

Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan *Self-Care Management* Klien Hipertensi

Sofy Norma Susanti, Sukarmin, *Muhamad Jauhar, Novi Tiara, Lasmini

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No 1 Purwosari Kudus, Indonesia

*E-mail: muhammadjauhar@umkudus.ac.id

Received: 9 October 2024; Revised: 26 October 2024; Accepted: 20 November 2024

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang berpotensi meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi penyebab utama penyakit, yang menyebabkan beberapa masalah. Perilaku perawatan diri yang buruk pada klien menyebabkan komplikasi penyakit. Dukungan sosial dan kepercayaan diri yang rendah adalah penyebabnya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dukungan sosial dan efikasi diri berkorelasi dengan manajemen perawatan diri pasien hipertensi. Penelitian ini dirancang dengan menggunakan analitik korelasi dan metode *cross-sectional*. Metode purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel dari 44 orang yang menjawab. Mereka yang diterima berusia minimal 18 tahun dan memiliki kemampuan membaca, menulis, dan bekerja sama. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner efikasi diri (*General presieved self-efficacy scale*), dukungan sosial (*Social support RAND Health*), dan *self care management* (modifikasi dari *measuring blood pressure knowledge and self-care behaviors of African Americans*). Analisis data menggunakan uji *chi square* dengan uji *odds ratio (OR)*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistic antara efikasi diri ($p=0,003$; $OR=7,667$) dan dukungan sosial ($p=0,004$; $OR=7,219$) dengan *self care management* pada klien hipertensi. Efikasi diri dan dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan *self care management* pada klien hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan mencegah komplikasi. Hasil penelitian menjadi dasar perawat dalam mengembangkan intervensi peningkatkan manajemen perawatan diri hipertensi melalui pengelolaan efikasi diri dan dukungan social.

Kata Kunci: Dukungan sosial, Efikasi Diri, Hipertensi, *Self-care Management*

Abstract

A serious illness that can raise morbidity and death rates is hypertension. Unhealthy habits contribute to many health issues and are one of the main causes of disease. Patients' inadequate self-care behaviors lead to disease consequences. This results from a demand for increased social support and self-assurance. This study examines the connection among hypertension patients' self-efficacy social support, self-care management, and social support. Correlation analytics is used in the research design using a cross-sectional methodology. Purposive sampling was used to get a sample of 44 responders. Being over eighteen, having a hypertension diagnosis, and being literate in writing and collaborative work were requirements for inclusion. The General Presieved Self-Efficacy Scale, Social Support RAND Health, and Self-Care Management (a modified method of assessing African Americans' self-care behaviors and blood pressure knowledge) were the research instruments utilized. The chi-square and odds ratio (OR) tests were utilized in the data analysis. Self-efficacy ($p=0.003$; $OR=7.667$) and social support ($p=0.004$; $OR=7.219$) were found to be statistically significantly correlated with self-care management in hypertension patients. For hypertension patients, social support and high self-efficacy can enhance self-care management, allowing blood pressure control and preventing problems. The results of the research are the basis for nurses in developing interventions to improve hypertension self-care management through managing self-efficacy and social support.

Keywords: Hypertension, Self-care Management, Self-Efficacy, Social Support

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Hipertensi tidak hanya ditemukan pada orang tua, tetapi juga pada kelompok usia remaja hingga dewasa kecil (Arum, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami hipertensi. Diperkirakan empat puluh enam persen orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari penyakit mereka, dan hanya empat puluh dua persen orang dewasa yang mengalami hipertensi mendapatkan diagnosis dan pengobatan. Sekitar 21% orang dewasa memiliki tekanan darah tinggi yang dapat dikontrol. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2023).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2021). Di Jawa Tengah jumlah klien hipertensi berusia ≥ 15 pada tahun 2021 berjumlah 8.700.512 (Dinkes, 2021). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Kudus jumlah klien hipertensi berusia ≥ 15 tahun, pada tahun 2021 sebanyak 216.172 orang. Puskesmas Kaliwungu Kudus memiliki jumlah klien hipertensi tertinggi sebanyak 17,988, terdiri dari 8,859 laki-laki dan 9,129 perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2021).

Hipertensi seringkali muncul tanpa gejala dan baru diketahui setelah komplikasi, itulah sebabnya jumlah kasus terus meningkat (Rokom, 2019). Hipertensi adalah penyakit yang memerlukan pengobatan untuk penyakit jangka panjang (WHO, 2023). Tindakan untuk mengontrol hipertensi, seperti pengendalian diri sendiri, diperlukan karena hipertensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler, kelelahan, penyakit ginjal, dan penyakit lainnya (Hadibrata & Rantepadang, 2023). Kemampuan klien hipertensi untuk mengelola dirinya sendiri di rumah tanpa bantuan dokter atau perawat dikenal sebagai *self-care management* (Salami, 2021). Maka, perilaku *self care management* yang baik dapat terawat dengan baik (Brokalaki et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nabila et al. (2022), bahwa *self management* klien hipertensi berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 128 responden (78,2%). Didukung juga penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2023), bahwa menunjukkan hasil *self care management* klien hipertensi dengan kategori cukup (54,4%).

Perilaku *self-care* yang tidak baik memicu masalah dan menurunnya derajat kualitas hidup. Mengabaikan self care dapat menyebabkan masalah yang serius dan menurunkan kualitas hidup. Ada hubungan antara manajemen perawatan diri dan kualitas hidup, seperti yang ditunjukkan oleh data dengan nilai 0,340 dan signifikan (p) adalah $0,007 < 0,05$. Ini berarti bahwa jika manajemen perawatan diri klien hipertensi ditingkatkan, kualitas hidup mereka akan lebih baik (Sagala & Sinaga, 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen perawatan hipertensi termasuk usia, jenis kelamin, status perkawinan, durasi hipertensi, efikasi diri, pengetahuan, dukungan sosial, dan status ekonomi. Efikasi diri adalah faktor yang mendukung manajemen perawatan hipertensi (Rozani, 2019).

