

PENGARUH *SELF MANAGEMENT* DAN *SEDENTARY LIFE STYLE* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANTANG KOTA MAKASSAR

Angeline Priscyllia Sa'pang P.^{1*}, Suarnianti², Indah Restika³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245
*e-mail: penulis-korespondensi: ([meయాlethia@gmail.com/082343743590](mailto:meయాlethia@gmail.com))

(Received:03.09.2024 Reviewed:07.09.2024 Accepted: 07.10.2024)

ABSTRACT

According to the World Health Organization, hypertension is a disease that causes morbidity and death throughout the world. Hypertension often results in dangerous conditions because its existence is often not realized and often does not cause significant complaints, until one day complications occur in the heart, brain, kidneys, eyes, blood vessels or other vital organs. The aim of this research is to determine the effect of self-management and sedentary lifestyle on the blood pressure of hypertensive patients in the Antang Health Center Work Area, Makassar City. This research method is quantitative with analytical descriptive methods using a cross-sectional approach. This research was carried out at the Antang Community Health Center. The population in this study were hypertension sufferers who were in the Antang Community Health Center working area with a total sample of 74 people. The results of the study showed that the results of the test analysis using the Chi-Square test had the effect of self-management on the blood pressure of hypertensive patients $0.003 < 0.05$ and the effect of sedentary lifestyle on the blood pressure of hypertensive patients $0.004 < 0.05$. The conclusion obtained is that there is an influence of self-management and sedentary life style on the blood pressure of hypertensive patients in the Antang Health Center Work Area, Makassar City.

Keywords: *Sedentary Life-Style, Self-Management, Blood Pressure*

ABSTRAK

Menurut World Health Organization, hipertensi merupakan penyakit yang menimbulkan kesakitan dan kematian diseluruh dunia. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya yang sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self management* dan *sedentary life style* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Antang, poluasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada diwilayah kerja Puskesmas Antang dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis uji dengan uji *Chi-Square* pengaruh *self management* terhadap tekanan darah pasien hipertensi $0,003 < 0,05$ dan pengaruh *sedentary life-style* terhadap tekanan darah pasien hipertensi $0,004 < 0,05$. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat pengaruh *self management* dan *sedentary life style* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar.

Kata Kunci: *Sedentary Life-Style, Self Management, Tekanan Darah*

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi merupakan penyakit yang menimbulkan kesakitan dan kematian diseluruh dunia. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya yang sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Badjo, Rumagit, & Anthonie, 2020). *Self-care management* merupakan kemampuan dari individu dalam mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah (Wahyuni et al., 2021).

Menurut *World Health Organization*, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% penduduk dunia yang menderita hipertensi, Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% (Andriani et al, 2023). Berdasarkan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan tingkat provinsi sebesar 34,1%, hasil tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan, sebesar (44.1%) (Kemenkes, 2019).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2019 terdapat 290,247 orang penderita hipertensi dengan jumlah laki-laki 143,171 dan perempuan berjumlah 147,076. prevalensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158.516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 kasus (Susanti et al., 2022). Sedangkan pada tahun 2023, Puskesmas Antang Kota Makassar memiliki penderita hipertensi sebanyak 283 penderita.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Antang pada bulan Desember 2023-Januari 2024. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 responden. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain metode deskriptif analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian menggunakan teknik *accidental sampling* dengan pertimbangan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi:

1. Penderita hipertensi.
2. Umur $\geq 18 - 65$ Tahun
3. Bertempat tinggal menetap di wilayah kerja Puskesmas Antang

Kriteria eksklusi

1. Pindah tempat saat dilakukan penelitian
2. Tidak berada ditempat (rumah) ketika penelitian berlangsung (3 kali kunjungan).

Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yaitu variabel independent dan dependent. Variabel independent adalah *self management* dan *sedentary life-style* dan variabel dependent adalah tekanan darah pasien hipertensi. Pengukuran variabel menggunakan instrumen berupa kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik, dan analisis bivariate untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$). Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 238/STIKES-NH/KEPK/XXII/2023 yang dikeluarkan pada tanggal 16 Desember 2023 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

Hasil

1. Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Di Puskesmas Antang (n=74)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	46	62.2
Perempuan	28	37.8
Umur		
20-35 Tahun	7	9.5
36-50 Tahun	29	39.2
51-65 Tahun	38	51.4
Pendidikan		
SD	1	1.4
SMA	66	89.2
Sarjana/Diploma	7	9.5
Status Pernikahan		
Menikah	74	100.0

Berdasarkan Karakteristik menunjukkan bahwa dari 74 responden distribusi frekuensi jenis kelamin diperoleh paling dominan berjenis kelamin laki-laki dengan selisih 62.2%. Pada karakteristik umur responden terbanyak memiliki rentang umur 51-65 tahun yang berjumlah 38 responden. Pada karakteristik pendidikan

responden yang paling dominan berpendidikan SMA dengan selisi lebih 89.2% dibandingkan dengan yang berpendidikan SD dan Sarjana/diploma, pada distribusi frekuensi status pernikahan diperoleh keseluruhan responden berstatus menikah.

