



PENGARUH *SELF CARE* TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAROS KOTA SUKABUMI

Desti Firgiawanty, Mayasyanti Dewi A, Waqid Sanjaya

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

Email Korespondensi: firgifadhira@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang paling diderita masyarakat. Penderita hipertensi terbanyak yaitu pada usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, termasuk lansia. *Self care* penting untuk mengontrol tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self care* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik lansia hipertensi. *Self Care* merupakan perilaku individu dalam memelihara kehidupan, kesejahteraan, dan kesehatan. Tekanan darah adalah tekanan yang berasal dari dinding arteri dan merupakan dorongan ke semua arah pada dinding jantung dan pembuluh darah dan digambarkan sebagai rasio sistolik dan diastolic. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif desain cross sectional dengan studi korelasi. Diambil sampel 75 dari populasi 103 dengan teknik *cluster random sampling*. Analisis menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self care* berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik lansia hipertensi dengan nilai koefisien regresi -0,801. Dan *self care* berpengaruh terhadap tekanan darah diastolik lansia hipertensi. Dengan nilai koefisien regresi -0,353. Nilai p-value $0,000 < 0,05$. Terdapat pengaruh *self care* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Baros Kota Sukabumi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait *self care* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi, sehingga *self care* lansia hipertensi dapat dikelola dengan baik. Peneliti juga dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk meningkatkan *self care* lansia hipertensi misalnya dengan mengadakan jalan santai dan pembagian tabel nutrisi.

Kata Kunci : *Self Care* Lansia Hipertensi, Tekanan Darah Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is the most common cardiovascular disease suffered by the community. The most hypertension sufferers are at the age of 55-64 years by 55.2%, including the elderly. Self care is important to control blood pressure. The purpose of research is to determine the effect of self-care to the pressure of blood systolic and diastolic elderly hypertension. Self Care is an individual behavior in maintaining life, welfare, and health. The pressure of blood is the pressure that comes from the walls of the arteries and an encouragement to all directions on

the walls of the heart and vessels of the blood and is described as the ratio of systolic and diastolic. This type of research uses a quantitative cross sectional design with a correlation study. Taken samples of 75 out of a population of 103 with engineering cluster random sampling . Analysis using Analysis Regression Linear Simple. Results of the study showed that self-care effect of the pressure of blood systolic elderly hypertension with the value of the coefficient of the regression -0.801. And self-care effect of the pressure of blood diastolic elderly hypertension . With a regression coefficient value of -0.353 . P-value $0.000 < 0.05$. There is effect of self-care to the pressure of the blood of elderly hypertension in the region work Puskesmas Baros city of Sukabumi . Results of the study is expected to provide information related to self-care to the pressure of the blood of elderly hypertension in Region Work Puskesmas Baros city of Sukabumi , so that the self-care of elderly hypertension can be managed with either . Researchers are also able to work together with the health centers to improve the self-care of elderly hypertension , for example by holding the relaxed and division tables nutrients.

Keyword : *Self Care Elderly Hypertension, Pressure Blood Elderly, Hypertension*

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) yaitu penyakit yang tidak bisa ditularkan dari individu ke individu lain, perkembangannya berlangsung perlahan dan dengan jangka waktu yang Panjang (kronis) (Kemenkes, 2019). Morbiditas dan mortalitas penyakit tidak menular semakin meningkat di Indonesia. Data WHO pada tahun 2014 dari 57 juta kematian di dunia, 36 juta diantaranya disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit kardiovaskuler berada di posisi tertinggi penyebab kematian yaitu sebesar 39%, dan pada tahun 2015 stroke, jantung coroner, kanker, diabetes, dan hipertensi merupakan kasus terbanyak (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi prioritas di dunia kesehatan secara global saat ini adalah hipertensi (Ansar J, Dwinata I, 2019).

Hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling diderita masyarakat (Kemenkes, 2019). WHO menyatakan, di seluruh dunia ada sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang yang mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta diantaranya berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia (Okatiranti dkk, 2017). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, namun berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%, data lainnya mengungkapkan bahwa Hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, usia 44-54 tahun sebesar 45,3%, dan usia 55-64 tahun sebesar 55,2% (KEMENKES, 2021). Berdasarkan data tersebut, penderita hipertensi terbanyak yaitu pada usia 55-64 tahun dengan presentase 55,2%, dan termasuk di dalamnya adalah lansia.

Lansia (lanjut usia) yaitu seseorang yang usianya 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Memasuki lanjut usia, individu mengalami penurunan secara fisiologis seperti kulit kendur, gerak menjadi lambat, atau postur tubuh yang sudah tidak proposional (Syarif, 2016). Status fungsional yang rendah akan mempengaruhi kemampuan pasien untuk melakukan *self care* (Kurniawan, 2017). *Self Care* yaitu perilaku seseorang untuk merawat dan menjaga kehidupan, kesehatan, dan perkembangan kehidupan sekitar untuk mencegah percepatan penyakitnya (Harpeni, 2018). Perawatan diri merupakan hal utama yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah, selain itu gaya hidup dan tingkat kesadaran yang rendah juga dapat menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi (Ariyantini, 2017).

