

Hubungan *Self Management Behavior* dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi

Relationship between Self Management Behavior and Anxiety Level of Hypertension Patients

Sri Lasmawanti¹, Maya Ardilla Siregar^{1*}, Mhd Adi Setiawan Aritonang², Hanny Ghafira¹

¹Institut Kesehatan Helvetia, Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Medan, Indonesia

²Institut Teknologi Batam, Prodi Teknik Komputer, Fakultas Teknik, Batam, Indonesia

Kata Kunci :

Hipertensi, *Self Management Behavior*, Tingkat Kecemasan

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmhg secara terus menerus. Hipertensi karena rendahnya *self management behavior* yang meningkatkan kecemasan pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan *self management behaviour* dengan tingkat kecemasan pasien hipertensi di rumah sakit Mitra Medika Tanjung Mulia tahun 2025. Sampel berjumlah 80 pasien secara *accidental sampling*. Berdasarkan uji Chi-Square nilai *p value* 0.000. Hal ini menunjukkan ada hubungan sangat erat *self management behaviour* dengan tingkat kecemasan pasien hipertensi. Kesimpulan secara statistik ada hubungan *self management behaviour* dengan tingkat kecemasan pasien hipertensi atau *self management behavior* yang tinggi akan menurunkan kecemasan pasien.

Key Word :

Anxiety, *Hypertention, Self Management Behavior*,

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmhg and diastolic blood pressure of more than 90 mmhg continuously. Hypertension due to low self management behavior increases patient anxiety. The purpose of this study was to see the relationship between self management behavior and the anxiety level of hypertensive patients at Mitra Medika Tanjung Mulia hospital in 2025. The sample amounted to 80 patients by accidental sampling. Based on the Chi-Square test, the p value is 0.000. This shows that there is a very close relationship between self management behavior and the anxiety level of hypertensive patients. The statistical conclusion is that there is a relationship between self management behavior and the anxiety level of hypertensive patients or high self management behavior will reduce patient anxiety.

Copyright © 2025 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Maya Ardilla Siregar

Institut Kesehatan Helvetia, Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Medan, Indonesia

Email: mayoardillasiregar@helvetia.ac.id

Article history

Received date : 13 Juni 2025

Revised date : 16 Juni 2025

Accepted date : 14 Juli 2025

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih

dari 140 mmhg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan berulang. Hipertensi adalah penyakit degeneratif, bersifat kronik

menahun yang bisa mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas pasiennya. Tekanan darah tinggi dikenal sebagai silent killer, hal ini dikarenakan penyakit ini muncul tanpa gejala yang menyebabkan kebanyakan pasien tidak menyadari adanya masalah [1].

Menurut “*World Health Organization* (WHO) dan *the International Society of Hypertension* (ISH), 1 dari 5 orang dewasa memiliki hipertensi. Kematian di seluruh dunia disebabkan oleh tekanan darah tinggi sebesar 12,8%, pada seluruh total kematian disebabkan dari hipertensi” [2].

Menurut “*American Heart Association* (AHA), angka kejadian hipertensi di Amerika Serikat pada penduduk usia diatas 20 tahun angkanya hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya [3].

Angka prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia oleh Kemenkes RI (2023), “8,0% penduduk Indonesia mengalami hipertensi, prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia berada di provinsi DKI Jakarta yaitu mencakup 12,6% sedangkan di provinsi Sumatera Utara yaitu 4,3% [2].

Berdasarkan riset kesehatan dasar (2018) “Hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada usia lanjut di Indonesia, dengan prevalensi 60,3% penderita. Hipertensi banyak terjadi pada usia 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65 tahun keatas (63,2%) (Risikesdas, 2018). perkiraan jumlah kasus hipertensi yang ada di Indonesia tahun 2018”.

“Sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 477.218 kasus kematian” [3]. Salah satu upaya untuk menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu pelaksanaan self management, atau manajemen diri pada pasien hipertensi.

Management Self Hypertention merupakan suatu manajemen diri terhadap penyakit dalam kehidupan sehari-hari, yang dilakukan secara mandiri pada pasien hipertensi meliputi pelaksanaan “modifikasi

diet, perubahan gaya hidup, penggunaan obat antihipertensi secara teratur, serta kontrol tekanan darah secara rutin”. “Pasien dengan hipertensi dengan kebiasaan mengkonsumsi antihipertensi secara teratur menunjukkan perbaikan kondisi penyakit dan mencegah komplikasi hipertensi”.