2. Analisa univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Responden di Puskesmas Antang (n=74)

Tekanan Darah	n	%
Hipertensi Srage 1	55	74.3
Hipertensi Stage 2	19	25.7

Berdasarkan tekanan darah menunjukkan bahwa dari 74 responden distribusi frekuensi diperoleh responden dominan memiliki tekanan darah hipertensi stage 1 dengan selisih 74,3% dibandingkan dengan hipertensi stage 2.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Self Management Responden di Puskesmas Antang (n=74)

Self Management	n	%
Kurang	9	12.2
Sedang	39	52.7
Tinggi	26	35.1

Berdasarkan *Self management* menunjukkan bahwa distribusi frekuensi diperoleh dominan responden memiliki *self management* sedang dengan selisi 52.7% dibandingkan dengan *self management* kurang dan tinggi.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sedentary Life-Style Responden di Puskesmas Antang (n=74)

Sedentary Life-style	n	%
Tinggi	18	24.3
Rendah	56	75.7

Berdasarkan *Sedentary life-style* menunjukkan bahwa distribusi frekuensi diperoleh 18 responden (24,3%) memiliki *sedentary life-style* tinggi dan 56 responden (75,7%) memiliki *sedentary life-style* rendah.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5 Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Antang

Self Management	Tekanan Darah				Total		P value
	Hipertensi stage 1		Hipertensi stage 2		n	%	
	N	%	n	%			
Kurang	7	9.5	2	2.7	9	12.2	0,003
Sedang	23	31.1	16	21.6	39	52.7	
Tinggi	25	33.8	1	1.4	26	35.1	
Total	55	74.3	19	25.7	74	100,0	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa pada tekanan darah responden dengan kriteria stage 1 berjumlah 55 responden, dimana yang paling dominan memiliki *self management* tinggi dengan presentasi 33.8%. Sedangkan pada tekanan darah responden dengan kriteria stage 2 berjumlah 19 responden, dimana yang paling dominan memiliki *self management* sedang dengan presentasi 21.6%. Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p = (0,003) < \alpha (0,05)$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. artinya dapat diketahui ada pengaruh antara *self managemnt* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Antang Kota Makassar.

Tabel 6 Pengaruh Sedentary Life-style terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Antang

Sedentary Life-style	Tekanan Darah				Total		P value
	Hipertensi stage 1		Hipertensi stage 2		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	18	24.3	0	0.0	18	24.3	0,004
Rendah	37	50.0	19	25.7	56	75.7	
Total	55	74.3	19	25.7	74	100,0	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa pada tekanan darah responden dengan kriteria stage 1 berjumlah 55 responden, dimana yang paling dominan memiliki perilaku *sedentary life-style* rendah dengan presentasi 50.0%. Sedangkan pada tekanan darah responden dengan kriteria stage 2 berjumlah 19 responden, dimana keseluruhannya memiliki perilaku *sedentary life-style* rendah. Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p = (0,004) < \alpha (0,05)$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. artinya dapat diketahui ada

pengaruh antara *sedentary life-style* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Antang Kota Makassar.

Pembahasan

1. Data Demografi Responden

Pada distribusi frekuensi jenis kelamin diperoleh paling banyak berjenis kelamin laki-laki dengan presentasi 62.2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul (2023) yang menyatakan bahwa jenis kelamin pria lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan perempuan dengan selisih presentasi 58,7

Sedangkan pada distribusi frekuensi umur diperoleh paling banyak responden memiliki rentang umur 51-65 tahun dengan presentasi 51.4%. Sejalan dengan penelitian Sugiharto dkk, usia 56-65 tahun memiliki nilai $p=0,0001$ yang artinya terdapat hubungan antara usia lanjut dengan kejadian hipertensi (Sugiharto dkk, 2007). Kebanyakan orang mengalami hipertensi pada usia 50-60 tahun karena usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi sehingga akan terjadi perubahan alami pada jantung dan pembuluh darah yang mengakibatkan hilangnya kelenturan sehingga pembuluh darah menjadi kaku (Ramdhani, 2013).

Pada distribusi frekuensi pendidikan responden di peroleh paling banyak berpendidikan SMA dengan jumlah 66 responden. Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku yaitu pengetahuan dan pendidikan, karena pendidikan berfokus pada proses belajar mengajar dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku (Notoatmojo, 2014) dalam (Yuliyanti & Dayaningsih, 2022).

