

GAMBARAN MANAJEMEN DIRI PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MAMBA

Silvanus Jefani Dumar¹, Maria G. Simon², Yuliana R. R. Krowa³

¹²³Universitas Katolik Indonesia ST Paulus Ruteng
[e-mail: sefnidumar@gmail.com](mailto:sefnidumar@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus. Manajemen diri atau *self management* adalah kemampuan pasien untuk menangani kesehatannya sendiri dan meningkatkan perilaku sehat dengan dukungan tenaga kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manajemen diri pasien hipertensi di Puskesmas Mamba. Jenis penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif analitik dengan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel 138 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan manajemen diri pasien hipertensi berdasarkan integritas diri dengan kategori cukup 131 responden (95%), manajemen diri pasien hipertensi berdasarkan regulasi diri dengan kategori cukup 127 responden (92%), manajemen diri berdasarkan interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya dengan kategori cukup 119 responden (86%), manajemen diri berdasarkan pemantauan tekanan darah dengan kategori cukup 83 responden (60%), manajemen diri berdasarkan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan kategori cukup 125 responden (90%). Kesimpulan dari 5 kategori manajemen diri pasien hipertensi berada pada kategori cukup baik. Petugas kesehatan diharapkan agar meningkatkan edukasi terkait manajemen diri pada penderita hipertensi.

Kata kunci : *Manajemen Diri, Hipertensi, Manajemen Hipertensi*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Angraeni, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Utami Dwi, et al. 2020).

Hipertensi dikenal sebagai "*the silent*

killer" karena pada umumnya orang yang menderita hipertensi tidak merasakan adanya gejala apapun dan baru menyadarinya jika telah terjadi komplikasi atau kerusakan dari organ – organ yang ada di dalam tubuh (Ramadhan, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi dan merupakan penyebab kematian di Indonesia dimana diperkirakan sebesar 15 juta, tetapi hanya 4% kasus hipertensi yang terkontrol, yaitu mereka yang menderita hipertensi dan menjalani pengobatan (Kartika, 2020).

Data World Health Organization

(WHO) tahun 2019 menunjukkan bahwa 1,13 miliar orang di dunia memiliki penyakit hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang menderita penyakit hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya sebesar 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 penyakit hipertensi di Propinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus dan menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di propinsi NTT. Berdasarkan data profil kesehatan Kabupaten Manggarai Timur kasus hipertensi selalu mengalami peningkatan. Pada bulan Maret 2019 tercatat 1498 kasus hipertensi, dan pada bulan Juni 2020 tercatat 2380 kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Manggarai Timur, 2020).

Data kunjungan di Puskesmas Mamba pada bulan Januari sampai Oktober pada tahun 2020 sebanyak 172 kasus hipertensi, pada bulan Januari sampai dengan Desember tahun 2021 kunjungan pasien hipertensi meningkat menjadi

210 kasus. Beberapa orang yang menderita hipertensi mengatakan bahwa mereka tidak mendapatkan pengobatan yang baik, dan ada juga yang mengatakan bahwa mereka masih mengkonsumsi makanan yang tinggi garam.

Dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi sangat luas karena sebagian besar orang yang menderita hipertensi tidak merasakan adanya gejala apapun dan baru menyadarinya jika telah terjadi komplikasi atau kerusakan dari organ – organ yang ada di dalam tubuh (Ramadhan, 2021).

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor

yang tidak dapat dikontrol diantaranya seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia (Kartika, 2020). Faktor yang dapat dikontrol diantaranya seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi garam dan lemak melebihi kebutuhan, konsumsi minuman beralkohol, status gizi berlebih, gaya hidup menetap, tingkat stres, dan penggunaan estrogen (Syntya, 2021). Urbanisasi yang cepat, gaya hidup, *junkfood*, dan stress juga merupakan faktor risiko yang bertanggung jawab untuk terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi (Ernalia, 2021).

Pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi yang dapat dilakukan yakni pengendalian faktor risiko, melakukan promosi kesehatan, deteksi dini dan tindak lanjut dari kasus yang ditemukan (kuba,et al. 2021). Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi adalah dengan melakukan penyuluhan sebagai bagian dari promosi kesehatan yang dilaksanakan oleh perawat selain upaya preventif, rehabilitatif dan kuratif (Magfirah,et al.2021). Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat, kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress dengan *self management* atau manajemen diri (Hesti, 2021).

Manajemen diri telah ada dan menjadi tren baru dalam sistem pelayanan kesehatan saat ini (Fernalia, 2019). Manajemen diri atau *self management* adalah kemampuan pasien untuk menangani kesehatannya sendiri dan meningkatkan perilaku sehat dengan dukungan tenaga kesehatan (Pranata, 2021).

Manajemen diri adalah prosedur pada individu untuk mengatur perilakunya sendiri, mendorong pasien menggunakan sumber daya yang ada untuk mengelola penyakit yang dialaminya (Ernalia, 2021).

Manajemen diri hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan lima komponen yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dan terdapat lima perilaku pengelolaan hipertensi yaitu kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, kontrol stress, membatasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Simanullang, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik yang menggambarkan manajemen diri penderita hipertensi di Puskesmas Mamba dengan pendekatan *cross sectional* yaitu teknik pengambilan data pada saat itu juga (Suyanto, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Integritas Diri

Tabel 4.5 Integritas Diri Responden Dengan Hipertensi di Puskesmas Mamba

Integritas diri	Frekuensi	Persentase
Baik	7	5%
Cukup	131	95%
Kurang	0	0%
Total	138	100%

Berdasarkan analisa tabel 4.1 di atas dapat di simpulkan bahwa manajemen diri pasien hipertensi

dengan integritas diri baik sebanyak 7 (5%), dan responden yang cukup yaitu 31

orang (95%), dan yang kurang baik yaitu 0%.

b. Regulasi Diri

Tabel 4.6 Regulasi Diri Responden Dengan Hipertensi di Puskesmas Mamba

Regulasi Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	7%
Cukup	127	92%
Kurang Baik	2	1%
Total	138	100%

Dari hasil analisa tabel 4.2 di atas dapat di simpulkan bahwa manajemen diri pasien hipertensi dengan regulasi diri baik sebanyak 9 (7%), dan responden yang cukup baik yaitu 127 orang (92%), dan yang kurang baik 2 orang (1%).

c. Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan Lainnya

Tabel 4.7 Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan Lainnya, Responden Dengan Hipertensi di Puskesmas Mamba

Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan Lainnya	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	3	2%
Cukup	119	86%
Kurang baik	16	12%
Total	138	100%

Berdasarkan hasil analisa dari tabel 4.3 di atas dapat di simpulkan bahwa manajemen diri pasien hipertensi dengan interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya baik sebanyak 3 (2%), dan responden yang cukup baik yaitu sebanyak 119 orang (86%), dan responden yang kurang baik sebanyak 16 orang (12%). Pemantauan tekanan darah

Tabel 4.8 Pemantauan Tekanan Darah, Responden Dengan Hipertensi di Puskesmas Mamba

Pemantauan Tekanan Darah	Frekuensi	sentase(%)
Baik	52	38%
Cukup baik	83	60%
Kurang baik	3	2%
Total	138	100%

Berdasarkan analisa tabel 4.4 di atas dapat di simpulkan bahwa manajemen diri pasien hipertensi dengan pemantauan tekanan darah baik sebanyak 52 orang (38%), dan responden yang cukup baik yaitu sebanyak 83 orang (60%), dan responden yang kurang baik yaitu 3 orang (2%).

d. Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan

Tabel 4.9 Kepatuhan Terhadap Aturan Yang Dianjurkan, Responden Dengan Hipertensi di Puskesmas Mamba

Kepatuhan Terhadap Aturan Yang Dianjurkan	Frekuensi	sentase(%)
Baik	8	6%
cukup Baik	125	90%
Kurang Baik	5	4%
Total	138	100%

Berdasarkan analisa tabel 4.4 di atas dapat di simpulkan bahwa manajemen diri pasien hipertensi, dengan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan baik sebanyak 8 (6%), dan responden yang cukup baik yaitu sebanyak 125 orang (90%), dan yang kurang baik 5 orang (4%).