Dalam penelitian Lestari dan Isnaini (2018), mengemukakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self care* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Semakin tinggi *self care* maka akan semakin rendah tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, dan semakin rendah *self care* maka semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian lainnya yang dilakukan Aulia dkk (2018), hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi pengendalian diri terhadap tekanan darah yaitu dengan melaksanakan pengendalian diri berbasis *self care* dan mentaati anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Kota Sukabumi merupakan salah satu Kota di Jawa Barat yang memiliki penderita hipertensi. Dari 15 kecamatan di Kota Sukabumi, Kecamatan Baros merupakan daerah yang memiliki presentase hipertensi tertinggi yaitu 850 orang, 103 diantaranya merupakan lansia. Dan sebagian besar lansia hipertensi di kecamatan Baros jarang mengontrol tekanan darah, tidak patuh minum obat hipertensi, dan hanya datang ke pelayanan kesehatan jika sakit kambuh. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Care* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi pada bulan Maret-Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 103 orang lansia hipertensi. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dan dengan teknik *cluster random sampling*, kemudian didapatkan hasil 75 sampel. Kriteria inklusi adalah lansia penderita hipertensi usia 60-90 tahun dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Hypertension Self Care Profile* (HBP-SCP).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Data karakteristik dari 75 responden didapatkan, rata-rata usia lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Baros Kota Sukabumi yaitu 69,71 tahun dan dengan rata-rata tekanan darah 160,47/95,67 mmHg, angka tersebut berada pada kategori hipertensi derajat 2.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	41.3
Perempuan	44	58.7
Riwayat Hipertensi Keluarga		
Tidak	30	40.0
Ya	45	60.0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	8	10.7
SD	29	38.7
SMP	31	41.3
SMA/SMK	7	9.3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	48	64.0
Petani	27	36.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (58,7%) dan berjenis kelamin laki-laki 31 orang (41,3%). Riwayat

hipertensi keluarga menunjukkan responden dengan riwayat hipertensi keluarga sebanyak 45 (60%) dan responden tidak dengan riwayat hipertensi keluarga sebanyak 30 (40%). Tingkat pendidikan responden menunjukkan jumlah responden mayoritas mempunyai tingkat pendidikan SMP sebanyak 31 (41,3%), pendidikan SD sebanyak 29 (38,7%), tidak sekolah sebanyak 8 (10%), dan tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 7 (9,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Self Care Lansia Hipertensi

No	Self Care	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik	16	21.3
2	Cukup	31	41.3
3	Kurang	28	37.3
Jumlah		75	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa lansia hipertensi yang memiliki *self care* dengan kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (21,3%), cukup sebanyak 31 orang (41,3%), dan kurang sebanyak 28 orang (37,3%).

Tabel 3. Analisis Butir Instrumen Hypertension Self Care Profile (HBP-SCP) Behaviour Scale

No	Item Pertanyaan	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Jarang/Tidak Pernah	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1	Melakukan aktivitas fisik secara teratur (misalnya berjalan selama 30 menit dalam 4-5 kali seminggu)	4	5.3	15	20.0	37	49.3	19	25.3
2	Membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi pada bagian natrium	-	-	7	9.3	20	26.7	48	64.0
3	Mengganti makanan yang memiliki kadar garam tinggi (seperti makanan kalengan, mie instan) dengan makanan yang memiliki kadar garam rendah (misalnya sup buatan sendiri, sayur-sayuran)	10	13.3	21	28.0	38	50.7	6	8.0
4	Membatasi penggunaan bumbu tinggi garam (misalnya kecap, penyedap rasa)	6	8.0	24	32.0	32	42.7	13	17.3
5	Mengkonsumsi garam kurang dari 1 sendok teh perhari (6 gram)	7	9.3	19	25.3	33	44.0	16	21.3
6	Makan lebih sedikit makanan yang tinggi lemak jenuh (misalnya daging merah) dan lemak trans (misalnya mentega)	2	2.7	17	22.7	34	45.3	22	29.3
7	Memasak dengan cara memanggang dan merebus daripada menggoreng	14	18.7	31	41.3	26	34.7	4	5.3
8	Membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi tentang lemak jenuh (misalnya mentega, daging merah) dan lemak trans (misalnya lemak hewani dan mentega putih)	2	2.7	6	8.0	30	40.0	37	49.3
9	Ganti makanan tinggi lemak dengan produk-produk rendah lemak	7	9.3	20	26.7	32	42.7	16	21.3
10	Membatasi asupan kalori total (kurang dari 65 gram) setiap hari	4	5.3	21	28.0	37	49.3	13	17.3

