



**HUBUNGAN KESADARAN DIRI DENGAN MANAJEMEN PERAWATAN DIRI
PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA DEWASA DI KELURAHAN JIMBARAN
KECAMATAN BANDUNGAN**

ARTIKEL

**Oleh:
RATIH DWI KURNIAWATI
NIM. 010116A067**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**



HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**HUBUNGAN KESADARAN DIRI DENGAN MANAJEMEN PERAWATAN DIRI PADA
PENDERITA HIPERTENSI USIA DEWASA DI KELURAHAN JIMBARAN KECAMATAN
BANDUNGAN**

Oleh :

RATIH DWI KURNIAWATI

NIM. 010116A067

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Utama Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Ungaran, 2020

Pembimbing Utama

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.,
NIDN. 0612067804





HUBUNGAN KESADARAN DIRI DENGAN MANAJEMEN PERAWATAN DIRI PADA PENDERITA HIPERTENSIUSIA USIA DEWASA DI KELURAHAN JIMBARAN KECAMATAN BANDUNGAN

Ratih Dwi Kurniawati *, Yunita Galih Yudanari **, Eko Susilo **.

*Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi
Waluyo

** Dosen Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi
Waluyo

e-mail : ratihdwikurnia27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi hipertensi pada setiap provinsi di Indonesia pada kelompok umur ≥ 18 tahun tergolong cukup tinggi. Sedangkan prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2013 sebesar 26,4%. Untuk mencegah keadaan lebih buruk, penderita hipertensi dapat membentuk kesadaran diri. Kesadaran diri dapat membantu seseorang mengelola diri sendiri dan untuk meningkatkan kinerja serta dapat membuat seseorang semakin mengenal dirinya, memahami apa yang dirasakan dan dilakukan. Penatalaksanaan hipertensi diperlukan untuk mencegah timbulnya komplikasi seperti stroke, infark miokardium bahkan kematian. Penanganan hipertensi ada dua macam terapi yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa obat, sedangkan terapi nonfarmakologi memperbaiki gaya hidup berupa pola makan yang sehat, mengurangi rokok, aktivitas fisik/olahraga, dan manajemen stress.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesadaran diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi usia dewasa di Kelurahan Jimbaran Kecamatan Bandungan.

METODE: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 108 orang. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 108 responden, dan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yakni kuesioner kesadaran diri dan kuesioner manajemen perawatan diri. Uji statistik yang digunakan yakni *Chi Square*.

Hasil: Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dengan manajemen perawatan diri penderita hipertensi di Kelurahan Jimbaran, Bandungan dengan *p-value* = 0,001 (α = 0,05).

Saran: Berdasarkan penelitian ini, diharapkan penderita hipertensi untuk meningkatkan kesadaran diri demi menurunkan tekanan darahnya dengan mengatur gaya hidup yang lebih sehat.

Kata kunci : Hipertensi, kesadaran diri, manajemen perawatan diri



ABSTRACT

Background: The prevalence of hypertension in every province in Indonesia in the age group ≥ 18 years is quite high. While the prevalence of hypertension in the age group ≥ 18 years in Central Java in 2013 was 26.4%. To prevent worse conditions, hypertension sufferers can form self-awareness. Self-awareness can help someone manage themselves and to improve performance and can make someone more familiar with themselves, understand what is felt and done. Management of hypertension is needed to prevent complications such as stroke, myocardial infarction and even death. Management of hypertension there were two types of therapy, namely pharmacology and non-pharmacology. Pharmacological therapy in the form of drugs, while nonpharmacological therapy improves lifestyle in the form of a healthy diet, reducing smoking, physical activity / sports, and stress management.

Objectives: The objectives of this study was to determine the relationship of self-awareness with self-care management in adult hypertension sufferers in Jimbaran Village, Bandung District.

Method: This study used a descriptive correlative design, with cross sectional approach. The population in this study was 108 people. The sample in this study was 108 respondents, and used a total sampling technique. The instruments used were self-awareness questionnaire and self-care management questionnaire. The statistical test used is Chi Square.

Result: The results of statistical tests using the chi square test showed that there was a significant relationship between self-awareness and self-care management of hypertension sufferers in Jimbaran Village, Bandung with p-value = 0.001 ($\alpha = 0.05$).