Peran efikasi diri terhadap *self-care management* yaitu membentuk suatu keyakinan diri terhadap kesembuhan diri dari penyakit. Individu dengan efikasi yang kuat, adanya komitmen yang tinggi dalam mencapai tujuan, namun seseorang

dengan komitmen buruk pada efikasi diri juga akan mempunyai komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan (Rasdiyanah, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rusminingsih et al., (2021), bahwa efikasi diri klien hipertensi tinggi sebesar 84,3% dan manajemen perawatan diri sebagian besar tinggi (38,3%). Nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Di Desa Karanglo Kecamatan Klaten Selatan, terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan perilaku manajemen perawatan diri sendiri.

Penelitian tersebut didukung juga dalam penelitian Fauziah & Syahputra (2021), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan perilaku manajemen perawatan diri pada klien hipertensi di Kabupaten Batubara ($p = 0,000$), dan individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik, yaitu 64 responden (67,4%) dan 62 responden (65,3%). Sejalan dengan penelitian Hadibrata & Rantepadang (2023), didapatkan hasil penelitian menunjukkan pada klien hipertensi, ada korelasi yang signifikan antara manajemen perawatan diri dan efikasi diri, dengan nilai $p = 0.000$. 53 (80,3%) responden melaporkan efikasi diri yang buruk, dan 54 (81,8%) klien melaporkan efikasi diri yang baik. Berdasarkan penelitian Mubarokah & Mutiara (2021), menunjukkan bahwa 84,3% responden memiliki efikasi diri tinggi, dan 38,3% memiliki pengendalian diri yang baik. Pada klien hipertensi, terdapat korelasi antara efikasi diri dan pengendalian diri sendiri. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p value = 0,001 ($p < 0,05$). Dukungan sosial juga merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku self care management hipertensi (Khomsatun & Sari, 2021)

Dukungan sosial adalah penerimaan atau dukungan yang berupa nasehat, motivasi, dan bimbingan untuk memecahkan masalah dalam hidup yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan seseorang yang membuat masalah tersebut terlihat dihargai, diperhatikan, dan dibantu dalam mengatasi penyakitnya (Fajar Noorrahman et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Khomsatun & Sari (2021), perilaku manajemen diri yang berkaitan dengan asupan makanan dan berat badan ditunjukkan hubungan yang signifikan dengan dukungan sosial ($r=0,336$; $p=0,021$). Mahfud et al., (2019) menunjukkan bahwa manajemen kesejahteraan hipertensi dan dukungan sosial keduanya berada dalam kategori baik, masing-masing 29 responden (70,7%) dan 28 responden (69,3%), masing-masing dengan p 0,000 dan koefisien korelasi 0,514. Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan manajemen kesejahteraan diri terkait. Berdasarkan penelitian Juliana & Nisa (2023), didapatkan bahwa hasil uji statistik pada tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,518$, yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi data sedang pada ($\alpha: 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Studi ini berbeda dari studi sebelumnya dalam beberapa hal. Ini mencakup informasi seperti lokasi penelitian, jumlah sampel yang digunakan, peralatan yang digunakan, dan teknik yang digunakan untuk menganalisis data.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kaliwungu Kudus pada bulan November 2023 dengan mewawancarai 7 klien, didapatkan hasil bahwa *self care management* klien hipertensi yang ditemukan bahwa semua klien tidak melakukan *self care management* dengan baik seperti tidak mengatur pola makan dan khususnya laki-laki yang masih menjadi perokok aktif saat ini. Ditemukan juga hanya ada 2 orang yang masih aktif olahraga dengan lari pagi setiap hari minggu.

Hal itu terlihat bahwa self care management klien hipertensi masih perlu ditingkatkan lagi untuk menunjang kesembuhan klien. Sementara dalam efikasi diri klien terhadap *self care management* didapatkan bahwa semua klien masih kurang yakin mampu menjaga pola makannya seperti menghindari makanan tinggi garam dan khususnya klien laki-laki sangat tidak yakin mampu berhenti dari kebiasaan merokok. Sedangkan dukungan sosial pada self care management didapatkan hasil bahwa ada empat klien kurang mendapat dukungan baik terhadap orang sekitar seperti mengingatkan pola makan dan gaya hidupnya karena faktor kesibukan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang serupa pada aspek *setting* lokasi, instrument penelitian yang digunakan, dan jenis uji analisis data. Implikasi hasil penelitian terhadap perkembangan keilmuan profesi keperawatan terhadap *self care management* hipertensi yaitu perawat mampu menjadi peran mandiri keperawatan, dimana perawat itu dituntut mampu memberikan perawatan langsung kepada klien terhadap efikasi diri dan dukungan sosial dengan *self care management* hipertensi.

METODE

Desain penelitian menggunakan analitik kolerasi dengan pendekatan cross sectional. Variabel independen efikasi diri, dukungan sosial dan variabel dependent self care management. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kaliwungu Kudus pada bulan Juli 2024. Sampel penelitian sebanyak 44 klien. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu berusia lebih 18 tahun terdiagnosis hipertensi, mampu membaca, menulis, bekerja sama dan kriteria eksklusi responden dengan hipertensi disertai penyakit penyerta atau komplikasi. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner *General presieved self-efficacy scale*. Terdiri dari 10 pertanyaan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 30. Pilihan jawaban 1=tidak yakin (TY), 2=kurang yakin (KY), 3=yakin (Y) dengan nilai validitas dan nilai reliabilitas 0,780.

Kuesioner *Social support RAND Health* Terdiri dari 5 pertanyaan. Nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 30. Pilihan jawaban 1=tidak pernah (TP), 2=jarang (JR), 3=kadang-kadang (KD), 4=sering (SR), 5=hampir selalu (HS), 6=setiap saat (SS) dengan nilai validitas dan reliabilitas 0,740. Kuesioner *Self care Management* terdiri dari 10 pertanyaan. Nilai terendah 10 nilai tertinggi 50. Pilihan jawaban 1=tidak pernah (TP), 2=jarang (JR), 3=kadang-kadang (KD), 4=sering (SR), 5=selalu (S) dengan nilai validitas dan reliabilitas 0,807 (Prasetyo, 2012). Pada tahap awal, peneliti melakukan skrining calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti memberikan penjelasan penelitian kepada responden tentang tujuan, manfaat, hak, kewajiban. Calon responden mengisi lembar persetujuan dan mengisi kuesioner. Peneliti mengecek kelengkapan isian kuesioner responden. Analisis data menggunakan *chi square* dengan *odd ratio*. Penelitian ini telah dinyatakan lulus kaji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor: 31/Z-7/KEPK/UMKU/VI/2024 pada tanggal 12 Juni 2024.