Tujuan dari Management diri dilakukan supaya pasien hipertensi sehat dengan “melaksanakan latihan fisik, menjaga berat badan normal dan mengubah pola makan sehingga pasien mampu menstabilkan tekanan darah dengan efektif”. Manajemen diri pada pasien hipertensi adalah suatu hal yang vital dalam mengontrol penyakit hipertensi [1].

Menurut Anggraeni & Susilo,2012 dikutip oleh Yuldisia Avelina, Irmina Yuliyanti Natalia,2020 bahwasannya “pada pasien yang sudah lama menderita hipertensi dan melakukan pengobatan akan mengalami perubahan psikologis yang salah satunya adalah cemas (anxiety), Cemas akan prognosis yang nantinya memburuk”. Menurut Arbani,2013 “Kecemasan pada pasien hipertensi dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti (Gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen, sesak napas) serta perubahan perilaku seperti (Gelisah, bicara cepat, reaksi terkejut) dan secara tidak langsung akan timbul gejala sebagai upaya untuk melawan kecemasan” [4].

Komplikasi pada “pasien hipertensi akan membahayakan kehidupan, seperti serangan jantung, stroke, masalah ginjal, sindrom dan kesulitan dalam mengingat, maka diperlukan penanganan atau terapi dalam menyembuhkan hipertensi (Harahap Dewi Anggriani,2019). Pencegahan dan pengendalian hipertensi memerlukan kerja sama antara individu, pemerintah dan kelompok kesehatan”.

Menurut Tanjung et al (2023), “Dengan “meningkatkan kesadaran akan risiko dan menerapkan langkah langkah pencegahan, dapat diharapkan bahwa tingkat hipertensi dapat dikendalikan, sehingga mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan”. Menurut moonti et al.,2022 diantaranya adalah “umur, berat badan,jenis kelamin dan aktifitas fisik, Hal ini disebabkan pada lansia semakin bertambahnya usia maka elastisitas kulit dan pembuluh darah akan menurun, sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti

kekakuan sendi-sendi dan aliran darah yang tidak normal menuju ke otak “[5].

Self management behaviour pada pasien hipertensi merupakan kunci utama dalam menjaga nilai tekanan darah tetap terkontrol. “*Self management behaviour* membangkitkan kemandirian pasien maupun keluarga dalam upaya pemeliharaan kesehatan secara mandiri dari berbagai komplikasi yang kemungkinan muncul akibat tidak terkontrolnya tekanan darah, tekanan darah yang terkontrol dapat dijadikan gambaran, bahwa pasien hipertensi sudah mampu melakukan *self management behaviour* dengan baik”. Dimana “Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi mencetuskan bahwa semakin tinggi tingkat klasifikasi hipertensi, maka semakin buruk *self management behaviour*” [6].

Berdasarkan hasil penelitian oleh sunarti, indah kristiani hulu, dkk (2024). di temukan bahwa “sebanyak 15 responden (78,9%) yang mengalami kecemasan ringan memiliki tekanan darah normal, sementara 4 responden (21,1%) memiliki tekanan darah tinggi. tidak ada responden dengan tekanan darah normal yang mengalami kecemasan berat uji statistik dengan metode chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,001 (<0,05), yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah dan Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi” (7).

Berdasarkan hasil penelitian Fransiska Shella Sonia, dkk (2023), “hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi -0,600 dengan p value 0,000 antara *self management behaviour* dengan tingkat pengendalian tekanan darah sistolik. dengan hasil uji korelasi *Self Management Behaviour* dengan tingkat pengendalian tekanan darah diastolik diperoleh nilai koefisien korelasi 0,452 dengan p value 0,000. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self management behaviour* dengan tingkat pengendalian tekanan darah sistolik dan diastolik. Semakin tinggi *self management behaviour*, maka semakin rendah atau terkontrol nilai tekanan darah sistolik dan diastolik, begitu pula sebaliknya” [6].

Menurut pembahasan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *self management behaviour* dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi memiliki hubungan dikarenakan *self management behaviour* yang baik dapat mengontrol tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Berdasarkan data survei awal, didapatkan data dari rekam medik, jumlah penderita dari bulan agustus sampai dengan oktober berjumlah 404 pasien yang berobat di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia Tahun 2024, dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sebanyak 80 responden.