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Mamba mengenai manajemen diri dengan jumlah responden sebanyak 138 orang. Terdapat 5 indikator manajemen diri pasien hipertensi yaitu:

a) Integritas Diri

Dari hasil penelitian didapatkan manajemen diri responden berdasarkan integritas diri dengan persentase baik (5%), dan kategori cukup baik yaitu (95%).

Agastya (2020), mengatakan bahwa tidak terkontrolnya tekanan darah pada responden disebabkan tidak melakukan pola diet yang baik, kebanyakan dari responden tidak bisa menghindari kebiasaan mengkonsumsi lemak, karena mereka sudah terbiasa dengan makanan yang mengandung lemak sehingga kebiasaan sering mengkonsumsi lemak sangat erat kaitanya dengan peningkatan berat badan yang beresiko terjadinya hipertensi

Anggraini (2020), mengatakan konsumsi makanan yang tinggi garam sangat signifikan dengan peningkatan tekanan darah. Maka diet rendah garam sangat diperlukan. Pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait manajemen diri dengan integritas diri pada pasien hipertensi di puskesmas Mamba adalah didapatkan bahwa responden masih kurang dalam mengatur porsi makan dan masih ada responden yang mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, dan juga masih ada responden yang mengkonsumsi alkohol juga serta kurangnya responden yang dapat mengontrol emosi.

Dari hasil penelitian didapatkan manajemen diri responden berdasarkan regulasi diri dalam kategori baik dengan persentase responden dalam kategori baik yaitu (7%), dan kategori cukup baik yaitu (92%), dan kategori kurang baik (1%).

Pramestuti (2016) mengatakan pengetahuan yang harus diketahui oleh pasien hipertensi berupa arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pengobatan secara teratur dan terus – menerus dalam waktu yang panjang serta mengetahui bahaya yang timbul apabila tidak mengonsumsi obat.

Andayani (2016) mengatakan pengetahuan diartikan sebagai tingkat perilaku pasien dalam melaksanakan pengobatan hipertensi dan perilaku yang disarankan dokter maupun orang lain, dan hipertensi yang terkontrol dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan pasien hipertensi terhadap penyakitnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti pada manajemen diri pasien hipertensi dengan regulasi diri adalah didapatkan responden masih ada yang kurang mengontrol tekanan darah, dan masih ada responden yang belum mengetahui tanda dan gejala hipertensi yang dialami.

b) Interaksi dengan Tenaga Kesehatan

Lainya Dari hasil penelitian didapatkan manajemen diri responden berdasarkan interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya dalam kategori baik dengan persentase responden dalam kategori baik yaitu (2%), dan kategori cukup baik yaitu (86%), dan kategori kurang baik (12%).

Suhardi (2014) mengatakan bahwa tingkat pendidikan berdampak rendahnya pengetahuan dan hal tersebut berpengaruh pada perilaku. Pendidikan yang cukup belum menjamin terciptanya perilaku yang baik karena menurut teori Lehoucq dan Tracy perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan tetapi juga kemauan. Informasi yang diterima masyarakat

diluar pendidikan juga berperan penting terhadap peningkatan pengetahuan. Hal ini menunjukkan pentingnya mendiskusikan dengan dokter atau perawat saat tekanan darah terlalu tinggi atau rendah dengan meningkatnya pengetahuan agar memperoleh informasi yang terkait hipertensi.