HASIL**Tabel 1. Karakteristik Klien Hipertensi (n=44)**

Variabel	f	%	Mean	SD
Usia (tahun)	-	-	50,00	10,869
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6	13,6	-	-
Perempuan	38	86,4	-	-
Pendidikan				
Tidak pernah sekolah	3	6,8	-	-
Sekolah Dasar/Sederajat	19	43,2	-	-
Sekolah Menengah Pertama/ sederajat	8	18,2	-	-
Sekolah Menengah Atas/ sederajat	14	31,8	-	-
Pekerjaan				
Wiraswasta	6	13,6	-	-
Karyawan swasta	16	36,4	-	-
Pedagang	1	2,3	-	-
Ibu rumah tangga	19	43,2	-	-
Tidak bekerja	2	4,5	-	-
Pendapatan perbulan				
Tidak memiliki pendapatan	22	50,0	-	-
< Rp 2.516.888,-*	21	47,7	-	-
≥ Rp 2.516.888,-*	1	2,3	-	-
Lama hipertensi				
< 6 bulan	16	36,4	-	-
≥ 6 bulan	28	63,6	-	-
Riwayat merokok				
Tidak merokok	12	27,3	-	-
Perokok aktif	4	9,1	-	-
Perokok pasif	28	63,6	-	-
Riwayat konsumsi alcohol				
Tidak pernah	44	100,0	-	-
Jumlah	44	100	-	-

*) Upah Minimum Kabupaten Kudus Tahun 2024

Table 1 mendeskripsikan rerata usia responden adalah 50 tahun, dengan SD 10,869. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (38 responden, atau 86,4%), hampir setengahnya memiliki pendidikan setara SD atau SD sebanyak 19 responden (43,2%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (43,2%), dan sebagian besar responden memiliki hipertensi selama lebih dari 6 bulan, yaitu 28 responden (63,6%).

Tabel 2. Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Self Care Management Klien Hipertensi (n=44)

Variable	f	%
Efikasi Diri		
Kurang baik	16	36,4
Baik	28	63,6
Dukungan Sosial		
Kurang baik	19	43,2
Baik	25	56,8
Self Care Management		
Kurang baik	15	34,1

Baik	29	65,9
Total	44	100

Menurut tabel 2, sebagian besar responden menunjukkan efikasi diri yang baik, yaitu 28 responden (63,6%), dukungan sosial yang baik, yaitu 25 responden (56,8%), dan manajemen perawatan diri yang baik, yaitu 29 responden (65,9%).

Tabel 3. Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Klien Hipertensi

Efikasi Diri	Self Care Management						Nilai p	OR
	Kurang baik		Baik		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Kurang baik	10	22,7	6	13,6	16	36,4	0,003	7,667
Baik	5	11,4	23	52,3	28	63,6		
Total	15	34,1	29	65,9	44	100,0		

Menurut tabel 3, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara efikasi diri dan pengelolaan perawatan diri pada klien hipertensi di Puskesmas Kaliwungu Kudus, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai OR, dapat disimpulkan bahwa klien hipertensi dengan efikasi diri yang baik berpeluang 7,667 kali lipat untuk memiliki pengelolaan perawatan diri yang baik.

Tabel 4. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Care Management Klien Hipertensi

Dukungan sosial	Self Care Management						Nilai p	OR
	Kurang baik		Baik		Total			
	f	%	F	%	F	%		
Kurang baik	11	25,0	8	18,2	19	43,2	0,004	7,219
Baik	4	9,1	21	47,7	25	56,8		
Total	15	34,1	29	65,9	44	100,0		

Tabel 4 menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dan pengelolaan diri sendiri pada klien hipertensi di Puskesmas Kaliwungu Kudus, dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai OR, ditemukan bahwa klien hipertensi dengan dukungan sosial yang baik berpeluang 7,219 kali lebih besar untuk memiliki pengelolaan diri sendiri yang baik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menjelaskan mayoritas karakteristik responden hipertensi berusia rata-rata 50 tahun. Menurut WHO (2023), usia rentan hipertensi yaitu 30-79 tahun. Kemenkes (2019), hipertensi ditemukan pada kelompok usia 31 sampai 44 tahun (31,6%), usia 45 sampai 54 tahun (45,3%), usia 55 sampai 64 tahun (55,2%). Dinkes (2021), bahwasannya usia paling rentan itu pada estimasi usia ≥ 15 tahun berjumlah 8700,512 orang. Hal ini juga adanya persamaan pendapat menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus (2021), juga berpendapat usia rentan pada usia ≥ 15 tahun yaitu 216,172 orang. Menurut peneliti sebelumnya Ariyani (2020), bahwa usia pada 45-55 tahun dan usia 55-65 tahun usia yang rentan terkena hipertensi. Faktor usia sangat mempengaruhi hipertensi, karena resiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal tersebut dipengaruhi oleh

beberapa faktor, seperti perubahan alami pada jantung dan pembuluh darah yang terjadi seiring penuaan (Baringbing, 2023). Berdasarkan hal tersebut, kelompok usia pra lansia menjadi salah satu kelompok yang memiliki kerentanan akan penyakit hipertensi.

Mayoritas karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin perempuan. Menurut Kemenkes (2019), bahwa setelah usia 50 tahun, Wanita beresiko mengalami hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki karena faktor hormonal. Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) (2019), didapatkan laki-laki (31,34) dan perempuan (36,85). Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah paling banyak pada perempuan (40,17 %) daripada laki-laki (34,83 %) (Dinkes, 2021). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus (2021), menurut estimasi ≥ 15 tahun bahwa perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 112,381 sedangkan laki-laki sebanyak 103,791. Menurut peneliti sebelumnya bahwa perempuan beresiko lebih tinggi terkena berbagai dampak buruk kardiovaskular yaitu hipertensi dan ditemukan sebanyak 33,859 orang (51%) perempuan (Connelly et al., 2022). Jadi karakteristik jenis kelamin pada perempuan yang dilakukan penelitian di Puskesmas Kaliwungu Kudus sangat efektif bahwa perempuan lebih rentan terhadap hipertensi.

