebanyak 10 responden (32,3%) dibandingkan dengan

Self Management baik dengan tekanan darah kategori tinggi sebanyak 4 responden (12.9%). Sedangkan *Self Management* kurang dengan tekanan darah kategori normal yaitu sebanyak 2 responden (6.5%) dibandingkan dengan *Self Managemnt* kurang dengan tekanan darah kategori tinggi yaitu sebanyak 15 responden (61.3%)

Hasil uji statistik di dapatkan nilai p= 0.001 dengan α < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self Management* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Analisis Univariat

Self Management

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa responden terbanyak yaitu yang memiliki *Self Management* kategori kurang sebanyak 17 responden (54.8%) sedangkan responden yang Self Management kategori baik sebanyak 14 responden (45.2%). Dari hasil penelitian masih banyak responden yang *Self Management* nya kurang disebabkan beberapa faktor salah satunya karena masih kurangnya edukasi atau penyampai terhadap *Self Manajement* itu sendiri.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Isnaini and Lestari 2018) mengatakan bahwa *Self Manajement* sangat penting dilakukan oleh pasien hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih parah. Oleh karena itu pentingnya serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang yang menderita hipertensi. *Self Management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari. *Self Management* juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi. *Self Management* merupakan suatu strategi kognitif behavioural yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Isnaini and Lestari 2018) tentang "Pengaruh Self Management Terhaap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi" Self management merupakan proses menjaga kesehatan melalui keyakinan positif dan pengelolaan penyakit. Individu yang mengalami penyakit kronis, dapat melakukan self management melalui perawatan diri dalam mempertahankan kesehatan serta mengurangi efek dari penyakit dan membatasi perkembangan penyakit (Adulv et al., 2010). Self management melalui perawatan diri bertujuan merubah gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, menjaga berat badan, makan makanan yang sehat dan jaga berat badan, serta rutin minum obat teratur untuk membantu klien dalam meminimalkan komplikasi dari hipertensi.

Peneliti meyimpulkan bahwa *Self Management* sangat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah bagi seseorang yang mengalami hipertensi. *Self Management* berperan penting untuk mengubah perilaku negative ke perilaku positif serta mengembangkannya dengan cara mengamati diri sendiri, mencatat

perilaku tertentu yang demikian sangat berpengaruh terhadap tingginya tekanan darah seseorang. Sesorang yang melakukan *Self Management* dengan optiamal dapat membuat tekanan darah bisa terkontrol dan sebaliknya seseorang yang tidak melakukan *Self Management* dengan optimal dapat membuat tekan darah meningkat. Maka perlu adanya sosialisasi maupun edukasi terhadap *Self Management* untuk membuat *Self Management* menjadi lebih baik sehingga dapat menurukan resiko mengingkatnya tekanan darah.

Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa responden terbanyak yaitu yang memiliki tekanan darah kategori tinggi sebanyak 19 responden (61.3%) sadangkan responen yang memiliki tekanan darah kategori normal sebanyak 12 responden (38.7%). Dimana faktor penyebabnya karena masih kurangnya *Self Management* yang dilakukan oleh responden.

Menurut teori yang di kemukakan oleh (Sumartini and Miranti 2019) bahwa tekanan darah merupakan jumlah gaya yang diberikan oleh darah di bagian dalam arteri saat darah dipompa ke seluruh sistem peredaran darah. Tekanan darah tidak pernah konstan, tekanan darah dapat berubah drastis dalam hitungan detik, menyesuaikan diri dengan tuntutan pada saat itu. Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat, sehingga mengalirkan darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Tekanan darah merupakan indikator utamaself-management behaviour pada pasien hipertensi. Tekanan darah yang terkontrol dapat dijadikan gambaran bahwa pasien hipertensi sudah mampu untuk melakukan *self management* behaviour dengan optimal. Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat klasifikasi hipertensi maka semakin buruk self-management behaviour. Hal tersebut didukung oleh penelitian Lee& Park(2017) menjelaskan bahwa self-management behavior yang buruk memiliki risiko tekanan darah sistolik dan diastolik yang tinggi.Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti pada komponen self-management behaviourmenunjukkan bahwa komponen integrasi diri yang terdiri dari kebiasaan pola hidup memiliki skor yang paling rendah dan komponen kepatuhan terhadap pengobatan memiliki skor yang paling tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan buruk yang sudah dijalani sebelum terdiagnosis hipertensi lebih sulit untuk diubah dibandingkandengan menambah perilaku baru yang harus dijalani seperti minum obat antihipertensi sesuai dosis secara teratur.

Peneliti menyimpulkan bahwa tekanan darah yang tidak normal dapat juga disebabkan karena buruknya *Self Managemet* sehingga menyebabkan meningkatnya responden yang memiliki tekanan darah yang tinggi. Hal ini disebebkan juga oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah seseorang diantaranya faktor

