

Efektifitas pemberian edukasi *self care* pada pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup: literature review

Effectiveness of self-care education for hypertension patients in controlling blood pressure and improving quality of life: a literature review

¹Endang Palupi, ²Fitriana Suprapti
¹²STIK Sint. Carolus Jakarta, Indonesia
Email : endangpalupi981@gmail.com

Submisi: 29 Mei 2025; Penerimaan: 30 Juli 2026; Publikasi: 30 Agustus 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi seseorang yang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dikatakan sebagai si pembunuh senyap, penderitanya ditemukan memiliki kualitas hidup lebih rendah dibandingkan individu yang sehat. Fenomena penderita hipertensi menunjukkan bahwa mereka tidak mampu berkonsentrasi, mengalami kelemahan, keterbatasan aktivitas, mengalami penurunan kualitas hidup, penurunan kesehatan serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga. Hipertensi dapat dikendalikan dengan tindakan farmakologis dan non farmakologis. Perawat dapat memberikan tindakan keperawatan secara non farmakologis dengan edukasi *self care*, yang merupakan intervensi keperawatan untuk memotivasi pasien agar dapat mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup..mendapatkan berbagai macam *self care* pada pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Metode penelitian ini adalah studi *literature review*. Database yang digunakan sebagai sumber literature terdiri dari *Google Scholar*, *Pubmed*. Analisis terhadap 12 artikel penelitian (rentang tahun 2020–2025) yang bersumber dari database *Google Scholar* dan *Pubmed* menunjukkan bahwa pemberian edukasi *self-care* yang terstruktur (berbasis *Orem's Theory* dan *Caring*) serta integrasi terapi komplementer (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif dalam meningkatkan kemandirian pasien dengan hipertensi. Temuan utama secara spesifik mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* yang tinggi dengan kepatuhan perilaku *self-care*, terutama dalam pengendalian konsumsi garam pada lansia. Selain itu, keterlibatan peran keluarga dan manajemen mandiri terbukti secara konsisten mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi secara menyeluruh. Pemberian intervensi *self care* Orem dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengontrol tekanan darah. Penerapan *self care* memengaruhi tekanan darah dan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang cukup sederhana yang dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan yang bermutu dan berkualitas.

Kata Kunci : *Self Care*, Hipertensi, Tekanan Darah, Kualitas Hidup

Abstract

Hypertension is a condition where an individual has a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg and a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg. Often referred to as the "silent killer," sufferers are found to have a lower quality of life compared to healthy individuals. The phenomena observed in hypertension patients include an inability to concentrate, weakness, activity limitations, decreased quality of life, declining health, and a lack of social support from family. Hypertension can be managed through pharmacological and non-pharmacological interventions. Nurses can provide non-pharmacological care through self-care education, a nursing intervention designed to motivate patients to control their blood pressure and improve their quality of life. To identify various self-care interventions for hypertension patients in controlling blood pressure and enhancing quality of life. This study employed a literature review method. The databases used as literature sources consisted of Google Scholar and PubMed. An analysis of 12 research articles (ranging from 2020–2025) sourced from Google Scholar and PubMed databases indicates that the provision of structured self-care education (based on Orem's Theory and Caring) and the integration of complementary therapies (Spiritual Emotional Freedom Technique) are effective in increasing independence among patients with hypertension. Specific key findings confirm a significant relationship between high self-efficacy and adherence to self-care behaviors, particularly in managing salt consumption among the elderly. Furthermore, family involvement and self-management have been consistently proven to reduce systolic and diastolic blood pressure and provide a positive impact on the

overall quality of life of hypertension patients. The implementation of Orem's self-care intervention can improve quality of life and control blood pressure. The application of self-care influences blood pressure and serves as a relatively simple nursing intervention that can be applied in delivering high-quality nursing care.