METODE

Desain penelitian menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini “seluruh pasien hipertensi yang di Poli Penyakit Dalam Instalasi Rawat Jalan di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia dengan Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 orang”.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Non-probability Sampling dengan metode *Purposive Sampling*. Pengumpulan Data menggunakan kuisioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* untuk menilai Tingkat kecemasan, dan unuk menilai management selft behavior menggunakan kuisioner *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)*. Analisis penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk menguji perbedaan proporsi/ presentase antara beberapa kelompok data dengan derajat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Pasien Hipertensi di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden “berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 80 responden, jumlah 41 responden (51%) responden berjenis kelamin laki-laki dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 39 responden (48,8%)”.

Karakteristik berdasarkan usia menunjukkan bahwa “usia 36-45 tahun berjumlah 7 responden (8,8%), usia 46-55 tahun berjumlah 21 responden (26,3%), usia 56-65 tahun berjumlah 24 responden (30,0%), usia >65 tahun berjumlah 28 responden (35,0%)”.

Karakteristik berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa “pendidikan SD berjumlah 17 responden (21,3%),SMP berjumlah 12 responden (15,0%),SMA berjumlah 38 responden (47,5%),perguruan tinggi berjumlah 13 responden (16,3%)”.

Karakteristik berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa “pekerjaan petani berjumlah 2 responden (2,5%),IRT berjumlah 28 responden (35,0%),pegawai swasta berjumlah 15 responden (18,8%),wiraswasta berjumlah 35 responden (43,8%)”.

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden Pasien Hipertensi

Karakteristik	Jumlah f	Persentase %
Jenis kelamin		
Laki-laki	41	51,3
Perempuan	39	48,8
Total	80	100.0
Usia		
36-45 tahun	7	8,9
46-55 tahun	21	25,6
56-65 tahun	24	27,8
>65 Tahun	28	37,8
Total	80	100.0
Pendidikan		
SD	17	45,6
SMP	12	31,1
SMA	38	17,8
Perguruan Tinggi	13	5,6
Total	80	100.0
Pekerjaan		
Petani	2	1,1
IRT	28	4,4
Karyawan Swasta	15	3,3
Wiraswasta	35	18,9
Total	80	100.0
Tekanan Darah		
Hipertensi Ringan	49	61,3
Hipertensi Sedang	23	28,8
Hipertensi Berat	8	10,0
Total	80	100.0

Gambaran Self Management Behavior Pada Pasien Hipertensi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Self Management Behavior

	Jumlah	
SMB	F	%
Rendah	53	66,3
Cukup	23	28,8

Baik	4	5,0
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa “dari jumlah 80 responden Di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Tahun 2025, pasien yang memiliki management self behaviour rendah sebanyak 53 orang (66,3%), kategori cukup sebanyak 23 orang (28,8%) dan kategori baik sebanyak 4 orang (5,0%)”.

Tabel 3 Gambaran Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Tahun 2025.

Tingkat Kecemasan	Jumlah	
	f	%
Tidak Cemas	7	8,8
Kecemasan Ringan	15	18,8
Kecemasan Sedang	10	12,5
Kecemasan Berat	26	32,5
Kecemasan Berat Sekali	22	27,5
Total	80	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dapat diketahui bahwa “dari jumlah 80 responden (100%) ,terdapat yang tidak ada kecemasan 7 responden (8,8%), kecemasan ringan 15 responden (18,8%), kecemasan sedang 10 responden (12,5%), kecemasan berat 26 responden (32,5%), kecemasan berat sekali 22 responden (27,5%)”.

Hubungan antara Self Management Behaviour dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Tabel 4 Tabulasi Silang Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke

Self mana gement beha- viour	Tingkat Kecemasan												P- value
	TAK		KR		KS		KB		KBS		JM		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
MR	1	1,3	2	2,5	5	6,3	23	28,8	22	27,5	53	66,3	0,000
MC	5	6,3	13	16,3	3	3,8	2	2,5	0	0	23	28,8	
MB	1	1,3	0	0	2	2,5	1	1,3	0	0	4	5,0	
Total	7	8,8	15	18,8	10	12,5	26	32,5	22	27,5	80	100,0	