Suggestion: Based on this research, hypertension sufferers are expected to increase self-awareness in order to lower their blood pressure by regulating a healthier lifestyle.

Keywords: Hypertension, self awareness, self care management

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2013 sebesar 26,4%. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Terdapat 13

provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak $30,9\% \times 1.380.762$ jiwa = 426.655 jiwa (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013



sebesar 25,8%, wilayah tertinggi adalah kepulauan bangka belitung (30,9%) dan terendah di papua (16,8%) sedangkan jawa tengah (11,5%). Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%) dan umur 55-64 tahun (17,2%) (Kemenkes RI 2017).

Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah dalam arteri ketika jantung berkontraksi (sistolik) sama dengan atau diatas 140mmHG dan tekanan darah saat jantung sedang berelaksasi (diastolik) sama dengan atau diatas 90 mmHg (WHO, 2013). Hipertensi apabila tekanan darah sistolik \geq 130 mmHg atau tekanan darah diastolic \geq 80 mmHg (*American Heart Association*, 2017).

Faktor resiko hipertensi ada yang tidak dapat dikontrol dan ada yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi keturunan (genetik), jenis kelamin, dan usia. Faktor yang dapat dikontrol antara lain gaya hidup yang kurang baik, seperti merokok, mengkonsumsi minuman yang mengandung alcohol, kelebihan berat badan, memiliki kegemaran mengkonsumsi makanan yang berlemak, aktifitas fisik kurang dan masih banyak lagi yang menjadi factor munculnya hipertensi (WHO, 2013).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Richard & Shea (2011) menunjukkan bahwa *self care management* sebagai salah satu manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mencegah komplikasi pada hipertensi.

Kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang diperkirakan sekitar 80,0% pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta

kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini. Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi 4,0% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6,0%-15,0% pada orang dewasa, 50,0% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Pengetahuan dan kesadaran diri mengenai hipertensi akan membantu dalam pengendalian penyakit hipertensi karena dengan pengetahuan seseorang akan sering berkunjung kefasilitas pelayanan kesehatan dan patuh pada pengobatan. Kesadaran diri adalah dengan sadar mengetahui bagaimana diri berfikir, merasakan, percaya, dan berperilaku setiap saat. Menjadi sadar adalah proses konstan yang difokuskan pada keadaan yang sedang dialami. Sehingga untuk mencapai keberhasilan dalam mengontrol hipertensi diperlukan kesadaran diri pada penderita hipertensi (White, 2011).

Menurut Balduino, Mantovani, Lacerda dan Meier (2013), kegiatan manajemen diri hipertensi adalah kesadaran untuk berhenti merokok, mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, nutrisi yang tepat, mengurangi garam dan memonitor tekanan darah. Manajemen diri pada pasien hipertensi mendorong individu sadar terhadap perilaku mereka ke depan

4 terhadap status kesehatan untuk mengkaji adanya potensi yang berbahaya. Kesadaran diri pada penderita hipertensi sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan terhadap manajemen diet, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, konsumsi obat anti hipertensi dan pencegahan komplikasi penyakit. Kesadaran diri dalam kontrol tekanan darah akan membantu penderita hipertensi dalam mempertahankan status kesehatannya.

Data profil dinas kesehatan Kabupaten Semarang mencatat penyakit hipertensi masuk dalam urutan 10 besar penyakit tidak menular (PTM) yang sebagian diderita oleh warga yang tinggal di Kelurahan Jimbaran.

Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan di Desa Jimbaran Kecamatan Bandungan pada bulan November 2019, didapatkan data 108 orang yang menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Menurut kader kesehatan di desa jimbaran penderita tidak tahu atau belum menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi dan beberapa orang kaget setelah tau hasil tensinya. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 10 responden di antaranya 6 responden memiliki tekanan darah rata-rata 160/90mmHg dan 4 responden rata-rata memiliki tekanan darah 150/80mmHg. Setelah melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 10 penderita hipertensi, melakukan wawancara tentang kesadaran diri yang dilihat dari pengetahuan didapatkan 4 orang tidak mempunyai pemahaman tentang penyakit hipertensi dan 6 orang cukup memahami tentang pengertian dan tanda gejala