Keywords: Self-Care, Hypertension, Blood Pressure, Quality of Life

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang paling signifikan di dunia, dengan prevalensi yang terus meningkat secara global. Di Indonesia, data nasional menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi, apabila tidak dikelola dengan baik, akan menjadi beban ekonomi dan kesehatan yang besar (Sartika et al., 2025). Kondisi ini sering dijuluki sebagai si pembunuh senyap (*the silent killer*) karena sifatnya yang asimtomatik namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi kardiovaskular. Dampak dari hipertensi tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial pasien. Fenomena klinis menunjukkan bahwa penderita hipertensi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan individu sehat, yang ditandai dengan kelemahan fisik, penurunan konsentrasi, hingga keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Prabasari, 2021). Tanpa dukungan sosial dan manajemen yang tepat, pasien berisiko mengalami penurunan status kesehatan secara progresif. Penatalaksanaan hipertensi memerlukan kombinasi tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Dalam aspek keperawatan, intervensi non-farmakologis melalui edukasi *self-care* (perawatan diri) menjadi strategi krusial untuk meningkatkan kemandirian pasien. Melalui landasan teori seperti *Orem's Nursing Theory* dan pendekatan *supportive-educative* berbasis *caring*, pasien diberdayakan untuk memiliki efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi dalam mengelola tekanan darah mereka (Khadiemian et al., 2020; Suprayitno & Damayanti, 2020).

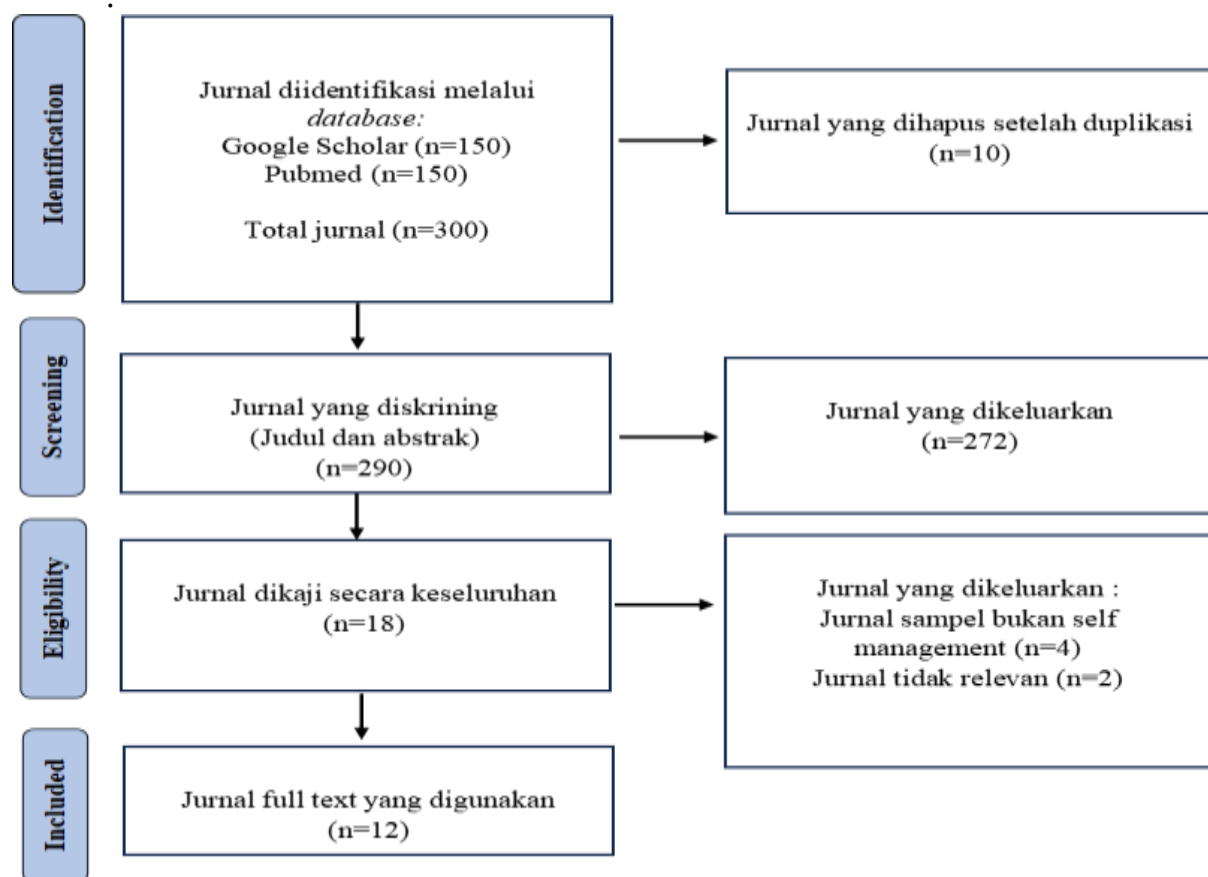
Perawatan diri yang konsisten, mulai dari manajemen diet rendah garam hingga kepatuhan pengobatan, terbukti menjadi kunci dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Meskipun pentingnya *self-care* telah banyak dibahas, terdapat celah dalam literatur mengenai bagaimana mengintegrasikan kemandirian individu dengan aspek psikospiritual dan dukungan keluarga secara simultan. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada kemandirian pasien secara personal (Romadhon et al., 2020), namun belum banyak yang mensintesis efektivitas terapi komplementer seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam memperkuat kemandirian keluarga merawat pasien hipertensi (Sudirman & Gani, 2023). Oleh karena itu, *literature review* ini penting untuk memetakan metode *self-care* yang paling komprehensif dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Mengacu dari gambaran latar belakang atau fenomena di atas yang sudah dijelaskan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yang akan dilihat dengan tinjauan *literature review* dengan tema “Efektifitas pemberian edukasi *self care* pada pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah” dengan menggunakan tinjauan sistematis ini memberikan informasi penting terkait pemberian edukasi *self care* pada pasien hipertensi.

