

## Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi

### *Correlation between Self-Care Management and Sleep Quality in Older Adults with Hypertension*

Khasanah Nur Gilang Setyawati<sup>1\*</sup>, Widiyono<sup>1</sup>, Ni'mah Mufidah<sup>1</sup>, Indriyati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

---

#### Kata Kunci :

*selfcare management*; kualitas tidur; hipertensi

---

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi ditandai oleh keadaan tekanan darah yang berada di atas kisaran normal yaitu tekanan sistolik sebesar 130–139 mmHg dan tekanan diastolik 80–89 mmHg. Pada kelompok lansia, peningkatan kejadian hipertensi berkaitan dengan belum optimalnya penerapan *selfcare management* dalam mengendalikan tekanan darah. Kurangnya pemenuhan *selfcare management* menyebabkan penurunan kualitas tidur. Pada lansia, terjadi penurunan fungsi organ sehingga lansia memerlukan *selfcare management* dan kualitas tidur yang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah melihat ada/tidak hubungan antara *selfcare management* dengan kualitas tidur lansia hipertensi di posyandu lansia Ngudi Waras. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian melibatkan sejumlah 33 responden yang diperoleh melalui teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji Kendall's Tau untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-care management* dan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan instrumen *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire* (HMBSQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil:** Penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat *selfcare management* dalam kategori cukup (39,4%), kategori rendah (33,3%) dan kategori baik (27,3%). Kualitas tidur 51,5% responden kategori buruk, 48,5% kategori baik. Hasil Uji Kendall's Tau menunjukkan nilai signifikansi  $p=0.001(p<0,05)$ , dengan koefisien korelasi sebesar 0,582, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara *self-care management* dengan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care management* dengan kualitas tidur lansia hipertensi diposyandu lansia.

---

#### Keyword:

*self-care management*, sleep quality, hypertension

---

#### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is characterized by blood pressure levels above the normal range, specifically a systolic pressure of 130–139 mmHg and a diastolic pressure of 80–89 mmHg. Among the elderly, the increased incidence of hypertension is associated with suboptimal implementation of *self-care management* in controlling blood pressure. Inadequate adherence to *self-care management* leads to a decline in sleep quality. In the elderly, organ function declines, so they require *self-care management* and good sleep quality to maintain stable blood pressure. The purpose of this study was to examine whether there is a relationship between *self-care management* and sleep quality among elderly individuals with hypertension at the Ngudi Waras senior health center. **Method:** This was a quantitative study with a correlational-analytic design and a cross-sectional study design. The study sample consisted of 33 respondents selected using total sampling. Data were analyzed using Kendall's Tau test to identify the relationship between *self-care management* and sleep quality. This study utilized the *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* (HMBSQ) and the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Results:** The study showed that most respondents had *self-care management* levels in the

---

---

“adequate” category (39.4%), the “low” category (33.3%), and the “good” category (27.3%). Sleep quality was “poor” for 51.5% of respondents and “good” for 48.5%. The results of the Kendall’s Tau test showed a significance value of  $p=0.001$  ( $p<0.05$ ), with a correlation coefficient of 0.582, indicating a strong relationship between self-care management and sleep quality. **Conclusion:** There is a significant relationship between self-care management and sleep quality among elderly individuals with hypertension at the elderly health post.

Copyright © 2026 JKBD

All rights reserved

---

**Corresponding Author:**

**Khasanah Nur Gilang Setyawati**

Email: khasanahsetyawati@gmail.com

---

**Article history**

Received date : 22 Juli 2026

Revised date : 06 Agustus 2026

Accepted date : 10 Agustus 2026

---

**PENDAHULUAN**

Kondisi yang ditandai oleh tekanan darah di atas batas normal yang ditetapkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah secara berulang disebut hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal, yaitu tekanan sistolik 130–139 mmHg dan tekanan diastolik 80–89 mmHg (*American Heart Association*, 2025). Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah, seperti berkurangnya elastisitas dinding pembuluh serta penyempitan lumen pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan resistensi perifer sehingga tekanan darah meningkat (Wulandari *et al.*, 2023).

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga penyakit ini sering baru terdiagnosis ketika telah menimbulkan komplikasi atau kondisi yang lebih berat (Anggreani *et al.*, 2020). Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian berbagai penyakit kardiovaskular dan gangguan kesehatan lainnya (Wulandari *et al.*, 2023).