penyakit hipertensi. Kemudian data yang diperoleh dari wawancara manajemen perawatan diri hipertensi yang dilihat dari indikator perilaku didapatkan dari 10 responden yang menderita hipertensi dimana 6 orang tidak rutin melakukan aktivitas fisik dan mengatur pola makan, 3 orang hanya mengatur pola makan sata tanpa melakukan aktifitas fisik, dan 1 orang rutin melakukan aktivitas fisik dan mengatur pola makan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesadaran diri dan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi berbeda-beda.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk menganalisis apakah ada Hubungan Kesadaran Diri dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Kelurahan Jimbaran Kecamatan Bandungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan di Desa Jimbaran Kecamatan Bandungan pada bulan febuari tanggal 8, 11, 15, 16, 17, 25 tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini penderita hipertensi usia dewasa yang melakukan kunjungan di posbindu desa jimbaran. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 108 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *Total Sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisi univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Kasus	
	Frekuensi	Persentase (%)
Usia :		
Dewasa awal (26-35 tahun)	48	44.4
Dewasa akhir (36-45 tahun)	59	54.6
Pendidikan :		
Pendidikan dasar	1	.9
Pendidikan atas	76	70.4
Pendidikan tinggi	31	28.7
Jenis kelamin :		
Perempuan	40	37.0
Laki-laki	68	63.0
Riwayat penyakit :		
Hipertensi ringan	38	35.2
Hipertensi sedang	44	40.7
Hipertensi berat	26	24.1

Tabel menunjukkan sebagian besar responden di Kelurahan Jimbaran, Bandung berusia 36-45 tahun (dewasa akhir) yaitu sebanyak 59 responden (54.6%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 68 responden (63.0%). Responden sebagian besar berpendidikan atas dengan persentase (70.4%) atau sebanyak 76 responden.

Berdasarkan riwayat penyakit hipertensi responden terbanyak

5. Hubungan Kesadaran Diri dengan Manajemen Perawatan Diri penderita Hipertensi Usia Dewasa di Kelurahan Jimbaran, Kecamatan Bandung.

Kesadaran diri	Manajemen perawatan diri					p-value
	cukup		baik		Total	
	F	%	F	%	%	
cukup	76	88.4	10	11.6	100.0	0.0001
baik	3	13.6	19	86.4	100.0	
Jumlah	79	100.0	29	100.0	108	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki kesadaran diri cukup sebesar 76 responden (88,4%). Adapun responden yang memiliki manajemen perawatan diri baik sebesar 10 responden (11,6%).

memiliki hipertensi dengan persentase 40.7% yaitu sebanyak 44 responden.

2. Distribusi frekuensi kesadaran diri pada penderita hipertensi di kelurahan jimbaran.

Kesadaran diri	Frekuensi	Presentase
kurang	0	0
cukup	86	79.6
baik	22	20.4
Total	108	100.0

Dapat diketahui bahwa tingkat kesadaran diri responden di kelurahan jimbaran terbanyak dalam katagori cukup yakni 86 responden (79.6%) dari 108 responden (100.0%).

3. Distribusi frekuensi manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di kelurahan jimbaran.

Manajemen perawatan diri	Frekuensi	Presentase
kurang	0	0
cukup	79	73.1
baik	29	26.9
Total	108	100.0

4. Manajemen perawatan diri responden di kelurahan jimbaran terbanyak dalam kategori cukup, yakni 79 responden (73.1%) dari 108 responden (100.0%).

kecamatan bandungan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran diri cukup sebesar 76 responden (88,4%). Adapun responden yang memiliki manajemen perawatan diri baik sebesar 10 responden (11,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khoirun Nisa (2019)) kesadaran diri pasien hipertensi untuk melakukan manajemen perawatan diri dengan tepat dan teratur sangat penting untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi. Tekanan darah dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah karena aktivitas fisik berkaitan dengan peningkatan dan reduksi saraf simpatis dan para simpatis (Mohler dan Townsend, 2009).

Aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi lemak jenuh, meningkatkan eliminasi sodium akibat terjadinya perubahan fungsi ginjal dan mengurangi plasma renin serta aktivitas katekolamin. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik sehingga mampu mengontrol dan mencegah hipertensi (Rahl, 2010).