Metode Penelitian

Metode penulisan ini menggunakan desain *literature review* dengan pencarian artikel melalui database *Google Scholar* dan *Pubmed* (2020-2025). Strategi pencarian menggunakan Boolean operator yaitu (Hipertensi OR Darah Tinggi) AND (Edukasi Self Care OR Manajemen Diri) AND (Tekanan Darah OR Kualitas

Hidup). Kriteria inklusi artikel yaitu sampel adalah pasien hipertensi dengan jumlah sampel lebih dari 40 responden, menggunakan desain penelitian kuantitatif dan kualitatif, *full text* berbahasa Indonesia ataupun berbahasa Inggris, diterbitkan 5 tahun terakhir (2020-2025). Artikel-artikel tersebut diseleksi dengan panduan PRISMA (Page *et al.*, 2021). Setelah pencarian jurnal dilakukan pada database didapatkan secara keseluruhan berjumlah 300 jurnal, kemudian peneliti melakukan seleksi tahap pertama dengan

mengeluarkan jurnal yang sama sebanyak 10 jurnal. Setelah itu, penyeleksian kedua berdasarkan judul dan abstrak pada tahap terakhir didapatkan 12 jurnal yang dimasukkan dalam *review*. Data dianalisis menggunakan metode sintesis naratif dengan pendekatan tematik. Temuan dari artikel-artikel tersebut dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu efektivitas edukasi *self care* terhadap kontrol tekanan darah sistolik dan diastolik serta dampaknya terhadap kualitas hidup pasien dengan hipertensi



Gambar 1
Skema/Diagram Alur PRISMA

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal dari database online, didapatkan 12 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi, dianalisis karena mempunyai topik pembahasan mengenai *self-care* pada pasien hipertensi. Seluruh jurnal tersebut adalah jurnal dengan desain penelitian yaitu kuantitatif dan kualitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*, *quasi-experimental*, metode deskriptif dan merupakan studi yang dilakukan di lebih banyak di Indonesia. Jurnal yang akan direview lebih lanjut tampilkan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil ringkasan jurnal *Self Care* pada pasien hipertensi