Hampir setengahnya mayoritas pendidikan responden hipertensi di Puskesmas Kaliwungu Kudus yaitu SD/Sederajat. Sebagian besar masuk dalam kategori pendidikan rendah. Rendahnya tingkat pendidikan tentang terjadinya hipertensi disebabkan karena belum diketahuinya cara mencegah, tanda gejala, serta penyebab hipertensi serta responden juga menyatakan tidak melakukan deteksi dini terhadap penyakit hipertensi (Baringbing, 2023). Menurut penelitian sebelumnya tentang hubungan latar belakang pendidikan dengan hipertensi, responden dengan berpendidikan rendah sebanyak 63,6% lebih cenderung mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi sebanyak 29,1% (Maulidina et al., 2019). Jadi, dalam penelitian di Puskesmas Kaliwungu Kudus hampir setengahnya pendidikan responden yaitu SD/Sederajat sangat berpengaruh adanya hipertensi Karena kurang adanya pengetahuan yang lebih tentang hipertensi.

Karakteristik responden didasarkan pada pekerjaan ditemukan hampir setengahnya mayoritas responden dalam kategori ibu rumah tangga. Pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan biasa dilakukan di rumah dan tidak terikat pada jam kerja, bukan sebagai aktivitas yang sangat penting untuk menyelesaikan tugas. Jenis pekerjaan ini adalah sesuatu yang harus dilakukan dengan sangat hati-hati menghidupi dirinya dan keluarganya. Orang yang bekerja seringkali hanya mempunyai sedikit waktu kunjungan ke pusat kesehatan dan untuk melakukan pengobatan (Brigita et al., 2023). Menurut kemenkes bahwa prevalensi di Jawa Bali pada tingkat ibu rumah tangga sebanyak (64%). Rumah tangga beresiko termasuk kepadatan hunian kurang dari 9 m² per orang, pengeluaran perkapita, dan kurangnya dukungan untuk kegiatan olahraga. Dengan demikian, peluang terjadi hipertensi pada tingkat rumah tangga adalah 1,61 kali lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang tinggal dalam rumah tangga yang kurang beresiko (Pradono et al., 2020). Maka, dalam penelitian ini hampir setengahnya karakteristik responden bekerja sebagai ibu rumah tangga ternyata beresiko hipertensi.

Mayoritas karakteristik responden pada pendapatan yaitu setengahnya tidak memiliki pendapatan. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya menurut Kholifah et al. (2020), bahwa didapatkan data responden yang memiliki pendapatan rendah atau tidak memiliki pendapatan sebanyak 59 responden (61,4). Pendapatan yang lebih rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (CVD) salah satunya hipertensi. Didukung juga dari penelitian sebelumnya menurut Kholifah et al. (2020), bahwa didapatkan data tingkat pendapatan yang rendah atau tidak memiliki pendapatan sebanyak 40 responden (80,1 %). Banyak dari seseorang yang tidak memiliki pendapatan senggaman untuk berobat ke pelayanan kesehatan sekitar karena harus berfikir beberapa kali ketika masih bisa dipertahankan (Anstey et al., 2019).

Mayoritas karakteristik responden sebagian besar memiliki riwayat hipertensi yaitu ≥ 6 bulan dalam kategori penyakit kronik. Hipertensi, seperti penyakit lainnya, dapat disembuhkan. Karena itu, mencapai target tekanan darah tidak berarti seseorang sembuh; sebaliknya, itu berarti tekanan darahnya terkontrol. Jika tekanan darahnya terkontrol, risiko penyakit jantung, gagal ginjal, atau stroke akan menurun (Kemenkes, 2021). Hal itu sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa paling banyak data yang didapatkan lama mendeita hipertensi ≥ 11 tahun sebanyak 24 orang (41,4%), 6-10 tahun sebanyak 19 orang (32,8%), dan 1-5 tahun sebanyak 15 orang (25,9%). Dapat disimpulkan bahwa responden memiliki riwayat hipertensi yang masuk dalam kategori penyakit kronik ≥ 6 bulan (Suciana et al., 2020).

Sebagian besar mayoritas karakteristik responden menjadi perokok pasif. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa data dari 897 orang ditemukan 499 (55,7%) perempuan didapatkan dengan 8,7% perokok pasif di rumah dan 8,3% ditempat kerja atau di tempat lain (Bernabe-Ortiz & Carrillo-Larco, 2021). Disfungsi arteri adalah salah satu akibat perokok pasif. Penanganan penyakit kardiovaskular terutama dilakukan oleh pembuluh darah arteri. Kandungan bahan kimia dalam asap tembakau yang dihirup oleh perokok, baik pasif maupun aktif, dapat menyebabkan hipertensi. Akibatnya, lapisan dinding arteri rentan terhadap plak, yang menyebabkan aterosklerosis. Hal tersebut disebabkan oleh dua faktor: nikotin, merangsang saraf simpatis, yang membuat jantung bekerja lebih keras, dan karbon monoksida, yang dapat mensubstitusi oksigen di dalam darah, memicu jantung untuk memenuhi kebutuhan oksigennya sendiri. Oleh karena itu, risiko hipertensi meningkat pada perokok pasif (Janah & Martini, 2017).

Seluruhnya mayoritas responden tidak memiliki riwayat alcohol. Hal itu sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa didapatkan data sebanyak 148 orang (75,5%) tidak mengalami hipertensi sehingga tidak terdapat hubungan antara konsumsi alcohol dengan penyakit hipertensi (Syahrir et al., 2021). Hal ini didukung juga dari penelitian sebelumnya yaitu lebih banyak ditemukan pada responden yang tidak mengkonsumsi alcohol yaitu sebanyak 56 responden (61,5) (Sukma et al., 2019). Minum alcohol secara teratur dan berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi. Terlebih lagi, kebiasaan negatif ini dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker, gagal ginjal, obesitas, stroke, atau kecelakaan (Fatma ekasari, 2021). Tetapi data yang ditemukan peneliti ini tidak alcohol mungkin ada factor lain yang

mempengaruhi hipertensi sehingga variabel ini tidak dapat dikuatkan atau dikaitkan.