Hasil penelitian Dalimartha dkk (2008), yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dan individu yang kurang aktif mempunyai resiko menderita hipertensi sebesar 30-50%. Durasi intensitas dan frekuensi aktivitas

fisik akan mempengaruhi manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan. Selain aktivitas fisik, konsumsi makanan yang tepat dan sehat sangat dianjurkan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Konsumsi makanan yang kurang salah satunya yakni konsumsi makanan berlemak secara berlebihan seperti jeroan dan gorengan yang akan menyebabkan hiperlipidemia. Hiperlipidemia akan menyebabkan peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, kolesterol LDL dan/atau penurunan kolesterol HDL dalam darah. Kolesterol berperan penting dalam proses terjadinya aterosklerosis yang kemudian menghambat aliran darah sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Depkes RI, 2010).

Berdasarkan usia pada kasus hipertensi terbanyak adalah usia dewasa akhir (36-45 tahun) dengan responden sebanyak 59 responden (54.6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Lestari (2010) responden usia dewasa akhir (36-45 tahun) lebih banyak menderita hipertensi daripada responden usia dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada lanjut usia tetapi dapat juga terjadi pada dewasa masa produktif sebagai dampak globalisasi dan perubahan sosial ekonomi yang mengubah gaya hidup masyarakat seperti pola makan dan aktifitas fisik.

Berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kasus (hipertensi) paling banyak dialami oleh laki-laki sebanyak 68 responden (63.0%). Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Smeltzer & Bare, 2013) Setelah pubertas, laki-laki cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p < 0.0001$ ($\alpha = 0.05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dengan manajemen perawatan diri pasien hipertensi usia dewasa di kelurahan jimbaran kecamatan bandungan.

Kondisi responden pada penelitian ini cenderung kurang dalam kebiasaan/perilaku. Faktor perilaku merupakan salah satu yang mempengaruhi kesadaran diri. Pendapat tersebut didukung oleh teori dari (Rohrer, 2010) yang menyatakan bahwa jika seseorang memiliki kesadaran akan emosi, pikiran dan perilaku, maka seseorang akan dapat mengatur segala aktivitas yang dijalani.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan. Menurut Minor dan Mowen (2010), kondisi ini disebabkan oleh konsumsi lemak yang berlebihan dan disebabkan oleh makanan yang mengandung banyak unsure di dalamnya mempunyai peran dalam meningkatkan tekanan darah. Makanan modern yang beredar dimasyarakat saat ini banyak mengandung zat yang tidak baik untuk kesehatan

Aktifitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas

tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktifitas fisik juga dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan resiko hipertensi meningkat (Tamamilang, Kandou, & Nelwan, 2018)

Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin besar dan sering otot jantung memompa, maka akan semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Karim, 2018). Aktifitas teratur dan terukur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolestrol pada pembuluh darah nadi. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tamping besar dan kontraksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan

meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut (hasanudin, Ardiyadi, 2018).

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti merasa belum optimal karena tidak mampu melakukan pengawasan secara intensif terhadap faktor-faktor lain yang menentukan dan membantu pengendalian tekanan darah seperti mengontrol pola makan, dan peneliti tidak bisa melakukan kontrol terhadap faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa klien di Kelurahan Jimbaran mayoritas berusia dewasa dengan rentang usia 25-45 tahun dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63,0%. Klien hipertensi paling banyak telah terdiagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan selama 1-5 tahun yaitu 51,8% dan 54,5% klien hipertensi tidak memiliki penyakit penyerta. Mayoritas klien hipertensi memiliki tekanan darah pada hipertensi stadium 1 dan 2 dengan rentang tekanan darah 140-165/90-100 mmHg.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, terlihat bahwa nilai *p-value* $0.0001 < \alpha 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dengan manajemen perawatan diri penderita hipertensi usia dewasa di Kelurahan Jimbaran Kecamatan Bandungan.

Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai data dasar bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan dan mengembangkan

hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan faktor-faktor pengganggu atau faktor-faktor resiko lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed & Elmasri. 2011. Effect of Self Awareness Education on the Self Efficacy and Sociotropy Autonomy Characteristic of Nurses in a Psychiatry Clinic. *Life Science Journal*. (online). (<http://www.lifesciencesite.com>), diakses tanggal 1 november 2019.