11	Makan 5 atau lebih porsi buah dan sayuran setiap hari	5	6.7	17	22.7	40	53.3	13	17.3
12	Membatasi minum minuman beralkohol	58	77.3	16	21.3	1	1.3	-	-
13	Tidak merokok	39	52.0	14	18.7	12	16.0	10	13.3
14	Periksa tekanan darah di rumah	12	16.0	22	29.3	35	46.7	6	8.0
15	Lupa mengonsumsi obat hipertensi	1	1.3	22	29.3	38	50.7	14	18.7
16	Lupa membeli obat hipertensi jika habis	2	2.7	33	44.0	26	34.7	14	18.7
17	Menjaga berat badan tetap stabil	12	16.0	35	46.7	24	32.0	4	5.3
18	Memantau situasi yang menyebabkan tingkat stress yang tinggi (misalnya argument, kematian dalam keluarga) yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah	9	12.0	19	25.3	38	50.7	9	12.0
19	Melakukan kegiatan yang dapat menurunkan stress (misalnya nafas dalam, meditasi)	13	17.3	34	45.3	21	28.0	7	9.3
20	Mengunjungi dokter secara teratur saat kambuh	14	18.7	30	40.0	28	37.3	3	4.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 37 responden (49,3%) kadang-kadang melakukan aktivitas fisik secara teratur (misalnya berjalan selama 30 menit dalam 4-5 kali seminggu), sebanyak 48 responden (64,0%) jarang bahkan tidak pernah membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi pada bagian natrium, sebanyak 38 responden (50,7%) kadang-kadang mengganti makanan yang memiliki kadar garam tinggi dengan makanan yang memiliki kadar garam rendah, sebanyak 32 responden (42,7%) kadang-kadang membatasi penggunaan bumbu tinggi garam, sebanyak 33 responden (44,0%) kadang-kadang mengonsumsi garam kurang dari 1 sendok the perhari, sebanyak 34 responden (45,3%) kadang-kadang mengonsumsi lebih sedikit makanan yang tinggi lemak jenuh dan lemak trans, sebanyak 31 responden (41,4%) sering memasak dengan cara memanggang dan merebus daripada menggoreng, sebanyak 37 responden (49,3%) jarang bahkan tidak pernah membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi tentang lemak jenuh dan lemak trans, sebanyak 32 responden (42,7%) kadang-kadang mengganti makanan tinggi lemak dengan produk rendah lemak, sebanyak 37 responden (49,3%) kadang-kadang membatasi asupan kalori total setiap hari, sebanyak 40 responden (53,3%) kadang-kadang mengonsumsi 5 atau lebih porsi buah dan sayuran setiap hari, sebanyak 58 responden (77,3%) selalu membatasi minum minuman beralkohol, sebanyak 39 responden (52,0%) selalu berusaha tidak merokok, sebanyak 35 responden (46,7%) kadang-kadang memeriksa tekanan darah di rumah, sebanyak 38 responden (50,7%) kadang-kadang lupa untuk mengonsumsi obat tekanan darah, sebanyak 33 responden (44,0%) sering lupa untuk membeli obat kembali jika habis, sebanyak 35 responden (46,7%) sering menjaga berat badan tetap stabil, sebanyak 38 responden (50,7%) kadang-kadang memantau situasi yang menyebabkan tingkat stress tinggi yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, sebanyak 34 responden (45,3%) sering melakukan kegiatan yang dapat menurunkan stress misalnya nafas dalam, dan sebanyak 30 responden (40,0%) sering mengunjungi dokter secara teratur jika kambuh.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel		Sistolik	Diastolik
Self Care	<i>p-value/Sig</i>	0,797	0,432

Berdasarkan tabel 4 diperoleh angka probabilitas atau Asymp. Sig. (2-tailed) self care terhadap tekanan darah sistolik sebesar 0,797 dan terhadap tekanan darah diastolik sebesar 0,432. Maka dapat dinyatakan bahwa data-data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel		Sistolik	Diastolik
Self Care	Sig	0,001	0,235

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai signifikansi (Sig) self care terhadap tekanan darah sistolik sebesar $0,001 < 0,05$ dan tekanan darah diastolik sebesar 0,235. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan self care terhadap tekanan darah sistolik namun tidak ada hubungan linear signifikan self care terhadap tekanan darah diastolik.

Tabel 6. Uji Autokorelasi Durbin-Watson

Variabel		Sistolik	Diastolik
Self Care	Durbin-Watson	1,974	1,578

Berdasarkan nilai durbin Watson tekanan darah sistolik dan diastolik masing masing sebesar 1,974 dan 1,578. Sebagaimana dasar pengambilan keputusan, d untuk sistolik terletak antara dU dan (4-dU), maka tidak terdapat masalah atau gejala autokorelasi antara self care terhadap tekanan darah sistolik, sedangkan d untuk diastolik lebih kecil dari dL atau lebih besar dari (4-dL) maka terdapat autokorelasi antara self care terhadap tekanan darah diastolik.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linier Self Care terhadap Tekanan Darah Sistolik

Variabel	Koef. Regresi B	t _{hitung}	Sig.t	Keterangan
Konstanta	199,723	63,497	0,000	Signifikan
Self Care	- 0,801	-12,749	0,000	Signifikan
R square	0,692			

Hasil analisis regresi linier sederhana berdasarkan tabel 7 didapatkan persamaan $Y = 199,723 - 0,801X$, menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sistolik sebesar 199,723 jika self care sama dengan nol. Self care mempunyai pengaruh negatif terhadap tekanan darah sistolik, dengan koefisien sebesar -0,801 menunjukkan apabila self care meningkat 1 persen maka tekanan darah sistolik berkurang 0,801 persen. Nilai signifikan (sig) sebesar 0,000, lebih rendah dari 0,05, maka pengaruh self care terhadap tekanan darah sistolik adalah signifikan.