Efikasi Diri

Salah satu komponen individu adalah efek diri, yang berfungsi sebagai mediator dalam interaksi antara komponen perilaku dan aspek lingkungan. Dalam pengobatan penyakit sendiri, keterampilan seperti kekuatan keyakinan (strength), kesulitan tugas (greatness), dan keumuman (generality) muncul (Wira Kusuma et al., 2018). Efikasi diri klien hipertensi dikatakan baik apabila mampu melakukan koping dengan baik. Salah satu cara untuk mengetahui efikasi diri klien adalah dengan mengetahui seberapa baik mereka menjaga hubungan dokter dengan klien. Efikasi diri dimaksudkan untuk mewakili tingkat kepercayaan diri klien dalam mengetahui dan mengobati hipertensi, yang merupakan komponen penting dalam memahami kegagalan klien dalam mengobati hipertensi dan mengendalikan tekanan darahnya (Setiyaningsih et al., 2016).

Hasil penelitian di Puskesmas Kaliwungu Kudus menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki efikasi diri baik, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa efikasi diri hipertensi benar-benar baik atau baik. Dari 115 peserta yang disurvei, 97 atau 84,3% dari mereka menunjukkan efikasi diri yang baik (Rusminingsih et al., 2021). Didukung juga dari peneliti lainnya yaitu didapatkan data responden sebanyak 115 orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi terhadap hipertensi yaitu sebanyak 76 responden (66,1%) (Salami & Wilandika, 2018).

Tingkat keyakinan diri seseorang terhadap setiap tugas sangat bervariasi (Sitanggang & Fadhilah, 2022). Berbagai faktor yang membentuk efikasi diri seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta pengalaman. Hal ini dikaitkan dengan beberapa faktor yang membentuk persepsi terhadap kemampuan seseorang, diantaranya adalah jenis kelamin. Seperti terlihat pada Tabel 5.1, mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Herabare (2021), yang menunjukkan bahwa skor efikasi diri yang tinggi lebih banyak terjadi pada 12 perempuan (44%). Karena perempuan mempunyai pemahaman yang lebih baik mengenai emosi mereka sendiri, mereka cenderung lebih siap dan mampu mengatasi penyakit yang mereka derita. Faktor lainnya yang mempengaruhi adalah umur. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang menunjukkan rerata umur responden adalah 50 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Mulyana & Irawan (2019), dimana mayoritas responden mempunyai efikasi diri tinggi yaitu sebanyak 28 orang (56%) pada kelompok usia pralansia 45-59 tahun. Orang yang berusia lebih tua cenderung memiliki lebih banyak waktu dan pengalaman untuk menghadapi peristiwa dibandingkan dengan individu yang berusia lebih muda yang memiliki lebih sedikit pengalaman dalam hidup dan peristiwa dapat terjadi.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian berdasarkan data kuesioner yaitu dari 44 responden bahwa mayoritas responden pada pernyataan no. 1 terdapat 27 responden yang yakin mampu memeriksa tekanan darahnya ke tenaga kesehatan, pernyataan no. 5 didapatkan 44 responden yakin mampu menghindari alcohol, pernyataan no. 6 terdapat 26 responden yakin mampu mengurangi kafein,

pernyataan no. 7 terdapat 40 responden yakin mampu mengatasi stress, pernyataan no. 10 terdapat 38 responden yakin mampu untuk menggunakan obat sesuai aturan dokter. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas responden percaya bahwa mereka dapat melakukan tindakan pengendalian hipertensi untuk membantu mengelola hipertensi mereka. Responden dengan efikasi diri yang baik cenderung mempunyai rasa percaya diri dan kemampuan dalam mengobati dan mengendalikan hipertensi (Hadibrata & Rantepadang, 2023).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial pada klien hipertensi dapat berupa dukungan emosional seperti mengingatkan klien untuk meminum obat dengan teratur, memberikan sebuah perhatian, kasih sayang, serta kepedulian kepada klien hipertensi. Bantuan dengan cara seperti memberikan bantuan langsung pada klien hipertensi dengan menyediakan transportasi dan menanggung biaya pengobatan jika klien hipertensi meminta pengobatan. Klien hipertensi juga memerlukan dukungan informasi, seperti memberikan informasi seputar kesehatan, pengobatan hipertensi, serta memberikan masukan atau nasehat, dan petunjuk pengobatan hipertensi (Utami & Raudatussalamah, 2016). Hasil penelitian di Puskesmas Kaliwungu Kudus mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang baik selaras dengan studi sebelumnya yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh responden hipertensi juga dalam kategori baik. Pada peneliti sebelumnya didapatkan data sebanyak 41 responden bahwa mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang baik sebanyak 29 responden (70,7%) (Mahfud et al., 2019). Didukung juga dari penelitian sebelumnya bahwa mayoritas responden dari 116 orang yang dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah paling banyak dalam kategori tinggi sebanyak 62 responden (53,4%) (Tiwi et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang baik. Hal ini dibuktikan hasil studi yaitu didapatkan data dari kuesioner sebanyak 44 responden bahwa mayoritas responden didapatkan pernyataan no. 4 sebanyak 28 responden mendapat dukungan sosial yang baik yaitu terdapat seseorang yang dapat mengantar responden pergi ke dokter dan pernyataan no. 5 sebanyak 26 responden mendapat dukungan sosial baik yaitu terdapat seseorang yang mengerti masalah responden ketika responden membutuhkan. Hal itu menunjukkan bahwa banyak orang yang perhatian atas penyakit responden. Dukungan sosial diklaim dapat mengurangi efek kesehatan mental individu (Fajar Noorrahman et al., 2023).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa dukungan sosial termasuk dalam kategori dukungan sosial instrumental dan emosional. Dukungan instrumental yang diberikan oleh keluarga kepada pasien termasuk mendampingi mereka saat mereka berobat, mengawasi pola makan mereka, dan mendorong mereka untuk berolahraga. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga termasuk menanyakan bagaimana perasaan pasien saat mereka menjalani perawatan medis, memberikan dorongan terus-menerus, dan memebrikan dorongan terus-menerus bagi pasien untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan atau melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Pamungkas et al., 2020).