Pada distribusi frekuensi status pernikahan diperoleh keseluruhan responden 74 sudah menikah. Ramezankhani et al., (2019) menemukan setelah lebih dari 12 tahun masa tindak lanjut, 1.889 (883 laki-laki) orangmenderita hipertensi, dibandingkan denganmenikah, pria yang belum pernah menikah dikaitkan dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi: 1,55; Interval kepercayaan (CI) 95%, 1,11–2,16] dan semua penyebab mortalitas $p\text{-value} = 0,066$ setelah disesuaikan dengan perancu. Dikalangan wanita, dibandingkan denganstatus menikah, wanita yang belum pernah menikah punya risiko hipertensi yang lebih rendah (0,58; 0,37–0,90) dibandingkan denganmereka yang menikah pada usia.

Berdasarkan distribusi frekuensi tekanan darah diperoleh paling banyak berada pada kriteria hipertensi stage 1 dengan presentasi 74.3%. Sejalan dengan penelitian Dede Marina dkk, karakteristik subjek penelitian berdasarkan derajat hipertensi paling banyak adalah hipertensi *stage 1* sebesar 38% (Marina, 2017).

Pada distribusi frekuensi *self management* di peroleh yang paling banyak memiliki *self management* sedang/cukup dengan presentasi 52.7%. *Self management* pada penelitian ini terdiri dari lima aspek yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya. (Simanullang, 2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self management* hipertensi yang baik pada seluruh aspek. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya kesadaran yang tinggi pada responden dalam mengelola penyakitnya.

Berdasarkan distribusi frekuensi *sedentary life-style* diperoleh yang paling banyak memiliki perilaku *sedentary life-style* rendah dengan presentasi 75.7%. Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang dapat mencegah timbulnya bermacam penyakit, salah satunya hipertensi. Seperti yang dijelaskan oleh Widartha (2012) dalam (Arlianti et al., 2019) bahwa, olahraga berhubungan dengan pengobatan tekanan darah tinggi. Olahraga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk jalan pagi, senam, berenang, dan bersepeda (Kuswandono, 2019). Dari hasil penelitian (Firdaus et al., 2020) juga di jelaskan bahwa biasanya, olahraga dapat menurunkan tekanan darah dengan mekanisme resistensi pembuluh darah, aktivitas simpatis, aktivitas renin plasma, penilaian model homeostatis, indeks resistensi insulin, berat badan, lingkaran tubuh dan perut, serta memperbaiki profil lipid darah.

2. Pengaruh *Self Management* terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Hasil analisis yang dilakukan pada 74 responden diketahui hasil uji *chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ (0,003), artinya ada pengaruh antara *self management* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. dari 55 responden dengan kriteria stage 1, terdapat beberapa responden yangmemiliki *self management* kurang dan sedang, sesuai wawancara yang dilakukan peneliti hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan klien tersebut, ditambah lagi dengan adanya faktor pengetahuan dan motivasi yang dimiliki, hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi pendidikan yaitu dari 74 responden terdapat 66 responden yang berpendidikan SMA sehingga pengetahuan dan motivasi akan pentingnya kesehatan dirinya kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewanti, 2021) yang mana diketahui dari 142 penderita hipertensi di wilayah puskesmas Mengwi II Tahun 2021 mayoritas *self management*

dari para penderita hipertensi berada pada kategori baik, hal ini juga ditandai dengan sebagian besar responden rutin untuk memeriksakan tekanan darah difasilitas kesehatan maupun dokter.

Teori Green juga mendukung gagasan bahwa individu dengan pengetahuan yang luas cenderung memiliki kecenderungan untuk berperilaku positif terhadap kesehatan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan, termasuk dalam mencari perawatan medis dan menerapkan tindakan manajemen perawatan diri hipertensi yang lebih baik. (Najla et al, 2020). Temuan ini menyatakan bahwa *self management program* membantu klien khususnya kelompok intervensi untuk memahami manajemen diri untuk mengatasi penyakit hipertensi melalui integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, serta patuh terhadap aturan yang dianjurkan (Wahyuni et al, 2021). Berdasarkan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013, menganjurkan konsumsi garam adalah 2000 mg natrium/hari konsumsi garam tersebut sama dengan satu sendok teh/hari atau 5 gram/hari (Nur lifiah dkk, 2022)

Menurut asumsi peneliti bahwa *self management* mampu menurunkan tekanan darah melalui perawatan diri dengan merubah gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, menjaga berat badan, makan makanan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran, susu rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas dan kacang-kacangan.