Akhter, N. (2010). *Self Management Among Patients With Hypertension in*

Bangladesh. Dissertation. Prince of Songkla University.

Alvino, Sunarti, & Sunarno, I. 2015. Upaya Penderita Hipertensi untuk

Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 1(2),

41-47. (online).

<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.

American Heart Association. 2014. *Understanding and Managing High Blood Pressure*. USA.

Badan Pusat Statistik. 2015. Data Statistik Indonesia. Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota. (online). (<http://demografi.bgs.go.id/>)

- Balduino, A. F. A., Mantovani, M. F., Lacerda, M. R & Meier, M. J. 2013. Conceptual analysis of self-managemen of hypertensive individuals. *Revista Gaucha De Enfermagem*, 34(4), 37-44. doi: 10.1590/S1983-14472013000400005. Diakses dari <http://www.scielo.br>.
- Berg, R.A., R. Hemphill, B. S. Abella, et al. 2010. Adult Basic Life Support: 2010 American Heart Associaton Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergancy Cardiovascular Care. *Circulation*. 122:S685-705.
- Canadian Hypertension Education Program. (2012). The Canadian Hypertension Education Program Recommendations. Canada: Hypertension Canada.*
- Cahyono. 2010. *Gaya hidup dan penyakit modern*. Yogyakarta : Kanisius.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2012. Vital Signs: Awareness and Treatment of Uncontrolled Hypertension Among Adults. Morbidity and Mortality Weekly Report. Volume 61. (online). https://www.cdc.gov/media/releases/2012/docs/dpk-hypertension-MMWR_VS-9-4-2012.pdf. Diakses oktober 2019.
- Chobanian. A., Bakris, G., & Black, H. 2003. Seventh Report of The JointNational Commitee on Prevention, Evaluation, and Treatment of HighBlood Pressure. *Hypertension*, 1206-1252.
- Depkes RI, 2009. Masalah Hipertensi di Indonesia. Kementrian Kesehatan RI, Jakarta
- Dewi, S. Dan Familia. 2010. *Hidup Bahagia Bersama Hipertensi*. Jakarta: APlus book.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2017. **Profil Kesehatan Kabupaten Semarang**. Kabupaten Semarang.
- Dr. Widodo. 2017. *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. Depok: RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Goleman, D. 2010. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury Publishing.
- Irza, & South, M. 2010. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Universitas Sam Ratulangi.
- Junaedi E, Yulianti, S, Rinata, M. G. 2013. *Hipertensi kandas berkat herbal*. Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka). Diakses 4 november 2019.
- Kementrian Kesehatan RI. 2017.



Profil Kesehatan Indonesia 2017.
Jakarta:

Kemenkes RI. Diakses pada
tanggal 28 Desember 2019
dari

<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>

Kemenkes RI. Hipertensi. infodatin
Pusat Data dan Informasi
Kementerian

Kesehatan RI. 2014;
(Hipertensi):1-7.

Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset
Kesehatan Dasar (Riskesdas)
Indonesia tahun

2013. Jakarta: Badan
Penelitian dan Pengembangan
Kesehatan Kemenkes

RI. 2013.

Lestari, I.G., Isnaini, Nur. Pengaruh
Self Management Terhadap
Tekanan Darah

Lansia Yang Mengalami
Hipertensi. Indonesia. J. Heal.Sci.,
vol.2,no.1, pp.

7-18, 2018

Maharani & Mustika. 2016.
Hubungan Self Awareness
dengan Kedisiplinan Peserta
Didik Kelas VIII di SMP
Wiyatama Bandar Lampung.
*Jurnal Bimbingan dan
Konseling*. (online).
(<http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseling>), diakses tanggal 27
oktober 2019.

Mahmudah, S., Maryusman, T., dkk.

2016. HUBUNGAN GAYA
HIDUP DAN POLA MAKAN
DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA
DIKELURAHAN SAWANGAN
BARU KOTA DEPOK.
Biomedika, vol.8, no.2.
agustus 2016.