Fitriliani et al. (2018) menjelaskan bahwa klien hipertensi memiliki dukungan instrument yang tinggi, yaitu ($r_s = -0,374$) signifikan pada $\alpha = 0,05$. Pengobatan hipertensi membutuhkan dukungan langsung, seperti uang dan transportasi, agar dapat mengontrol atau membeli obat. Keluarga bersedia untuk mengantarkan klien ke dokter ketika waktu kontrol, menyiapkan makanan dan obat yang harus dikonsumsi oleh klien, dan keluarga bersedia untuk membiayai pengobatan hipertensi, baik kontrol maupun obat-obatan. Keluarga memberikan dukungan emosi yang tinggi ($r_s = -0,379$) signifikan pada $\alpha = 0,05$. Keluarga memperhatikan klien dan mendengarkan keluhannya, yang menciptakan rasa nyaman bagi klien.

Self Care Management

Perawatan diri selalu dimulai dengan sikap sadar dengan apa yang terjadi pada diri sendiri. Setiap individu dapat mengelola, menyelesaikan, dan mencegah berbagai macam masalah yang mungkin dapat mempengaruhi kesehatan fisik, emosional, mental, dan spiritualnya (Faz, 2019). Serangkaian tindakan yang diambil untuk menurunkan tekanan darah dikenal sebagai self-care. Ada berbagai jenis tindakan perawatan diri sendiri. Metode pemeliharaan termasuk mengurangi kebiasaan mengkonsumsi garam dan kafein, mengurangi kebiasaan konsumsi alkohol dan kafein, berolahraga, mengelola berat badan, mengelola stres, dan mematuhi rejimen pengobatan (Sihotang et al., 2021).

Hasil studi menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki *self care management* yang baik. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya juga memiliki *self care management* yang baik juga. Ditemukan data 163 responden terdapat 128 responden (78,5%) dalam kategori cukup baik (Nabila et al., 2022). Sejalan dengan penelitian lainnya bahwa 66 responden didapatkan sebanyak 54 responden (81,8%) dalam kategori baik (Hadibrata & Rantepadang, 2023). Mayoritas responden memiliki perilaku *self care management* yang baik karena didapatkan dari data kuesioner sebanyak 44 responden pada pernyataan no. 5 bahwa terdapat 38 responden memiliki *self care management* yang baik yaitu berusaha menjaga dirinya tetap tenang ketika ada masalah. Selaras dengan penelitian sebelumnya menurut Winata et al. (2018), bahwa didapatkan data 1 dari responden (2,7%) mengalami stress cukup dan memiliki perawatan diri yang baik, yang menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara perubahan emosional dan perawatan diri. Dengan kata lain, semakin banyak klien yang mengalami perubahan emosional yang positif, semakin baik perawatan diri mereka.

Pernyataan no. 10 terdapat 35 responden minum obat penurun tekanan darah sesuai dosis. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya menurut Ramadhanti & Zuriyati (2022), menunjukkan bahwa klien hipertensi yang memiliki *self-management* baik dan patuh minum obat sebanyak 29 responden (80,6%). *Self care management* baik yang dimiliki oleh klien hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku klien hipertensi kearah yang lebih baik akan mempengaruhi kepatuhan klien dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Mayoritas responden memiliki *self care management* yang baik yaitu mampu melakukan tindakan – tindakan yang dapat mengontyrol hipertensi. *Self care management* yang baik hipertensi dapat terawat dengan baik (Brokalaki

et al., 2023). *Self care management* yang baik berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dalam penurunan tekanan darah tinggi secara mandiri (Faz, 2019). Perawatan diri diawali dengan kesadaran diri. Dengan mengetahui apa yang terjadi pada dirinya sendiri, setiap individu dapat mengelola, menyelesaikan, dan mencegah berbagai macam masalah yang berdampak pada kesehatan fisik, emosional, mental, dan spiritual. (Sihotang et al., 2021).

Hubungan Efikasi Diri Dengan *Self Care Management* Klien Hipertensi

Dalam pengendalian diri hipertensi, konsep efikasi diri sangat penting. Efikasi diri seseorang digunakan untuk memprediksi dan mendorong perilaku sehat. Jika orang percaya mereka akan berhasil, mereka akan lebih cenderung berperilaku sehat. Efikasi diri digunakan untuk menangani penyakit jangka panjang dan meramalkan keberhasilan perubahan gaya hidup. Hal ini selaras dengan temuan yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kemampuan untuk mengendalikan hipertensi secara mandiri dan tingkat keberhasilan diri (Setiyaningsih et al., 2016). Temuan studi ini menunjukkan bahwa pada klien hipertensi di Puskesmas Kaliwungu Kudus terdapat hubungan antara efikasi diri dan manajemen perawatan diri sendiri, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai OR, klien hipertensi dengan efikasi diri yang baik berpeluang 7,667 kali lipat untuk memiliki manajemen perawatan diri yang baik. Dari 44 orang yang menjawab, mayoritas memiliki efikasi diri yang baik, yaitu 28 orang (63,6%), sebagian kecil memiliki manajemen kemandirian yang buruk, yaitu 5 orang (11,4%), dan sebagian besar memiliki manajemen kemandirian yang baik, yaitu 23 orang (52,3%).

Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya menurut Fauziah & Syahputra (2021), bahwa 95 orang yang menjawab menunjukkan efikasi diri yang tinggi, yang berarti mereka yakin dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik; 64 orang yang menjawab (67,4%) juga menunjukkan bahwa 62 orang yang menjawab (65,3%) memiliki perawatan diri yang cukup untuk klien hipertensi di Kabupaten Batubara. Nilai $p = 0,000$ ($p = 0,05$) menurut hasil uji statistik chi square. Ada hubungan antara manajemen perawatan diri dan efikasi diri pada klien yang menderita hipertensi di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara pada 2019. Didukung juga dari penelitian sebelumnya menurut Susanti et al. (2022), bahwa Dari 198 orang yang menunjukkan tingkat keefektifan diri yang rendah, 148 (74,7%) memiliki manajemen diri kategori sedang, dan 10 (5,1%) memiliki manajemen diri yang baik. Dari 105 orang yang menunjukkan tingkat keefektifan diri yang tinggi, 74 (70,5%) memiliki manajemen diri kategori sedang, dan 1 (1,0%) memiliki manajemen diri kategori kurang. Ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel, kemampuan diri sendiri dan manajemen diri.