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Linier Self Care terhadap Tekanan Darah Diastolik

Variabel	Koef. Regresi B	t _{hitung}	Sig.t	Keterangan
Konstanta	112,957	32,145	0,000	Signifikan
Self Care	- 0,353	-5,044	0,000	Signifikan
R square	0,258			

Hasil analisis regresi linier sederhana berdasarkan tabel 8 didapatkan persamaan $Y = 112,957 - 0,353X$, menunjukkan bahwa nilai tekanan darah diastolik sebesar 112,957 jika self care sama dengan nol. Self care mempunyai pengaruh negatif terhadap tekanan darah diastolik, dengan koefisien sebesar -0,353 menunjukkan apabila self care meningkat 1 persen maka tekanan darah diastolik berkurang 0,353 persen. Nilai signifikan (sig) sebesar 0,000, lebih rendah dari 0,05, maka pengaruh self care terhadap tekanan darah diastolik adalah signifikan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata rata usia lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi berusia 69,71 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifin et al., (2016) di wilayah kerja Puskesmas Petang 1 didapatkan bahwa proporsi lansia yang menderita hipertensi (61,6%) lebih banyak daripada lansia yang tidak mengalami hipertensi (38,4%). Keadaan ini juga sejalan dengan *trend* kejadian hipertensi dimana hipertensi terjadi pada 60-80% merupakan lansia dan prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok usia >65 tahun (A. P. Sari et al., 2014). Hal ini juga sejalan dengan tinjauan teori, bahwa seiring dengan bertambahnya usia, tekanan darah seseorang semakin meningkat. 50% individu berusia 55-66 tahun cenderung akan mengalami hipertensi dan memasuki 65 tahun ke atas kasusnya semakin tinggi. Hal ini dikarenakan elastisitas pembuluh darah seseorang akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia (Imelda et al., 2020).

Mustipah Okta (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa adanya hubungan signifikan antara usia dengan *self care* ($p\text{-value} < 0,05$), yaitu pasien usia lansia cenderung memiliki *self care* lebih baik dibandingkan dengan usia muda. Dibuktikan dalam penelitian Gaol (2019) bahwa umur memiliki hubungan positif terhadap perilaku *self care* yaitu semakin bertambah umur, semakin meningkat perilaku *self care* seseorang, dikarenakan adanya peningkatan tahap pendewasaan sehingga individu dapat berfikir secara rasional tentang manfaat *self care* untuk kehidupan sehari-hari khususnya untuk mengontrol tekanan darah.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi berjenis kelamin perempuan, dan hanya sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki. Tentunya hal ini tidak sesuai dengan yang dikemukakan oleh WHO bahwa secara umum, laki-laki memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian Arifin et al., (2016) bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,902 > 0,05$), dan peneliti juga membuktikan bahwa pada usia lanjut perempuan mempunyai resiko hipertensi yang lebih besar daripada laki-laki. Hal ini juga berhubungan dengan teori faktor tekanan darah bahwa peningkatan tekanan darah pada perempuan dipengaruhi oleh hormone estrogen, dan ketika memasuki usia lansia, perempuan mengalami menopause (Imelda et al., 2020).

Hasil penelitian Gaol, (2019) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *self care*. Peneliti berasumsi bahwa tingkat *self care* perempuan dengan laki-laki adalah sama, karena pada perempuan biasanya lebih perhatian terhadap kondisi penyakitnya, sedangkan pada laki-laki, mereka lebih bertanggung jawab penuh untuk mengelola penyakitnya sendiri.

Riwayat Hipertensi Keluarga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi memiliki Riwayat hipertensi dalam keluarganya. Faktor genetik mempertinggi risiko terkena penyakit hipertensi, terutama pada hipertensi primer (esensial) (A. P. Sari et al., 2014). Yang dimaksud dengan faktor genetik pada penelitian ini adalah apakah pada keluarga responden terdapat riwayat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh pada 112 lansia di wilayah kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung ini, berdasarkan hasil uji statistik menggunakan

chi-square didapatkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara Genetik dengan kejadian hipertensi. Hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan. Pada penelitian tersebut menunjukkan nilai $RP = 1,417$ ($RP > 1$), artinya lansia dengan riwayat hipertensi pada keluarga memiliki resiko untuk terkena hipertensi 1,417 kali lebih besar dibandingkan lansia yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga.

Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan secara tindak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Tingginya resiko terkena hipertensi pada pendidikan yang rendah lebih tinggi dibandingkan pada pendidikan tinggi. Hal ini sejalan dengan laporan Riskesdas (RI, 2019) yang mengemukakan bahwa proporsi hipertensi menurun seiring dengan meningkatnya pendidikan, khususnya proporsi hipertensi pada kelompok penduduk yang berpendidikan SMP sebesar 29,9% dan mengalami penurunan hingga 28,3% pada kelompok yang tamat perguruan tinggi.

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap perilaku self care hipertensi. Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi biasanya memiliki pengetahuan yang mumpuni tentang kesehatan dan cara mengontrolnya. Individu dengan pendidikan tinggi akan memiliki self care yang baik juga (Mustipah Okta, 2019).

Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi tidak bekerja.

Hal ini sejalan dengan laporan Riskesdas (RI, 2019) yang mengemukakan bahwa kelompok penduduk tidak bekerja memiliki proporsi hipertensi tertinggi diantara kelompok lainnya. Penduduk yang tidak bekerja, cenderung memiliki aktifitas fisik yang kurang dibanding penduduk yang bekerja. Hasil penelitian (Imelda et al., 2020) menunjukkan bahwa berdasarkan pengukuran tekanan darah sistoliknya, lansia yang memiliki aktifitas fisik sedang cenderung memiliki tekanan darah yang normal, sedangkan lansia dengan aktivitas fisik ringan memiliki tekanan darah tinggi ($p\text{-value} = 0,538 > 0,05$).

Suantika dalam Gaol (2019) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa pekerjaan mempengaruhi self care. Mayoritas responden pada penelitian ini tidak bekerja dan pekerjaan erat kaitannya dengan hipertensi karena mempengaruhi aktifitas fisik. Salah satu self care hipertensi adalah melakukan aktivitas fisik.

Gambaran Self Care Lansia Hipertensi

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan responden yang memiliki self care cukup yaitu sebanyak 31 orang (41,3%), kurang sebanyak 28 orang (37,3%), dan baik hanya 16 orang (21,3%). Hal ini menunjukkan bahwa self care lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Baros Kota Sukabumi masih lebih banyak dalam kategori cukup dan kurang, dibandingkan dengan yang baik.

Perilaku self care hipertensi sangat penting untuk dijalankan oleh setiap penderita Hipertensi dan menjadi tanggung jawab penuh bagi penderita. Self care jika dilakukan dengan optimal akan dapat mencegah peningkatan tekanan darah pada lansia. Komponen dalam pelaksanaan self care hipertensi meliputi aktifitas fisik, diet rendah sodium, diet rendah lemak, konsumsi alkohol, riwayat merokok, self monitor tekanan darah, pengambilan obat, kontrol berat badan, pengurangan stress, dan kunjungan ke dokter (Arifin et al., 2016).

Hasil penelitian pada komponen aktivitas fisik dalam perilaku self care didapatkan sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi yaitu sebanyak 37 orang (49,3%) kadang-kadang melakukan aktivitas fisik, dan sebagian kecil

sebanyak 4 orant (5,3%) selalu melakukan aktifitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi masih kurang dalam melakukan aktifitas fisik pada perilaku *self care*. Olahraga teratur pada penderita hipertensi merupakan bagian dari tekanan darah dengan melakukan olahraga ringan secara teratur yaitu selama 30 menit dalam 3-4 kali seminggu, hal ini akan memacu vasokonstriksi atau pelebarah pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah (Prasetyawan, 2016). Sejalan dengan penelitian Imelda et al., (2020) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga/aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value}=0,017<0,05$) dan nilai $RP = 1,424$ ($RP>1$) yang berarti lansia yang tidak rutin berolahraga atau melakukan aktivitas fisik memiliki resiko 1,424 kali lebih besar untuk terkena hipertensi.

Hasil penelitian pada komponen diet rendah sodium dalam perilaku *self care* didapatkan sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi yaitu sebanyak 48 orang (64,0%) jarang bahkan tidak pernah membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi pada bagian sodium, dan hanya sebagian kecil responden yaitu sebanyak 6 orang (8,0%) selalu membatasi penggunaan bumbu tinggi garam. Hal ini menunjukkan bahwa lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi masih kurang dalam melakukan *self care* diet rendah sodium. Selain kalori, garam juga bertanggung jawab terhadap peningkatan tekanan darah. karena kadar garam dalam tubuh yang tinggi menyebabkan keseimbangan cairan tubuh terganggu sehingga terjadi retensi natrium dan air dala 65 jaringan tubuh (edema) yang meningkatkan tekanan darah (Prasetyawan, 2016).