Secara global, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya angka mortalitas akibat berbagai penyakit tidak menular, terutama penyakit kardiovaskular (Riyada *et al.*, 2024). Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2023) di Indonesia, angka kejadian hipertensi tercatat mencapai sekitar 36%. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023, terdapat 8.554.672 jiwa penderita hipertensi, dengan proporsi kasus mencapai 72% (Ristiana *et al.*, 2025). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2023 meningkat

sebanyak sekitar 163.893 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2023). Penyakit hipertensi pada wilayah Kecamatan Colomadu sebanyak 1.831 jiwa, berada di peringkat ke-8 dari 17 kecamatan (Fitria *et al.*, 2023). Angka kejadian hipertensi cenderung meningkat pada kelompok lansia (Siregar *et al.*, 2023).

Sejalan dengan proses penuaan, kondisi fisik dan nonfisik seseorang akan mengalami penurunan secara alami, seperti penurunan produktivitas atau bahkan tidak mampu memenuhi kebutuhannya (Noviyanti *et al.*, 2025). Beberapa perubahan yang dialami oleh lansia diantaranya ialah perubahan secara fisik, psikologis, hingga perubahan sosial. Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi organ pada lansia meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Luqyana, 2025). Belum optimalnya *self care management* dalam mengelola hipertensi menjadi salah satu factor yang berkontribusi terhadap tingginya kasus hipertensi pada kelompok lansia (Kurdi *et al.*, 2024).

*Self-care management* menunjukkan pada potensi individu dalam mengatur perawatan penyakit dan mempertahankan pola perilaku yang tepat sehingga kestabilan kesehatan dapat terjaga dan tekanan darah dapat dikendalikan. Dalam teori *Self-Care Deficit Nursing Theory*, Dorothea Orem menjelaskan bahwa *self-care* merupakan aktivitas yang dilakukan individu secara sadar untuk mempertahankan kehidupan, memelihara kesehatan, dan mendukung kesejahteraan. Kurangnya optimalisasi dalam pemenuhan kebutuhan perawatan diri dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, individu akan berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan, termasuk penurunan kualitas tidur (Achmad, 2025).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, termasuk lingkungan fisik, kondisi psikologis, status gizi, gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan berolahraga. Lingkungan yang nyaman serta status gizi yang baik dapat mendukung tidur yang berkualitas. Sebaliknya, stres psikologis, pola hidup yang kurang baik dan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan atau olahraga dapat menurunkan kualitas tidur. Oleh karena itu, menjaga pola hidup sehat, memenuhi kebutuhan nutrisi, serta melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur merupakan upaya penting untuk meningkatkan kualitas tidur (Utami *et al.*, 2021)

Kualitas tidur yaitu persepsi individu terhadap kepuasan yang diperoleh selama proses tidur. Kategori kualitas tidur yang buruk dapat menjadi penyebab penurunan daya tahan tubuh yang ditandai oleh gejala kelelahan dan kelemahan. Kondisi ini dapat mengganggu regulasi hormon, terutama peningkatan kadar kortisol. Akibatnya, respons fisiologis tubuh mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Assiddiqy, 2020). Kualitas tidur mencerminkan penilaian individu terhadap kepuasan selama menjalani proses tidur. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai mekanisme fisiologis, termasuk perubahan aliran darah serebral, aktivitas korteks serebri, kebutuhan oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin (Apriandari *et al.*, 2024).

Hasil telaah terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Penelitian Ananda *et al.* (2024) dan Rahman *et al.* (2025) hanya mengkaji hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi atau tekanan darah pada lansia, tanpa mempertimbangkan peran *self-care management* sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Di sisi lain, penelitian Alkautsar dan Kartinah (2023) serta Pae *et al.* (2023) berfokus pada hubungan *self-management* dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga belum mengevaluasi kaitannya dengan kualitas tidur.

Penelitian Kholifah dan Suratini (2023) juga membahas hubungan *self-care management* dengan kualitas hidup lansia hipertensi, namun kualitas tidur belum dijadikan luaran penelitian secara khusus.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan *self-care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi sehingga dapat melengkapi kesenjangan penelitian yang masih ada. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengendalian tekanan darah, kepatuhan minum obat, atau faktor gaya hidup, sedangkan aspek pemenuhan kebutuhan perawatan diri sebagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur belum banyak diteliti.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *self-care management* maupun kualitas tidur pada lansia hipertensi, bukti mengenai hubungan kedua variabel tersebut masih terbatas. Padahal, kualitas tidur merupakan salah satu luaran kesehatan yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan menganalisis hubungan antara *self-care management* dan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan *self-care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Desain tersebut digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen, yaitu *self-care management*, dan variabel dependen, yaitu kualitas tidur. Pengukuran kedua variabel dilakukan pada waktu yang sama.