Berdasarkan data penelitian ini, mayoritas responden memiliki efikasi diri yang baik dalam mengelola hipertensi mereka sendiri. Semakin baik efikasi diri semakin baik juga hasil *self care management* dari klien. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Falah & Ariani (2021), bahwa Setelah pelatihan manajemen perawatan diri diberikan, efikasi diri klien meningkat, dengan skor 19 menjadi 28 dari 20 responden. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kemandirian dapat meningkatkan efikasi diri. Peran efikasi diri dalam manajemen perawatan diri adalah keyakinan pada kesembuhan diri dari penyakit. Efisien menunjukkan

komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan, tetapi orang yang kurang efikasi diri juga akan kurang komitmen untuk mencapai tujuan (Rasdiyanah, 2022). Hal ini dibuktikan dalam data - data hasil penelitian bahwa responden memiliki efikasi diri dalam melakukan *self care management* seperti yakin dalam melakukan pengecekan tekanan darah, diet, olahraga, mengurangi konsumsi kafein, tidak stress, tidak merokok atau menghindari perokok, dan minum obat hipertensi secara teratur.

Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self Care Management* Klien Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang memerlukan *self care management* yang baik. Salah satu factor yang berhubungan dengan *self care management* adalah adanya dukungan sosial (Khomsatun & Sari, 2021). Keluarga dan sistem dukungan alami adalah kelompok pendukung utama dari berbagai sistem dukungan sosial yang ada saat ini. Beberapa sistem dukungan sosial yang berkaitan dengan kesehatan adalah sistem pendukung alami, sistem pendukung sejawat, sistem pendukung organisasi keagamaan, sistem pendukung organisasi profesi, dan kelompok pendukung organisasi yang tidak memiliki hubungan langsung dengan tenaga medis profesional (Pender dkk. dalam Hutagalung, 2021).

Temuan penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan manajemen perawatan diri pada klien hipertensi di Puskesmas Kaliwungu Kudus ($p < 0,05$). Klien hipertensi yang memiliki dukungan sosial baik memiliki peluang 7,219 kali lebih besar memiliki manajemen kemandirian sendiri dibandingkan dengan klien hipertensi yang memiliki dukungan sosial kurang baik. Kesimpulan ini dibuat berdasarkan nilai OR. Dari 44 orang yang menjawab, mayoritas memiliki dukungan sosial yang baik, yaitu 25 orang (56,8%), sebagian kecil memiliki perilaku manajemen perawatan diri yang buruk, yaitu 4 orang (9,1%), dan hampir setengahnya memiliki perilaku manajemen perawatan diri yang baik, yaitu 21 orang (47,7%).

Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya menurut Juliana & Nisa (2023), bahwa Mayoritas responden menunjukkan dukungan sosial, sebanyak 97 responden (100%), dan manajemen perawatan diri cukup, sebanyak 92 (97%). Nilai p yang diperoleh lebih kecil dari pada ($\alpha: 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Di wilayah Kerja Puskesmas Alue Bilie Kecamatan Darul Makmur Kabupaten 2022, dapat ditemukan hubungan antara dukungan sosial dan manajemen perawatan pribadi. Didukung juga penelitian dari Darmiati (2017), menyimpulkan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan pengelolaan pribadi klien hipertensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden (46,51,7%) mendapatkan pengelolaan pribadi klien hipertensi, tetapi sebagian besar responden (41,46,1%) mendapatkan pengelolaan pribadi. Berdasarkan data yang didapatkan dalam hasil penelitian ini bahwa mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang baik dengan *self care management* hipertensi. Hal in sejalan dengan penelitian menurut Salami & Wilandika (2018), bahwa skor dukungan sosial tinggi sebanyak 52 responden (45,2%) pada self care management yang baik sebanyak 58 responden (50,4%). Dukungan sosial yang tinggi maka klien akan mencapai *self care management* yang baik dibandingkan dengan dukungan sosial yang rendah (Idu et al., 2022). Hal ini dibuktikan dalam data – data hasil penelitian bahwa responden

memiliki dukungan sosial seperti adanya dukungan orang sekitar untuk melakukan adanya dorongan untuk diet makan, perhatian dalam pengobatan responden, dan adanya seseorang yang mengerti jika responden membutuhkan.

KESIMPULAN

Efektivitas diri dan dukungan sosial berkorelasi dengan perilaku manajemen perawatan diri pasien hipertensi. Sebagai hasil dari penelitian ini, diharapkan civitas Muhammadiyah Kudus, termasuk mahasiswa, dapat melakukan edukasi kesehatan untuk mengidentifikasi dukungan sosial dan efikasi diri dalam perilaku manajemen perawatan diri pasien hipertensi. Diharapkan bahwa hasil studi ini akan memberikan referensi untuk penelitian yang akan datang tentang dukungan sosial dan efikasi diri yang berkaitan dengan manajemen perawatan diri pada pasien yang menderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anstey, D. E., Christian, J., & Shimbo, D. (2019). *Income Inequality and Hypertension Control*.
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.013636>
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 506–518.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Klien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Bernabe-Ortiz, A., & Carrillo-Larco, R. M. (2021). Second-hand smoking, hypertension and cardiovascular risk: findings from Peru. *BMC Cardiovascular Disorders*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12872-021-02410-x>
- BPS. (2019). *Prevalensi tekanan darah tinggi menurut jenis kelamin, 2016-2018*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-jenis-kelamin.html>
- Brigita, M., Hijrawati, H., & Artama, S. (2023). Characteristics and adherence of the elderly to the management of hypertension treatment. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 435–444.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1114>
- Brokalaki, H., Chatziefstratiou, A. A., Fotos, N. V., Giakoumidakis, K., &