Hasil penelitian komponen diet rendah lemak dalam perilaku *self care* didapatkan sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi yaitu sebanyak 40 orang (53,3%) kadang-kadang mengkonsumsi buah dan sayur, dan hanya sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (2,7%) selalu makan lebih sedikit makanan yang tinggi lemak jenuh dan lemak trans serta membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi tentang lemak. Hal ini menunjukkan bahwa lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi masih kurang dalam melakukan *self care* diet rendah lemak. Pada penderita hipertensi, konsumsi kolestrol perlu dibatasi karena kolesterol yang tinggi dapat memblokode arteri, menyebabkan penumpukan sehingga meningkatkan tekanan darah. Sumber kolesterol terbesar adalah makanan-makanan yang merupakan sumber protein hewani seperti daging dan jeroan (Setyorini, 2018). Pembatasan kalori pada pasien hipertensi juga diperlukan karena kalori berkorelasi dengan metabolisme glukosa. di mana terjadi penurunan konsentrasi insulin plasma dan konsentrasi norepinefrin. Dengan demikian asupan kalori bertanggung jawab pada penurunan tekanan darah (Ramarianda, 2018).

Hasil penelitian komponen konsumsi alkohol dalam perilaku *self care* didapatkan sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi yaitu sebanyak 58 (77,3%) selalu membatasi minum minuman beralkohol, dan hanya sebagian kecil responden yaitu sebanyak 1 orang (1,3%) kadang kadang membatasi minum minuman beralkohol. Hal ini menunjukkan bahwa lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi sudah baik dalam melakukan *self care* pembatasan konsumsi alkohol. Alkohol dapat mengakibatkan hipertensi karena alkohol bisa merusak jantung dan pembuluh darah apabila dikonsumsi, dan menyebabkan tekanan darah naik Sejalan dengan penelitian Arifin et al., (2016) yang menyimpulkan bahwa benar lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi alkohol merupakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Petang I Kabupaten badung (nilai RP antara 1,045-1,909).

Hasil penelitian komponen kebiasaan merokok dalam perilaku *self care* didapatkan lansia hipertensi yang memiliki kebiasaan merokok di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi sebagian besar selalu merokok sebanyak 39 orang (52,0%) dan hanya sebagian kecil jarang bahkan tidak pernah merokok yaitu sebanyak 10 orang (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self care* kebiasaan merokok dalam kategori buruk. Kebiasaan merokok dapat

menyebabkan gangguan kardiovaskuler pada lansia sebagaimana dengan teori yang dikemukakan oleh Ode (2012) yaitu penyebab terjadinya hipertensi adalah terdiri dari berbagai faktor seperti stres, kegemukan, merokok, hipernatriumia. Sejalan dengan penelitian Arifin et al., (2016) yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia ($p=0,092$).

Hasil penelitian komponen *self monitor* tekanan darah dalam perilaku *self care* didapatkan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi kadang-kadang memeriksa tekanan darah di rumah yaitu sebanyak 35 orang (46,7%), dan sebagian kecil jarang bahkan tidak pernah memeriksa tekanan darah di rumah sebanyak 6 orang (8,0%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self care self monitor* tekanan darah responden dalam kategori cukup.

Hasil penelitian komponen pengambilan obat dalam perilaku *self care* didapatkan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi sebagian besar kadang lupa untuk minum obat hipertensi dan lupa membeli kembali jika habis yaitu sebanyak 38 orang (50,7%) dan 26 orang (34,7%). Obat hipertensi membutuhkan peresepan dokter karena obat hipertensi dapat memiliki efek diuretik (kekurangan sodium dan cairan, tubuh lemas) serta efek alpha agonist (dehidrasi dan mengantuk). Sementara itu pengabaian konsumsi obat antihipertensi dapat menyebabkan darah pecah di ginjal, stroke, darah pecah di otak, serta serangan jantung (Arifin et al., 2016). Riset Jeste dkk. (2013) dalam Prasetyawan, (2016), mengemukakan bahwa semakin tua usia seseorang, maka semakin tinggi skala demensia yang diperoleh, dan semakin tinggi pula kepatuhan dalam mengkonsumsi obat anti-hipertensi.

Hasil penelitian komponen kontrol berat badan dalam perilaku *self care* didapatkan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi sebagian besar sering menjaga berat badan tetap stabil yaitu sebanyak 35 orang (46,7%). Obesitas berkaitan dengan kegemaran mengkonsumsi makanan tinggi lemak serta meningkatkan risiko terjadinya hipertensi akibat faktor lain. Makin besar massa tubuh, akan meningkat volume darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Akibatnya, dinding arteri akan mendapatkan tekanan yang lebih besar yang menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah. Selain itu, kelebihan berat badan juga meningkatkan frekuensi denyut jantung.