Prayoga (2013) mengatakan bahwa dengan pendidikan yang baik akan memberikan penilaian terhadap pengetahuan tentang hipertensi. Pentingnya kepatuhan dalam minum obat antihipertensi, dan pentingnya untuk kontrol rutin tekanan darah, semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang pasien hipertensi maka semakin tinggi juga tingkat kepatuhannya, dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah dia untuk menerima informasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti pada manajemen diri hipertensi dengan manajemen diri interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya adalah responden masih kurang dalam mendiskusikan rencana pengobatan dengan tenaga kesehatan, dan responden masih kurang dalam meminta bantuan orang lain seperti keluarga atau teman dalam mengontrol tekanan darah tinggi yang dialami.

c) Pemantauan Tekanan Darah

Dari hasil penelitian didapatkan manajemen diri responden berdasarkan pemantauan tekanan darah dalam kategori baik dengan persentase responden dalam kategori baik yaitu (38%), dan kategori cukup baik yaitu (60%), dan kategori kurang baik (2%).

WHO (2019) mengatakan kepatuhan yang rendah termasuk faktor penghambat kontrol yang baik, kepatuhan pasien sangat

berpengaruh terhadap keberhasilan terapi yang dijalani.

Palmer (2014) mengatakan kepatuhan mengontrol dan mengecek tekanan darah dalam pengobatan hipertensi merupakan hal yang sangat penting karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus selalu dikontrol sehingga tidak terjadi komplikasi yang berujung pada kematian. Kepatuhan dapat menggambarkan bagaimana perilaku pasien dalam menjalankan aturan dalam pengobatan yang dijalani dan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan Rizki (2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti pada manajemen diri hipertensi dengan manajemen diri pemantauan tekanan darah adalah responden masih kurang dan jarang meminta bantuan keluarga dalam mengontrol tekanan darah yang diamali oleh responden, dan responden juga masih jarang dan kurang percaya terhadap saran yang diberikan orang

lain dalam mengontrol tekanan darah yang dialami responden.

d) Kepatuhan Terhadap Aturan yang Dianjurkan

Dari hasil penelitian didapatkan manajemen diri responden berdasarkan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dalam kategori baik dengan persentase responden dalam kategori baik yaitu (6%), dan kategori cukup baik yaitu (90%), dan kategori kurang baik (4%).

Mulyati (2016) mengatakan pengetahuan yang harus diketahui oleh pasien hipertensi berupa arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pengobatan secara teratur dan terus – menerus dalam waktu yang

panjang serta mengetahui bahaya yang timbul apabila tidak mengkonsumsi obat.

Aulia (2018) mengatakan memberikan informasi mengenai pemberian obat dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam penggunaan obat yang tepat dan memotivasi pasien untuk menggunakan obat sesuai dengan anjuran penggunaan yang telah diberikan sehingga dapat meningkatkan keberhasilan terapi hipertensi yang sedang dilakukan yaitu mewujudkan tekanan darah yang stabil dan mencegah terjadinya penyakit komplikasi hipertensi.

Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan direkomendasikan mengacu ke pasien, terhadap obat hipertensi dan kunjungan klinik. Dimensi ini juga melibatkan mengambil jumlah yang ditentukan obat sesuai dosis, waktu yang ditentukan untuk minum obat dan kunjungan klinik setiap satu sampai tiga bulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 138 responden mengenai manajemen diri pasien hipertensi di Puskesmas Mamba makadapat di simpulkan :

1. Manajemen diri pasien hipertensi berdasarkan integritas diri kategori cukup baik yaitu sebanyak 131 orang (95%).
2. Manajemen diri pasien hipertensi berdasarkan regulasi diri dalam kategori cukup baik sebanyak 127 orang (92%).
3. Manajemen diri pasien hipertensi berdasarkan interaksi dengan tenaga kesehatan lainya dalam kategori cukup baik sebanyak 119 orang (86%).
4. Manajemen diri berdasarkan pemantauan tekanan darah dalam kategori cukup baik sebanyak 83 orang (60%).