NO	Nama Peneliti Tahun Terbit	Judul Jurnal	Metode/Sampel	Hasil
1	Zahra Khadiemian ¹ , PhD; Farzanieh Kazemi Ara ² , MS; Sakinieh Gholamzadeh ³ (2020)	<i>The Effect of Self Care Education Based on Orem's Nursing Theory and Self Efficacy in Patients with Hypertension</i>	<i>A quasy experimental study</i>	Edukasi perawatan diri berbasis teori Orem secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dalam delapan minggu, meskipun tidak memberikan perubahan signifikan pada efikasi diri. Intervensi ini memerlukan tindak lanjut berkelanjutan, di mana peningkatan kualitas hidup baru terlihat jelas setelah masa <i>follow-up</i>
2	Emdat Suprayitno ¹ , Cory Nelia Damayanti ² (2020).	Intervensi <i>supportive educative</i> berbasis <i>caring</i> meningkatkan <i>self care</i> management penderita hipertensi	<i>Quasy eksperimental</i>	Intervensi ini membuktikan bahwa edukasi akan jauh lebih efektif menurunkan tekanan darah jika dikombinasikan dengan pendekatan perilaku <i>caring</i> , bukan sekadar pemberian informasi searah.
3	Wimar Anugrah Romadhon, Joni Haryanto, Makhfudli Makhfudli, Sietho Hadisuyatmana (2020)	Hubungan antara <i>self care efficacy</i> dan <i>self care behavior</i> pada lansia dengan hipertensi	Pendekatan <i>cross sectional</i>	Penelitian ini menegaskan bahwa untuk memperbaiki perilaku perawatan diri pada lansia, tenaga kesehatan tidak cukup hanya memberikan informasi (edukasi), tetapi juga harus meningkatkan kepercayaan diri (<i>efficacy</i>) pasien tersebut
4	Mina Hossieinzadeh ¹ , Nadier Mahdavi ² , Sousan Valizadeh ³ , Marjanieh M Fooladi ⁴ , Farnaz Rahmani ⁵ , Farnaz Ghanouni ⁶ , Parvanieh Aghajari ⁷ (2020)	<i>Self care behavior self care agency in lowering salt consumption in hypertension older patients based self care</i>	<i>Cross sectional study</i>	Penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara <i>self-care agency</i> dan perilaku penurunan konsumsi garam pada lansia hipertensi, di mana kemampuan diri yang tinggi meningkatkan kepatuhan diet rendah garam. Intervensi berbasis <i>self-care</i> terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dan menurunkan tekanan darah secara lebih stabil, terutama ketika fokus pada pemberdayaan kemampuan mandiri dalam memilih makanan
5	Esri Rusminingsih ¹ , Safira Mutiara Mubarakah ² , Romadhani Tri Purnomo ³ , Marwanti ⁴ (2021)	<i>Relationship between self care efficacy and self care management in hypertension patients in Karanglo Village South Klaten</i>	<i>Cross sectional</i>	Adanya hubungan signifikan dan positif antara efikasi diri (<i>self-efficacy</i>) dengan manajemen perawatan diri (<i>self-care management</i>) pada penderita hipertensi. Semakin tinggi tingkat efikasi diri pasien, semakin baik kemampuan mereka dalam melakukan manajemen perawatan diri, termasuk kepatuhan pengobatan, diet, dan aktivitas fisik
6	Ninda Ayu Prabasari (2021)	<i>Self efficacy, self care management, and adherence to elderly hypertension</i>	<i>Fenomenologi study</i>	Efikasi diri (<i>Self-efficacy</i>) adalah "mesin" yang menggerakkan perilaku perawatan diri (<i>Self-care management</i>) dan kepatuhan (<i>Adherence</i>). Tanpa keyakinan diri yang kuat, edukasi kesehatan yang diberikan