Hasil penelitian komponen pengurangan stress dalam perilaku *self care* didapatkan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi sebagian besar kadang-kadang memantau situasi yang menyebabkan tingkat stress yang tinggi yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah yaitu sebanyak 38 orang (50,7%), dan sebagian kecil responden jarang bahkan tidak pernah melakukan kegiatan yang dapat menurunkan stress yaitu sebanyak 7 orang (9,3%). Stres, takut dan kecemasan meningkatkan kecepatan denyut jantung dan kebutuhan akan suplai darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karenanya segala macam bentuk emosi negatif perlu dikelola dengan baik. Refreshing, bercerita, mendengarkan musik atau segala jenis aktivitas yang dapat membuat tubuh menjadi rileks pada dasarnya adalah mekanisme koping bagi emosi negative. Tubuh yang rileks akan menghasilkan hormon beta-endorfin yang meregulasi kebahagiaan dengan menurunkan hormon-hormon emosi negative.

Hasil penelitian komponen kunjungan ke dokter dalam perilaku *self care* didapatkan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi sebagian besar selalu mengunjungi dokter secara teratur saat kambuh yaitu sebanyak 30 orang (40,0%). Penelitian Arifin et al., (2016) mengemukakan bahwa ada hubungan antara kunjungan posyandu lansia dengan tingkat kekambuhan Hipertensi pada lansia di Dusun Bakulan Wetan Kecamatan Jetis Bantul dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa frekuensi kunjungan posyandu lansia secara teratur dapat menurunkan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia.

Gambaran Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol diastol lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi yaitu 160,47/95,67 mmHg. Angka tersebut berada pada kategori hipertensi derajat 2. Seiring dengan bertambahnya usia, tekanan darah seseorang semakin meningkat. 50% individu berusia 55-66 tahun cenderung akan mengalami hipertensi dan memasuki 65 tahun ke atas kasusnya semakin tinggi. Hal ini dikarenakan elastisitas pembuluh darah seseorang akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia (Imelda et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Arifin et al., (2016) yang menemukan prevalensi keseluruhan hipertensi pada kelompok umur 65-74 adalah 49,6% untuk hipertensi derajat 1, dan 24,7% untuk hipertensi derajat 2, hal ini disebabkan karena meningkatnya kejadian hipertensi seiring dengan bertambahnya usia.

Pengaruh Self Care terhadap Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi

Hasil penelitian mendukung hipotesis pertama bahwa variabel self care berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik lansia hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,801 menyatakan bahwa setiap kenaikan self care sebesar 1 satuan akan menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 0,801 satuan. Nilai p-value $0,000 < 0,05$ mengindikasikan bahwa self care berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik lansia hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari dan Isnaini (2018), mengemukakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara self care dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Posbindu Dukuhturi Kec. Bumiayu Kab. Brebes dengan p-value = 0,034 ($< \alpha = 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = -0,354. Semakin tinggi self care maka akan semakin rendah tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, dan semakin rendah self care maka semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

Pengaruh Self Care terhadap Tekanan Darah Diastolik Lansia Hipertensi

Hasil uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak linier antara self care dengan tekanan darah diastolik dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,235. Hal ini bisa disebabkan karena adanya pertanyaan self care yang negative. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya gejala autokorelasi variabel self care terhadap tekanan darah diastolik, dibuktikan dengan nilai Durbin-Watson sebesar 1,578 dimana d lebih kecil dari dL atau lebih besar dari (4-dL). Hal ini berarti nilai observasi self care dan tekanan darah diastolik dipengaruhi oleh nilai observasi sebelumnya, yaitu ada pada uji linieritas, self care tidak ada hubungan linier secara signifikan terhadap tekanan darah diastolik.

Hasil penelitian mendukung hipotesis kedua bahwa variabel self care berpengaruh terhadap tekanan darah diastolik lansia hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,353 menyatakan bahwa setiap kenaikan self care sebesar 1 satuan akan menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 0,353 satuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari dan Isnaini (2018), mengemukakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara self care dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Posbindu Dukuhturi Kec. Bumiayu Kab. Brebes dengan p-value = 0,034 ($< \alpha = 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = -0,354. Semakin tinggi self care maka akan semakin rendah tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, dan semakin rendah self care maka semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisa data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara self care terhadap tekanan darah (sistolik). Hasil uji didapatkan p-value =