5. Manajemen diri berdasarkan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dalam kategori cukup baik sebanyak 125 orang (90%),

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa, manajemen diri pasien hipertensi di Puskesmas Mamba adalah masih pada kategori cukup baik dimana dilihat dari data yang sudah diolah oleh peneliti terkait manajemen diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, (2020). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi*. 8(April 2020), 65–72.
- Agustina, Et Al. (2022). *Nusantara Hasana Journal*. Nusantara Hasana Journal, 1(1), 95–101.
- Andria, N. (2018). *Teori Model Keperawatan: keperawatan (vol. 1)*. Ummppress.
- Anggraini, Et Al. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi*. 8(1), 13–14.
- Angraeni, N. (2020). *Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Faktor Resiko Di Puskesmas Tanete Kecamatan Bulukumpa Kabupaten Bulukumba Periode Juni 2019- Juni 2020*. (Vol. 9, Issue May).
- Dinas Kesehatan Kab.Manggarai Timur. (2020). *Per Kecamatan Di Kabupaten Manggarai Timur Tahun 2019 Dan Keadaan Januari S / D Februari 2020 Ibu Hamil Yang Bersalin Di Faskes No Borong Rana Mese Kota Komba Elar Elar Selatan Sambi Rampas Poco Ranaka Poco Ranaka Timur Tahun 2019 (Jml) Keadaan Januari*.
- Mulyati, L., Yetti, K., & Sukmarini, L. (2016). *Analisis Faktor Yang Memengaruhi Self Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal keperawatan padjadjaran, 1(2).
- Polit, D. F.,& Beck, C.T. (2015). *Nursing Research Generating And Assesing Evidence For Nursing Practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Pranata, S. (2021). *Perkembangan TeoriManajeme*
- Prayetni. (2018). *Pengembangan Self Management Pada Pelayanan Kesehatan*. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Diponegoro, 1–5.
- Rahmatika, A. F. (2019). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi*. Kesmas, 8(7), 706–710.
- Ramadhan, Et Al. (2021). *Modul Pencegahan Hipertensi Dengan “Kardio.” Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 5.
- Rangkuti, W. (2021). *Gaya Hidup Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Permas, 11(April), 5–6. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm%0agaya](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm%0agaya)
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/Jkep.V13i2.924>
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Behavior Pada Klien Dengan Hipertensi Di Komunitas*. Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal Of Health Research “Forikes Voice”), 11(April), 37. <https://doi.org/10.33846/Sf11nk206>
- Rizki,(2018). *pengaruh pengetahuan terhadap kepatuhan pasien hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dokter Moewardi Surakarta Periode Februari-April 2018*.JAMA, Journal of the American Medical Association,311 (5) 507-520.
- Safitri. (2019). *Hubungan Perilaku Manajemen Stres Terhadap Tekanan Darah Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di Salamrejo*. 14–16.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). *Hubungan Antara Karakteristik Demografi Dan Pengetahuan Dengan Self Management Hipertensi Pada*

Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross Sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245.
<https://doi.org/10.33846/Sf11305>

Sari, E. (2021). In The Feet On Blood Pressure Reduction In The Elderly Surya Mustika Sari *, Henny Vidia Effendy * Sehat Untuk Menpengaruh Pemberian Rendaman Air Jahe Pada Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Ginger Water Soaking Cegah Serta Te. 12, 34–42.

Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi Handgrip. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 7–11. <https://akperyarsismd.e-journal.id/Bnj>

Simanjorang, Et Al. (2020). Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Dan Kepatuhan Minum Obat Berhubungan Dengan Pengendalian Hipertensi. *Window Of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(4), 308–

316.

<https://doi.org/10.33368/Woh.V0i0.309>

Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di Rsup H . Adam Malik Medan Tahun 2019.