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang antara *self management behaviour* dengan tingkat kecemasan tersebut diatas, diketahui bahwa dari jumlah 80 responden (100%), yang mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 1 responden (1,3%) dengan manajemen diri rendah, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 responden (2,5%) dengan manajemen diri rendah, yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 responden (6,3%) dengan manajemen diri rendah, yang mengalami kecemasan berat sebanyak 23 responden (28,8%) dengan manajemen diri rendah, yang mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 22 responden (27,5%) dengan manajemen diri rendah, yang mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 5 responden (6,3%) dengan manajemen diri cukup, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 responden (16,3%) dengan manajemen diri cukup, yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 3 responden (3,8%) dengan manajemen diri cukup, yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2 responden (2,5%) dengan manajemen diri cukup, yang mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 0 responden (0%) dengan manajemen diri cukup, yang mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 1 responden (1,3%) dengan manajemen diri baik, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 0 responden (0%) dengan manajemen diri baik, yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 responden (2,5%) dengan manajemen diri baik, yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 responden (1,3%) dengan manajemen diri baik, yang mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 0 responden (0%) dengan manajemen diri baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di RSUD. Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Tahun 2025, dengan menggunakan uji chi-square di dapatkan nilai yang signifikan atau nilai p-value = 0,000 atau < nilai sig = 0,05. Hal ini membuktikan bahwa *self management behaviour* memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan di RSUD. Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Tahun 2025.

PEMBAHASAN

“*Self management behaviour* adalah kemampuan seseorang secara holistik mengatur kondisi sakit dan perubahan pola hidup yang harus dijalani terkait

penyakitnya. *self management* adalah kemampuan untuk mengelola hidup dengan penyakit kronis, yang melibatkan pemantauan kondisi, mengikuti pengobatan”.

Defenisi lain menyebutkan “*Self management* adalah proses dimana konseli menuju perubahan tingkah laku pada individu itu sendiri, dengan menggunakan ketrampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Dimana keterampilan itu bertujuan untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam individu, berusaha untuk mengelola apa yang diinginkan untuk dicapai, serta mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang menjadi lebih baik dan dapat mengontrol kecemasan yang ditimbulkan dari gejala yang timbul tanpa disadari”.

“Kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori tentang stress dan penyesuaian diri. kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, kekhawatiran, ketakutan, dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat, oleh karena itu *self management behaviour* dapat membantu individu dalam mengontrol tekanan darahnya dan juga mampu mengenali dan menyadari gejala yang timbul tanpa disadari oleh penderitanya”.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunarti, Indah Kristiani Hulu, dkk (2024), “dengan judul hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, metode jenis penelitian ini adalah dengan desain cross-sectional yang menggunakan data primer dan sekunder. populasi penelitian ini berjumlah 113 pasien dengan 30 responden yang dijadikan sampel penelitian. teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling*. alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pasien adalah kuesioner dengan skala ordinal. dari hasil penelitian ini di temukan bahwa sebanyak 15 responden (78,9%) yang mengalami kecemasan ringan memiliki tekanan darah normal, sementara 4 responden (21,1%) memiliki tekanan darah tinggi. tidak ada responden dengan tekanan darah normal yang mengalami kecemasan berat uji statistik dengan metode chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,001 (<0,05), yang artinya .terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi” [7].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sunarti, Indah Kristiani Hulu, dkk (2024) “dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* didapatkan nilai (*p-value* = 0,000) yang lebih kecil dari alpha 0,05”.

Berdasarkan hasil penelitian Fransiska Shella Sonia, dkk (2023) dengan judul “hubungan antara self management behaviour terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit panti rini, metode jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik korelasi menggunakan pendekatan deskriptif cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan 132 pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)* dan lembar observasi tekanan darah”.

Penelitian menjelaskan “Adapun tekanan darah pasien diukur menggunakan alat tensimeter dengan analisis data menggunakan uji *Spearman's Rho*. dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi - 0,600 dengan *p-value* 0,000 antara *self management behaviour* dengan tingkat pengendalian tekanan darah sistolik. dengan hasil uji korelasi *Self Management Behaviour* dengan tingkat pengendalian tekanan darah diastolik diperoleh nilai koefisien korelasi - 0,452 dengan *p value* 0,000. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self management behaviour* dengan tingkat pengendalian tekanan darah sistolik dan diastolik. Semakin tinggi self management behaviour, maka semakin rendah atau terkontrol nilai tekanan darah sistolik dan diastolik, begitu pula sebaliknya” [6].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Fransiska Shella Sonia, dkk (2023) dengan “*self management behaviour* pada pasien hipertensi berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* didapatkan nilai (*p-value* = 0,000) yang lebih kecil dari alpha 0,05”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai variabel hubungan self management behaviour dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Mitra Medika Tanjung