Mowen, Jhon, C dan Michael Minor.
2010. Perilaku konsumen.
Jilid kedua. Jakarta:
Erlangga.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi
Penelitian Kesehatan*.
Jakarta: Rineka Cipta.

Novian, A. 2014. Faktor yang
Berhubungan dengan
Kepatuhan Diit Pasien
Hipertensi (Studi Pada
Pasien Rawat Jalan di
Rumah Sakit Islam Sultan
Agung Semarang Tahun
2013). *Unnes Journal of
Public Health*, 3(3).

Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar
Fundamental Keperawatan,
Konsep, Praktik*. Jakarta:
EGC

Pratiwi, V. R dan Tala, Z. Z. 2013.
Gambaran Status Gizi
Pasien Hipertensi Lansia di
RSUP H. Adam Malik Medan.
E-jurnal FK USU. Vol.1(1):1-5.

Prasetyo, Setyoadi dan Kusharyadi,
2014. *Terapi Modalitas
Keperawatan pada Klien
Psikogeriatik*. Jakarta:
Salemba Medika.

Pusat Data dan Informasi
Kementerian Kesehatan RI.
2014. *Infodatinhipertensi*.
Jakarta

- Rachmanda. 2018. Hubungan Self Awareness Dengan Deindividuasi Pada Remaja Pengguna Digital Piracy. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*. Surabaya
- Rangkuti, F. 2009. *Mengukur Efektivitas Program Promosi & Analisis Kasus Menggunakan SPSS*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rasheed, S.P. 2015. Self-Awareness as a Therapeutic Tool for Nurse/Client Relationship. *International journal of caring sciences*. (online). (www.internationaljournalofcaringsciences.org), diakses tanggal 1 Februari 2020.
- Richard, . A., & Shea, K. 2011. Delineation of Self-Care and Associated Concepts. *J Nurs Scholarsh*. 43(3).
- Riegel, B., Jaarsma, T., & Stromberg, A. 2012. A middle-range theory of self-care of chronic illness. *Advances in Nursing Science*, 35(3) 194-204. doi: 10.1097/ANS.0B13e318261b1ba. Diakses dari <http://www.1ww.com>.
- Sastrawinata. 2011. Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, dan Ketrampilan Sosial terhadap Kinerja Auditor pada KAP di Kota Palembang. *Politeknik Negeri Sriwijaya Palembang*. (Online). (<http://www.portalgaruda.org>).
- Smeltzer, S.C et al. 2010. *Brunner & Suddart's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 12th edition. China
- Smeltzer & Bare. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta: EGC
- Stein, S.J. dan Book, H.E. 2006. *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*. Canada
- Syamsudin. 2011. *Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskuler dan Renal*. Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabrta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suiroka, IP. 2012. *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suoth, M. Bidjuni, H. Malara, R. T. 2014. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kaawat Kabupaten Minahasa Utara 2014. *Jurnal Keperawatan (e-Kep)*. Vol.2., No.1. Februari 2014, hlm.1-10.
- Susanto, Angga Sandy. 2013. "Membuat Segmentasi Berdasarkan Life Style (Gaya Hidup)". *Jurnal Jiberka*. Vol. 7(2): hal 1-6.

- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Twinamasiko, B., Lukenge, E., Nabawanga, S., Nansalire, W., Kobusingye, L., Ruzaaza, G., & Bajunirwe, F. (2018). Sedentary lifestyle and hypertension in a periurban area of mbarara, South Western Uganda: A population based cross sectional survey. *International Journal of Hypertension*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/8253948>
- Udjianti, Wayan Juni. 2010. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Unaradja, D. D. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Unika Atma Jaya.
- Ursua et al. 2013. Awareness, Treatment and Control of Hypertension Among Filipino Immigrants. *Journal of General Medicine*. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3930791
- Warren-Findlow, J., Basalik, D. W., Dulin, M., Tapp, H., & Kuhn, L. 2012. Preliminary Validation of the Hypertension Self-Care Activity Level Effects (H-SCALE) and Clinical Blood Pressure Among Patients With Hypertension. *J Clin Hypertens*, 637-643.
- Wawan, A. & Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- White L., Duncan G., dan Baumle W. 2011. *Foundation Of Basic Nursing. TrirdEdition*. USA