3. Pengaruh *Sedentary Life-style* terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Hasil analisis yang dilakukan pada 74 responden diketahui hasil uji *chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,004), artinya ada pengaruh antara *sedentarylife-style* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. pada tekanan darah responden dengan kriteria stage 1 berjumlah 55 responden, dimana 18 responden (24.3%) memiliki perilaku *sedentary life-style* tinggi dan 37 responden (50.0%) memiliki perilaku *sedentary life-style* rendah. Hal ini disebabkan Perilaku sedentari dapat memberikan dampak sistemik pada vaskular dimana akan menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pada vaskular, semua proses tersebut mengakibatkan kenaikan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviarini, 2019) yang menyatakan terdapat pengaruh antara perilaku *sedentary* dengan tekanan darah Pada Pegawai Daerah Perimeter Pelabuhan dengan nilai $p= 0,034 (<0,05)$. Penelitian lainnya pada pegawai bank di Bandung juga menemukan hal yang sama yaitu terdapat hubungan signifikan antara *sendentary behaviour* dengan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p<0,01$) (Nafthalia et al., 2020).

HL Blum mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan melibatkan lingkungan, perilaku, faktor genetik, dan akses terhadap layanan kesehatan (Sriwahyuni, 2023). Perilaku sehat merujuk pada tindakan yang diambil berdasarkan kesadaran untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, termasuk dalam menghindari risiko penyakit atau permasalahan kesehatan untuk memperbaiki kondisi kesehatan secara umum (Notoatmodjo, 2012). Perilaku sedentari (*sedentary*) adalah kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni $<1,5$ METs. (Thahir & Masnar, 2021)

Berdasarkan asumsi peneliti perilaku Sedentari perlu dibatasi karena berbagai penelitian memperlihatkan bahwa perilaku ini menjadi risiko munculnya hipertensi karena memberikan dampak sistemik pada vaskular dimana akan menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pada vaskular.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada pembahasan tentang hasil penelitian, maka disimpulkan terdapat pengaruh antara *Self Management* dan *Sedentary Life Style* terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar.

Saran

1. Bagi Masyarakat
Diharapkan masyarakat lebih memperhatikan kesehatan diri dengan cara memanage diri dengan baik melalui cara menjaga pola makan, olahraga yang cukup serta makan buah dan sayuran agar terhindar dari faktor resiko penyakit hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.
2. Bagi Puskesmas
Diharapkan untuk perawat agar terus memotivasi/menedukasi keluarga dan pasien tentang pentingnya *self management* dan *sedentary life-style* dalam mencegah dan menghindari penyakit hipertensi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti terkait dengan kalori dalam tubuh dan metode yang berbeda/belum diteliti dalam penelitian ini, serta mengembangkan penelitian dengan memperluas tempat penelitian agar hasil lebih relevan untuk digeneralisasikan.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen, seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan.

Referensi

- Andriani, Aida, Dewi Kurniawati, and Absya Khoiry Sarah Lubis. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup (Quality of Life) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2022." *Jurnal Ners* 7.1 (2023): 48–52.
- Arlianti, A., Muhaimin, T., & Anwar, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Olah Raga Dan Perilaku Merokok terhadap HIPERTENSI Pada Lansia di Puskesmas Tomini kecamatan tomini kabupaten Parigi moutong tahun 2019. *Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 1.
- Dewanti, N. P. Y. (2021). *Gambaran self care management pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas mengwi ii tahun 2021*.
- Elisabeth Bella, Sabathama Hadibrata, and Rantepadang Andreas. "Self-Efficacy Dan Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi." *Klabat Journal of Nursing* 5.1 (2023): 67–73.
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik TERHADAP Tekanan Darah Pada pasien HIPERTENSI di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan*, 7(2), 110–117.
- Kemendes, R. I. "Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat." *Jakarta: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>* (2019).
- Kurnia, Vera, and Desti Nataria. "Manajemen Diri (Self Management) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6.1 (2020): 1-9
- Nafthalia, S., Widani, N. L., & Rasmada, S. (2020). Hubungan Sedentary Behavior dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Bank di Bandung. *I Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 1(2), 161–170.
- Nur, Lifiah, Eva Arna Abrar, and Syaifuddin Zaenal. "Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Pengobatan Untuk Mencegah Komplikasi Penyakit Hipertensi di Masa Pandemi Covid-10 UPTD Puskesmas Nuha." *JIMK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 2.1 (2022): 89-94.
- Oktaviarini, E. 2019. "Probabilitas Perilaku Sedentary Terhadap Hipertensi pada Pegawai DaerahPerimeter Pelabuhan." Semarang: Universitas Diponegoro.
- Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di Rsup H. Adam Malik Medan Tahun 2019. *Skripsi*, 1–103.
- Sriwahyuni; Sukri Ria Indriana; and Yasir Haskas. "Pengaruh Latihan Fisik Jalan cepat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Diaetes Melitus Diwilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar." *JIMK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 3.1 (2023): 108-115.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja Faktor Risiko, Pencegahan dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Wahyuni, Sri, Rahmah Naufal Bafadhal, and Mahudeh. "Efektivitas Self-Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi." *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 5.1 (2021): 57–63.
- World Health Organization. (2023). *HYPERTENSION*.