Mulia Medan Tahun 2025, maka diambil kesimpulan sebagai berikut Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai yang signifikan atau nilai *p-value* = 0,000 atau < nilai sig = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa dimana hasil yang diperoleh adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *self management behaviour* dengan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa and K. Aryatika, “Hubungan Self-management Behaviour terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi,” *MPI (Media Pharm. Indones., vol. 6, no. 1, pp. 36–44, 2024.*
- Wahyuni, K. Rawitri, S. R. Sari, Z. Rani, A. Ningtias, and C. I. A. Puteri, “Penyuluhan Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Di Posyandu Kamboja Dusun I Desa Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan,” *J. Bakti Nusant., vol. 1, no. 1, pp. 26–29, 2023.*
- Oktaviani, T. N. Prastia, and E. Dwimawati, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021,” *Promotor, vol. 5, no. 2, pp. 135–147, 2022.*
- Avelina and I. Y. Natalia, “Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga,” *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy., vol. 7, no. 1, 2021.*
- Widhawati, V. H. Lubis, and O. Komalasari, “Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Poli Klinik Rawat Jalan RSUD Cilegon,” *J. Peduli Masy., vol. 6, no. 1, pp. 183–188, 2024.*
- S. Sonia, P. Subiyanto, and B. E. Noviati, “Hubungan Antara Self Management Behaviour terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Panti Rini,” *J. Keperawatan Klin. dan Komunitas (Clinical Community Nurs. Journal), vol. 7, no. 3, pp. 173–184, 2023.*

- Sunarti, I. K. Hulu, D. N. Sitorus, A. Harefa, and M. T. Syuhada, "Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 18, no. 7, pp. 917–924, 2024.
- K. N. M. K. Anih Kurnia, *SELF-Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing, 2021.
- H. Dahlan, "Hubungan Minum Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Desa Sidomulyo Kecamatan Air Naningan Kabupaten Tanggamus Tahun 2024." Universitas Muhammadiyah Pringsewu, 2024.
- Sefia Salsabilla, "Hubungan Self Management Behavior Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023.
- Wahyuni, R. N. Bafadhal, And M. Mahudeh, "Efektivitas Self Management Program Terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi," *Ji-Kes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, Vol. 5, No. 1, Pp. 57–63, 2021.
- Theofani Rantetondok, "Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsup Dr Tadjuddin Chalid Makassar," *Jimpk J. Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, Vol. 4, No. 1, Pp. 123–129, 2024.
- Rizal, A. Rizani, and H. Marwansyah, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Dan Non Komplikasi Di Ruang Poli Klinik RSUD Banjarnegara," *J Citra Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 18–24, 2019.
- Sefia Salsabilla, A. (2023). *Hubungan Self Management Behavior dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Zaenudin, M. A., Danismaya, I., & Dewi, S. K. (2025). Hubungan Self Management Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ventilator*, 3(1), 51-59.
- Liana, D. P. S., Afrianti, N., & Kasih, L. C. (2025). Hubungan Self Management Behavior Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 10(1), 20-32.
- Suhartini, S., Wahyuningsih, T., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh edukasi self-management terhadap pengetahuan self-harm dan kecemasan pada remaja di SMAN 20 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 70-75.
- Safitri, D., & Arisandi, D. (2024). Hubungan Self-Care Behavior dan Kecemasan dengan Kejadian Stroke Pada Kelompok Risiko Tinggi di UPT Puskesmas Banjar Serasan Pontianak. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 9(2), 156-163.
- Safitri, D. E., Aminah, T., Ristanto, R., Rizzal, A. F., & Laksono, B. B. (2024). Self-Management in Hypertension Patient. *Ijens: Indonesian Journal of Empirical Nursing Sciences*, 1(1).
- Ningsih, R. W., Wardiati, W., Fahdhienie, F., & Septiani, R. (2024). Factors Influencing Self-Management Behavior In Hypertensive Patients At Lhoknga Primary Health Care. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 10(1), 28-34.
- Puswati, D., Yanti, N., & Yusela, D. (2021). Analisis self management dan pengontrolan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 138-143.