				kepada lansia sering kali tidak berubah menjadi tindakan nyata
7	Nyayu Nina Putri Calisanile (2021)	Pengaruh intervensi jenis <i>self management</i> terhadap <i>self care</i> dan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Eksperimental	Intervensi manajemen diri adalah strategi non-farmakologis yang sangat efektif untuk memberdayakan pasien hipertensi dalam mengontrol kondisi kesehatan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan angka mortalitas akibat penyakit kardiovaskular
8	Fransiskus X. Dotulong ¹ , Brigita M. Karouw ² (2022)	Pengaruh Edukasi <i>self care management</i> terhadap tekanan darah pasien hipertensi	<i>Quasy eksperimental design</i>	Edukasi <i>self-care</i> bukan sekadar memberikan informasi, tetapi efektif sebagai strategi non-farmakologis untuk menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular pada penderita hipertensi
9	Derfina Maria Bahagia Idu ¹ , Oliva Suylen Ningsih ² , Thiofilus Acai Ndorang ³ (2022)	Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku <i>self care</i> pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Lalang	Metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Perilaku <i>self-care</i> (perawatan diri) pasien hipertensi secara signifikan dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu pengetahuan, <i>self efficacy</i> dan dukungan keluarga.
10	Andi Nur Aina Sudirman ¹ , Fitriyani Abd. Gania ² (2023)	Penerapan <i>self care</i> manajemen dan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> dalam meningkatkan kemandirian keluarga dalam merawat pasien hipertensi.	Studi kasus dengan pendekatan pra experimental	Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penggabungan edukasi manajemen perawatan diri dengan terapi spiritual-emosional sangat membantu dalam kontrol tekanan darah serta meningkatkan peran aktif keluarga dalam manajemen penyakit hipertensi
11	Andi Muthiyah A. AM ¹ , Viyan Sieptiyana Achmad ² , Isymiarni Syarif ³ , Jukarnain ⁴ , Titin Supriatin ⁵ (2023)	<i>Self efficacy of self care adherence in people with hypertension</i>	<i>Quasy experimental</i>	Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi keperawatan tidak boleh hanya berfokus pada pemberian materi edukasi, tetapi harus menyertakan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri pasien agar mereka mau dan mampu melakukan perawatan secara berkelanjutan
12	Sartika ¹ , Sulikfli Nurdin ^{2*} , Meriem Meisyaroh Syamson ³ (2025)	Hubungan peran keluarga dengan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sindenreng Rappang	<i>Cross sectional study</i>	Dukungan keluarga adalah faktor kunci bagi lansia hipertensi untuk dapat beradaptasi dengan penyakitnya dan tetap memiliki kualitas hidup yang optimal

Hasil dan Pembahasan

Hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa efektivitas edukasi *self-care* dalam mengontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi berakar pada penguatan efikasi diri (*self-efficacy*) pasien. Analisis

kritis terhadap studi Khadiemian et al. (2020) dan Prabasari (2021) mengungkapkan bahwa ketika pasien hipertensi memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya (efikasi diri), mereka cenderung lebih patuh terhadap

regimen pengobatan dan diet rendah garam. Hal ini terjadi karena efikasi diri berfungsi sebagai mediator psikologis yang mengubah pengetahuan menjadi tindakan nyata. Secara fisiologis, kepatuhan yang konsisten terhadap perilaku *self-care* ini menurunkan beban kerja jantung secara bertahap yang pada akhirnya menstabilkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Namun, terdapat perbedaan menarik dalam metode intervensi yang ditemukan. Sementara sebagian besar penelitian berfokus pada kemandirian individu (Romadhon et al., 2020), studi terbaru oleh Sudirman dan Gani (2023) serta Sartika et al. (2025) menekankan bahwa efikasi diri individu saja tidak cukup bagi pasien lansia. Terdapat pergeseran temuan yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan aspek psikospiritual, seperti melalui *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), memberikan dampak yang lebih progresif terhadap kualitas hidup dibandingkan edukasi standar. Hal ini diyakini terjadi karena intervensi spiritual mampu menurunkan hormon stres (kortisol), yang sering kali menjadi penghambat utama dalam pengendalian tekanan darah pada pasien kronis. Di sisi lain, perbandingan antar literatur menunjukkan adanya variasi dalam keberlanjutan hasil. Studi oleh Calisanie (2021) mengindikasikan bahwa tanpa pengawasan berkelanjutan, perilaku *self-care* cenderung menurun setelah intervensi selesai. Fenomena ini menjelaskan mengapa pendekatan *supportive-educative* berbasis *caring* (Suprayitno & Damayanti, 2020) dianggap lebih unggul daripada edukasi instruksional satu arah. Pendekatan berbasis *caring* menciptakan hubungan emosional antara perawat dan pasien, sehingga motivasi intrinsik pasien untuk menjaga kesehatan tetap terjaga dalam jangka panjang. Meskipun temuan ini memberikan bukti kuat mengenai manfaat *self-care*, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Terdapat variasi metode yang mencolok antar studi, mulai

dari penggunaan teori Orem hingga intervensi komplementer, yang mempersilakan adanya heterogenitas hasil. Selain itu, potensi bias publikasi tidak dapat diabaikan, mengingat mayoritas artikel yang direview melaporkan hasil positif, sementara studi dengan hasil tidak signifikan mungkin tidak terpublikasi. Perbedaan instrumen pengukuran kualitas hidup yang digunakan dalam 12 jurnal ini juga menyulitkan dilakukannya generalisasi data secara kuantitatif yang presisi.