0,000 ($\alpha = 0,05$), dengan koefisien korelasi (r) = 0,692. Ada pengaruh negatif signifikan antara *self care* terhadap tekanan darah (diastolik). Hasil uji didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha = 0,05$), dengan koefisien korelasi (r) = 0,258. Ada pengaruh signifikan antara *self care* terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Semakin tinggi *self care* maka akan semakin rendah tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, dan semakin rendah *self care* maka semakin tinggi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, Y., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–72.
- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESM ...
- Ariyantini, M. D. (2017). Digital Digital Repository Repository Universitas Jember Jember Staphylococcus aureus Digital Digital Repository Repository Universitas Jember Jember Skripsi.
- Aulia, R. U., Ananto, D., & Christiany, I. (2018). Pengaruh Pengendalian Diri Berbasis Teori Self Care Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(40), 119–125.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Bakri, Syakib., Bachtiar, R. R. (2014). Ketrampilan Pengukuran Tanda-Tanda Vital. *Buku Panduan Pendidikan Keterampilan Klinik 1*.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23.
- Budhiana, J. (2019). Modul Metodologi Penelitian. STIKes Sukabumi (Modul tidak diterbitkan).
- Carey, & Welton. (2018). Prevention, Detection, Evaluation, and Management of Hight Blood Pressure in Adults: Synopsis of the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Hypertension Guideline. NCBI.
- Dinkes Kota Sukabumi. (2019). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2019. 3.
- Gaol, M. J. L. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Care pada Penderita DM di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 2(1), 1.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IMB SPSS 23. In *Pemikiran Islam di Malaysia: Sejarah dan Aliran* (Vol. 20, Issue 5).
- H, H., Lee, H., Mph, M., & Y. (2014). Development and validation of the hypertension self-care profile a practical tool to measure hypertension self-care. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 3, 11–20.
- Harpeni. (2018). Hubungan Self Care Agency dengan Kepatuhan di Puskesmas Rao Kabupaten Pasaman Tahun 2018. In *Sekolah Ilmu Kesehatan Perintis*.
- Haryani, I. S. (2014). Menu Ampuh Atasi Hipertensi. *Notebook*.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77.
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7–18.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Kesehatan*, 6, 1–6.
- Kemenkes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*.

- KEMENKES, R. (2019). *HIPERTENSI PENYAKIT PALING BANYAK DIIDAP MASYARAKAT*.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2014). *STOP! Gejala Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Mellitus, Hipertensi*.
- Kurniawan. (2017). *Gambaran Self Care pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo*, 87(1,2), 149–200.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). *Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan*. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277.
- Mustipah Okta, P. D. (2019). *Hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan self care pada pasien DM tipe2 di puskesmas depok III sleman yogyakarta Correlation*. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1–9.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). *Risk Factors of Hypertension*. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurfatimah, R., Sri, M., Rifa, S., & Jubaedah, Y. (2017). *Perancangan Program Pendampingan Lanjut Usia Berbasis Home Care Di Posbindu Kelurahan Geger Kalong*. *FamilyEdu: Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 3(2), 101–109.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699).
- Okatiranti dkk. (2017). *Hubungan Self Efficacy Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 130–139.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*. *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia*.
- Pitra, I. (2017). *Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terhadap kesehatan di Desa Bonto Bangun Kecamatan Rilau Ale Kabupaten Bulukumba*. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*, 108.
- Prasetyawan, D. (2016). *Gambaran Perilaku Self Care pad Lansia Dengan Hipertensi di Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman*. 2016.
- Putri, R. S. (2018). *Hubungan Stres Kerja dengan Tekanan Darah Pada Pekerja PT Pertamina (Persero) DPPU Hasanuddin Tahun 2018*. 33.
- Rahayu, S. (2017). *Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Katipugal Kebonagung Kabupaten Pacitan*. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Ramarianda, N. P. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(1), 63–70.
- Saing, J. H. (2016). *Hipertensi pada Remaja*. *Sari Pediatri*, 6(4), 159.
- Sari, A. P., Wahyuni, E. D., Program, M., Pendidikan, S., Keperawatan, F., Airlangga, U., Pengajar, S., Keperawatan, F., & Airlangga, U. (2014). *Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening Di Upt Pslu Magetan*. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 3(1), 1–10.
- Sari, S. (2019). *Pengaruh Pemberian Agar-Agar Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019*. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang* (Vol. 8, Issue 5).
- Setiati, Sudoyo, Setiyohadi, & Simadibrata. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II, VI, Ed. Interna Publishing*.
- Setiawan, D. (2015). *Analisa Hidrolik Sistem Lifter Pada Farm Tractor Foton Ft 824 Jurusan Mesin Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Setyorini, A. (2018). *Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Lansia yang Menderita Hipertensi di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III Binaan Puskesmas Panggang I Gunungkidul*. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(2), 58.
- Siyoto, S., & Ali, M. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* - Google Books. 2015, February, 63.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 380.
- Sumarta, N. H. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu*. 104.

- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38.
- Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. 10(2), 7–12.
- Syarif, T. (2016). STUDI FENOMENOLOGI PADA LANSIA PENDIRI BANK SAMPAH. *Jurnal Indigenous*, 1(3), 83–98.
- Tumanggor, W. . (2019). Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. In *STIKes Elisabeth Medan*.
- Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. In *Indonesian Journal of Community Health Nursing* (Vol. 4, Issue 2).
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D., Coca, A., De Simone, G., Dominiczak, A., Kahan, T., Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S., Kreutz, R., Laurent, S., ... Desormais, I. (2018). 2018 practice guidelines for the management of arterial hypertension of the European society of cardiology and the European society of hypertension ESC/ESH task force for the management of arterial hypertension. In *Journal of Hypertension* (Vol. 36, Issue 12).
- Yarmaliza, & Zakiyuddin. (2019). PENCEGAHAN DINI TERHADAP PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) MELALUI GERMAS. 2(3), 168–175.