- Chatzistamatiou, E. (2023). The Development and Validation of the “Hippocratic Hypertension Self-Care Scale.” *Healthcare (Switzerland)*, 11(18), 1–10. <https://doi.org/10.3390/healthcare11182579>
- Connelly, P. J., Currie, G., & Delles, C. (2022). Sex Differences in the Prevalence, Outcomes and Management of Hypertension. *Current Hypertension Reports*, 24(6), 185–192. <https://doi.org/10.1007/s11906-022-01183-8>
- Darmiati. (2017). *Hubungan dukungan sosial keluarga dengan self care management klien hipertensi di posbindu desa kalierang kecamatan selomerto kabupaten wonosobo*. <https://studylibid.com/doc/1151530/hubungan-dukungan-sosial-keluarga-dengan-self-care-manage>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Kudus 2021. *Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus*, 204. <https://dinkes.kuduskab.go.id/profil-dinkes-2020/>
- Dinkes, jawa tengah. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Fajar Noorrahman, M., Sairin, M., & Janati, J. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus Sebagai Mahasiswa Pendetang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751–1756. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.886>
- Falah, F., & Ariani, G. A. P. (2021). *Edukasi Self Care Management dalam Meningkatkan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila*. 2(2), 56–63.
- Fatma ekasari, M. (2021). H i p e r t e n s i : kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. In A. Jubaedi (Ed.), *Hipertensi : Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*.
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019 Hipertensi merupakan Penyakit tidak menular saat ini sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global , reg. 4*.
- Faz, G. O. (2019). *Perawatan Diri (Self Care) bagi Konselor*. 36.
- Fitriliani, N. A., Sumaryanti, I. U., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Derajat Stress pada Klien Hipertensi di Puskesmas X Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 21–26. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9130>
- Hadibrata, B. E. S., & Rantepadang, A. (2023). Self-Efficacy Dan Self-Care

- Management Pada Klien Hipertensi. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 67. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i1.913>
- Herabare, R. A. (2021). *Deskripsi efikasi diri pada klien hipertensi yang mengalami komplikasi di puskesmas pajang surakarta.*
- Hutagalung, M. S. (2021). *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Stroke dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke: Panduan Lengkap Stroke.* Nusamedia. <https://books.google.co.id/books?id=oKNsEAAAQBAJ>
- Idu, D. M. B., Suyen Ningsih, O., & Acai Ndorang, T. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Self-Care Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang Tahun 2022. *30 Jwk*, 7(1), 2548–4702.
- Janah, M., & Martini, S. (2017). Hubungan Antara Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Prehipertensi Relationship Between Secondhand Smoke And Prehypertension. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.29241/jmk.v3i1.75>
- Juliana, N., & Nisa, E. Z. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Management Pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Alue Bilie Tahun Assistance for Family Assistance with Self Care Management for Hypertension Sufferers in the Work Area of the Alue Bilie Health Ce.* 2(3), 5–10. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Kemendes. (2019a). *Fakor risiko penyebab Hipertensi.* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-%09dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Kemendes. (2019b). *Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kemendes. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Kemendes RI. (2021). *No Title.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). *Hubungan antara Sosioekonomi , Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota*

Malang. 1(9), 157–165.

- Khomsatun, U., & Sari, I. W. W. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Perilaku Manajemen Diri pada Klien Hipertensi di Puskesmas Pandak I Bantul DI. Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(3), 179–190.
- Mahfud, M., Barasila, B., & Indrayani, S. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 700–712. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.463>
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Mubarokah, & Mutiara, S. (2021). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN SELF CARE MANAGEMENT PADA KLIEN HIPERTENSI DI DESA KARANGLO KECAMATAN KLATEN SELATAN*. <http://repository.umkla.ac.id/2125/>
- Mulyana, H., & Irawan, E. (2019). Gambaran Self Efficacy Klien Hipertensi Disalah Satu Puskesmas Dikota Bandung. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v15i1.988>
- Nabila, A., Arnita, Y., & Mulyati, D. (2022). Self Management Klien Hipertensi. *JIM FKep*, V, 87–92.
- Pamungkas, R. A., Rohimah, S., & Zen, D. N. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan berobat pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas ciamis tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2). <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2645>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Prasetyo, A. S. (2012). *Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan self care management pada asuhan keperawatan klien hipertensi di rsud kodus*.
- Ramadhanti, E. T., & Zuriyati, M. (2022). *Hubungan self-management dengan kepatuhan minum obat pada klien hipertensi di wilayah rw 05 kelurahan pinang, kota tangerang. 002*.
- Rasdiyanah. (2022). *Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=W9KjEAAAQBAJ>

- Rohmah, M. (2023). *Gambaran self care management pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas putri ayu kota jambi*. <https://repository.unja.ac.id/52610/>
- Rokom. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Rozani, M. (2019). Self-care and Related Factors in Hypertensive Patients: a Literature Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 266–278. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.419>
- Rusminingsih, E., Mubarokah, S. M., Purnomo, T. R., & Marwanti. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Pada Klien Hipertensi Di Desa Karanglo, Klaten Selatan. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1481–1489.
- Sagala, L. M. B., & Sinaga, N. D. (2023). *Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup Klien Hipertensi Masa Pandemi Covid 19 di Kota Medan*. 7, 15883–15890.
- Salami. (2021). Perilaku Self Care Management Klien Hipertensi: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 87–99. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.261>
- Salami, & Wilandika, A. (2018). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan self care management klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas cijagra lama bandung. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 99–106.
- Setiyaningsih, R., Tamtomo, D., & Suryani, N. (2016). Health Belief Model: Determinantsof Hypertension Prevention BehaviorinAdults at Community Health Center, Sukoharjo, Central Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 01(03), 160–170. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2016.01.03.03>
- Sihotang, R., Utama, T. A., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184–202. <https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.13935>
- Sitanggang, Y. A., & Fadhilah, M. I. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tindakan Perawatan Diri Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(1), 60–66. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i1.77>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Klien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146.

<https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>

- Sukma, E. P., Yuliawati, S., Hestningsih, R., & Ginandjar, P. (2019). *Hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi usia produktif*. 7.
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Klien Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>
- Syahrir, M., Sabilu, Y., & Salma, W. O. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkoholdengan Kejadianpenyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 1–9. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Tiwi, A. H., Dewi, P., & Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Puskesmas Kembaran I Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 4(2), 71–80. <https://doi.org/10.33088/jkr.v4i2.814>
- Utami, R. S., & Raudatussalamah. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Klien Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 91. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3235>
- WHO. (2023a). *Hypertension*. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
- WHO. (2023b). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2023c). *No Title*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Winata, I. G., Asyrofi, A., & Nurwijayanti, A. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Pada Orang Dewasa Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i2.33>
- Putra, Wira Kusuma P., Suari, Komang P. (2018). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Self Care Management Klien Diabetes Mellitus Tipe II. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 51–59.