Kesimpulan dan saran

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap 12 studi terpilih, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi *self-care* yang terstruktur merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat efektif dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Keberhasilan intervensi ini berakar pada penguatan efikasi diri (*self-efficacy*), di mana peningkatan keyakinan diri pasien secara langsung berkorelasi dengan kepatuhan perilaku perawatan diri, khususnya dalam manajemen diet rendah garam dan aktivitas fisik. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa integrasi teori keperawatan formal (Teori Orem) dengan pendekatan psikospiritual (SEFT) dan dukungan keluarga memberikan dampak yang lebih komprehensif dibandingkan edukasi instruksional satu arah. Hal ini membuktikan bahwa manajemen hipertensi tidak hanya bergantung pada aspek klinis, tetapi juga pada motivasi intrinsik dan ekstrinsik pasien. Secara keseluruhan, penerapan manajemen diri yang konsisten terbukti menurunkan beban kerja jantung (stabilitas tekanan darah) dan meminimalisir keterbatasan fisik, yang pada akhirnya secara signifikan meningkatkan skor kualitas hidup penderita hipertensi. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode eksperimen murni (RCT) dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama. Hal ini

diperlukan untuk melihat efek jangka panjang dari edukasi *self-care* terhadap pencegahan komplikasi hipertensi yang lebih spesifik. Saran untuk praktek keperawatan, perawat diharapkan tidak hanya memberikan edukasi kepada pasien, tetapi juga melibatkan keluarga pasien sebagai *support system* utama untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Perawat juga diharapkan melakukan pendekatan edukasi terstruktur dan berkelanjutan, mengajarkan pasien untuk melakukan *self monitoring* di rumah. Saran untuk kebijakan layanan kesehatan, perlu menekankan pengaktifan kembali Posyandu lansia sebagai pusat edukasi *self care* dan skrining rutin. Perlu juga diadakan pelatihan khusus bagi perawat komunitas agar menjadi educator yang kompeten khususnya dalam teknik *self care*.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada institusi atas dukungan fasilitas penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahannya, serta kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral hingga selesainya *literature review* ini.

Referensi

- Handayani, S. *et al.* (2024) 'Hubungan Self-Care dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), pp. 174–179. Available at: <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.164>.
- Harni, S. (2024) '584999-dukkungan-keluarga-dalam-merawat-lansia-d-1e611a1c'.
- Khademian, Z., Kazemi Ara, F. and Gholamzadeh, S. (2020) 'The effect of self care education based on orem's nursing theory on quality of life and self-efficacy in patients with hypertension: A quasi-experimental study', *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 8(2), pp. 140–149. Available at: <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2020.81690.0>.
- Manangkot, M. (2020) 'Gambaran_Self_Care_Behaviour_Pada_Pasien_Hipertensi'.
- Milwati, S. (2024) '585463-buku-ajar-keperawatan-medikal-bedah-a38b2894'.
- Page, M.J. *et al.* (2021) 'The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews', *Journal of Clinical Epidemiology*, 134, pp. 178–189. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001>.
- Prabasari, A. (2021) 'Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi) Self Efficacy, Self Care Management, And Adherence To Elderly Hypertension (Fenomenology Study) Ayu Prabasari', *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1). Available at: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>.
- Romadhon, W.A. *et al.* (2020) 'Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi', *Jurnal Penelitian Kesehatan 'SUARA FORIKES' (Journal of Health Research 'Forikes Voice')*, 11(4), p. 394. Available at: <https://doi.org/10.33846/sf11414>.
- Rusminingsih, E. *et al.* (2021) *Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi di Desa Karanglo, Klaten Selatan*.
- Suprayitno, E. and Damayanti, C.N. (2020) 'Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care



Management Penderita Hipertensi',
Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 8(3),
p. 460. Available at:
<https://doi.org/10.20527/dk.v8i3.9067>.

Tambunan, F. (2021) 'Buku Saku Hipertensi (PBL 2021)'.