Data penelitian menggunakan sampel sejumlah 33 lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Desa Tohudan. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Metode *total sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang melibatkan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian sebagai sampel.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner *self-care management* dan kuesioner kualitas tidur. Pengukuran *self-care management* menggunakan *Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire* (HSMBQ) yang terdiri atas 20 butir pertanyaan yang mencakup empat dimensi, yaitu kepatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah, aktivitas fisik atau olahraga, serta kepatuhan terhadap diet hipertensi.

Instrumen ini diadopsi dari Meyta (2025) dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan memiliki nilai  $r$  hitung berkisar antara 0,535–0,859 sehingga dinyatakan valid, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,912 yang menunjukkan reliabilitas sangat baik.

Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Instrumen ini diadopsi dari Alim dan Elvira (2015) sebagaimana digunakan dalam Kholis (2020). Hasil uji validitas menunjukkan nilai sebesar 0,89, sedangkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,79, sehingga instrumen PSQI dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur kualitas tidur.

Penelitian diawali dengan pengajuan izin kepada Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Setelah izin diperoleh, dilakukan identifikasi calon responden yang memenuhi kriteria penelitian melalui pendataan lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras. Calon responden kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta hak mereka selama mengikuti penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan tertulis. Selanjutnya, peneliti bersama bidan desa mengumpulkan data demografi yang meliputi nama, usia, dan jenis kelamin, serta melakukan pengukuran tekanan darah untuk mengidentifikasi lansia yang mengalami hipertensi.

Peneliti melakukan pengambilan data dengan melibatkan responden yang merupakan peserta lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Desa Tohudan. Responden melakukan pengisian kuesioner *self care management* dan kualitas tidur. Pengisian kuesioner dilakukan dengan pendampingan peneliti, apabila lansia mengalami kesulitan memahami pertanyaan atau memiliki keterbatasan dalam membaca, peneliti memberikan penjelasan, membacakan pertanyaan, dan membantu mengisi kuesioner sesuai dengan jawaban yang disampaikan oleh responden tanpa memengaruhi jawaban yang diberikan.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Kendall's Tau* untuk menguji hubungan antara *self-care management* sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen. Pemilihan uji ini didasarkan pada skala data kedua variabel yang bersifat ordinal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi karakteristik lansia hipertensi yang menjadi responden penelitian di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=33)**

| Karakteristik                               | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|---------------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Usia</b>                                 |               |                |
| 60 – 74 tahun (Lansia)                      | 30            | 90.9           |
| 75 – 89 tahun (Lansia tua)                  | 3             | 9.1            |
| <b>Jenis Kelamin</b>                        |               |                |
| Perempuan                                   | 28            | 84.8           |
| Laki – laki                                 | 5             | 15.2           |
| <b>Pendidikan</b>                           |               |                |
| SD                                          | 12            | 36.4           |
| SMP                                         | 14            | 42.4           |
| SMA                                         | 6             | 18.2           |
| Sarjana                                     | 1             | 3.0            |
| <b>Pekerjaan</b>                            |               |                |
| Petanli                                     | 2             | 6.1            |
| Karyawan swasta                             | 6             | 18.2           |
| Wiraswata                                   | 4             | 12.1           |
| IRT                                         | 21            | 63.6           |
| <b>Tekanan Darah</b>                        |               |                |
| Hipertensi tahap 1 (130 - 139 / 80 - 89)    | 11            | 33.3           |
| Hipertensi tahap 2 ( $\geq 140 / \geq 90$ ) | 22            | 66.7           |
| <b>Total</b>                                | 33            | 100            |

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun (lansia), yaitu sebanyak 30 responden (90,9%), sedangkan responden berusia 75–89 tahun (lansia tua) berjumlah 3 responden (9,1%). Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengikuti posyandu lansia termasuk dalam kategori lansia awal yang relatif masih mampu mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan secara aktif. Meskipun demikian, peningkatan usia tetap menjadi faktor risiko utama

terjadinya hipertensi akibat proses degeneratif yang menyebabkan penurunan fungsi berbagai organ tubuh, khususnya sistem kardiovaskular.