keturunan, usia, jenis kelamin, stress, obesitas, gaya hidup tidak sehat, konsumsi garam berlebihan, aktivitas fisik, konsumsi alcohol dan faktor dari *Self Management*. *Self Management* yang baik dapat membuat tekanan darah menjadi lebih terkontrol sedangkan *Self Management* yang kurang dapat membuat tekanan darah meningkat. Sehingga *Self Management* dapat berpengaruh terhadap tekanan darah atau terhadap meningkatnya suatu tekanan darah dari penderita hipertensi.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa, *Self Manajemen* baik dengan tekanan darah kategori normal sebanyak 10 responden (32,3%) dibandingkan dengan *Self Management* baik dengan tekanan darah kategori tinggi sebanyak 4 responden (12.9%), dimana terdapat 2 responden yang masih sering mengkonsumsi alcohol dan rokok sedangkan yang kita ketahui bahwa kedua hal tersebut merupakan faktor resiko yang meningkatkan tekanan darah, kemudian untuk 2 responden lainnya ada yang mengalami kecemasan saat menghadapi pre operasi dan ada yang tekanan darahnya meningkat disebabkan oleh faktor stress. Sedangkan *Self Management* kurang dengan tekanan darah kategori normal yaitu sebanyak 2 responden (6.5%), dimana kedua responden tersebut memang memiliki tekanan darah tinggi tetapi pada saat dilakukan penelitian tekanan darah merekan sudah menurun dan mengonsumsi anti hipertensi. Dibandingkan dengan *Self Managemnt* kurang dengan tekanan darah kategori tinggi yaitu sebanyak 15 responden (61.3%).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Isnaini and Lestari 2018) tentang "Pengaruh Self Management Terhaap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi" hasil penelitian yang didapat dinyatakan bahwa ada hubungan negatif antara self management dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Semakin tinggi self management maka akan semakin rendah tekanan darah (sistolik) lansia yang mengalami hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self management* maka akan semakin tinggi tekanan darah (sistolik) lansia yang mengalami hipertensi. Hasil analisa pengaruh *Self Management* terhadap tekanan darah (diastolik) didapatkan bahwa responden yang mempunyai Self Management yang rendah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah (diastolik).

Setelah dilakukan penelitian, peneliti membuktikan hasil uji statistik di dapatkan nilai $p= 0.001$ dengan $\alpha < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self Management* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Menurut peneliti *Self Management* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan tekanan darah terutama pada saat kondisi tekanan darah mengalami kenaikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan semakin tinggi *Self Management* maka akan semakin rendah tekanan darah seseorang yang mengalami hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self management* maka akan semakin tinggi tekanan darah seseorang yang mengalami hipertensi. Pentingnya suatu *Self Management* terhadap penderita hipertensi

sehingga perlu adanya peningkatan, dengan cara memberikan edukasi atau sosialisai terhadap *Self Management*. Karena masih banyak responden yang kurang memahami terkait *Self Management* terutama pada penderita hipertensi sendiri. *self management* dapat menurunkan tekanan darah yang mengalami hipertensi. Walaupun *Self Management* terbukti dapat menurunkan tekanan darah, bukan berarti penderita hipertensi tidak membutuhkan pengobatan medis lagi untuk menurunkan tekanan, dengan kata lain *self management* bukan satu-satunya intervensi yang berguna untuk menurunkan tekanan darah. *Self management* merupakan kemampuan sesorang mempertahankan perilaku yang efektif meliputi mengikuti diet dan olahraga, penggunaan obat diresepkan, pemantauan mandiri dan koping emosional.

PENUTUP

Kesimpulan

Self Management responden dengan kategori baik sebanyak 14 responden (45.2%). Dan *self Management* responden dengan kategori kurang sebanyak 17 responden (54.8%).

Tekanan Darah responden dengan kategori normal sebanyak 12 responden (38.7%). Dan tekanan Darah responden dengan kategori tinggi sebanyak 19 responden (61.3%).

Hasil uji statistik di dapatkan nilai p= 0.001 dengan $\alpha < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Self Management* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Saran

Bagi Rumah Sakit

Peneliti mengharapkan kepada petugas kesehatan kiranya dalam penelitian ini dapat membrikan pengetahuan dan pembelajaran mengenai hal-hal yang berhubungan dengan *Self Management* terhadap tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi.

Bagi Masyarakat

Kepada masyarakat khususnya yang menderita hipertensi kiranya dalam penelitian ini dapat membrtikan pengetahuan dan informasi secara umum dan luas menegnai bagaimna cara mengendalikan diri terhadap penyakit hipertensi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini kiranya dapat mengembangkan pengetahuan sihingga dapat dijadikan referensi yang telah di dapat oleh peneliti kepada peneliti selanjutnya. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengembangkannya dalam bentuk metode penelitian lain seperti memberikan edukasi dan informasi terkait *Self Management.*

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. 2019. “Badan Libangkes.”

Who. 2019. “World Hypertension Day 2019.” *Cardiovascular.Diseases*. Retrieved May 4, 2021

Ofiana, Liena, Yudha Puratmadja, Baiq Sandi Kartika Sari, Abdul Haris R. Pangulu, And Ika Handayani Putri. 2018. “Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan.” *Jurnal*

Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat 2(1):171. Doi: 10.12928/Jp.V2i1.443.

Isnaini, Nur, And Inda Galuh Lestari. 2018. "Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi." *Indonesian Journal For Health Sciences* 2(1):7–18. Doi: 10.24269/Ijhs.V2i1.2018.Pp7-18.

Sumartini, Ni Putu, And Ilham Miranti. 2019. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah." *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)* 1(1):38. Doi: 10.32807/Jkt.V1i1.26.

Kurniawan, Andika Wahyu. 2020. "Pengaruh Management Dagusibu Terhadap Self Management Pada Penderita Hipertensi." *Orphanet Journal Of Rare Diseases* 21(1):1–9.

Luqiana, R. 2020. "Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia : Sistematic Literature Review."

Rahayu, Siti. 2017a. "Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Katipugal Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan Oleh."