Penuaan menyebabkan terjadinya berkurangnya fleksibilitas pembuluh darah, meningkatnya kekakuan arteri, serta menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah, sehingga tekanan darah cenderung mengalami peningkatan (Nurhayati *et al.*, 2023). Selain itu, kondisi kesehatan yang baik memungkinkan lansia lebih rutin memanfaatkan pelayanan posyandu lansia sebagai sarana pemantauan kesehatan dan pengelolaan penyakit kronis (Handayani *et al.*, 2023). Pelaksanaan posyandu lansia yang efektif berperan penting dalam menyediakan pelayanan kesehatan promotif dan preventif untuk mempertahankan kualitas hidup lansia (Maradjabessy *et al.*, 2025).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 28 orang (84,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 5 orang (15,2%). Dominasi perempuan pada penelitian ini sejalan dengan karakteristik peserta posyandu lansia yang umumnya lebih aktif mengikuti kegiatan kesehatan dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan memiliki risiko hipertensi yang meningkat setelah memasuki masa menopause. Kondisi tersebut berkaitan dengan penurunan kadar hormon estrogen yang menjadi salah satu faktor penyebab berkurangnya perlindungan terhadap sistem kardiovaskular (Febrillia, 2025).

Penelitian Nirnasari *et al.* (2023) menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami hipertensi memiliki kecenderungan untuk menerapkan *self-care management* secara lebih optimal dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh kepatuhan yang lebih baik dalam menjalani pengobatan, melakukan pemeriksaan kesehatan, dan mengikuti rekomendasi tenaga kesehatan. Dengan demikian, jenis kelamin tidak hanya memengaruhi risiko hipertensi, tetapi juga berpotensi memengaruhi perilaku pengelolaan penyakit secara mandiri.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden yang didominasi oleh pendidikan menengah pertama dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami informasi mengenai pengelolaan hipertensi, termasuk penerapan *self-care management*. Berdasarkan tingkat pendidikan,

mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir pada jenjang SMP, yaitu sebanyak 14 responden (42,4%). Selanjutnya, sebanyak 12 responden (36,4%) berpendidikan SD, 6 responden (18,2%) berpendidikan SMA, dan 1 responden (3,0%) berpendidikan sarjana.

Tingkat pendidikan berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengolah, serta menerapkan informasi kesehatan yang diterima, sehingga dapat memengaruhi perilaku dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Seiring dengan peningkatan tingkat pendidikan yang dimiliki lansia, semakin baik pula literasi kesehatannya, sehingga pemahaman terhadap informasi kesehatan menjadi lebih optimal.

Penerapan *self-care management* yang optimal berperan penting dalam pengendalian hipertensi melalui kepatuhan mengonsumsi obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan tekanan darah secara berkala (Arianti & Sudaryanto, 2025). Sebaliknya, rendahnya tingkat pendidikan berkaitan dengan keterbatasan individu dalam mengakses, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan secara optimal sehingga diperlukan edukasi yang berkesinambungan melalui posyandu lansia maupun fasilitas pelayanan kesehatan.

Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 21 orang (63,6%). Selebihnya, responden bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 6 orang (18,2%), wiraswasta sebanyak 4 orang (12,1%), dan petani sebanyak 2 orang (6,1%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Assiddiqy (2020), yang melaporkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi berstatus sebagai ibu rumah tangga. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan aktivitas domestik yang relatif tinggi serta beban psikologis yang dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah (Fatmawati *et al.*, 2025). Di sisi lain, ibu rumah tangga umumnya memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia sehingga lebih berpeluang memperoleh edukasi kesehatan dan pemantauan kesehatan secara berkala. Kemudahan akses terhadap informasi kesehatan melalui kegiatan posyandu dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam menerapkan *self care management* hipertensi (Wahyuningsih, 2024).

Berdasarkan klasifikasi tekanan darah, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi tahap 2, yaitu sebanyak 22 orang (66,7%), sedangkan 11 orang (33,3%) termasuk dalam kategori hipertensi tahap 1.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian telah mengalami hipertensi dengan derajat yang lebih berat sehingga memerlukan pengelolaan penyakit secara optimal untuk mencegah terjadinya komplikasi. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan proses degeneratif yang menyertai penuaan, seperti penurunan elastisitas arteri, peningkatan kekakuan dinding pembuluh darah, serta berkurangnya kemampuan pembuluh darah untuk kembali ke kondisi semula (*vascular recoil*).

Perubahan fisiologis akibat proses degeneratif menyebabkan peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular (Puspita *et al.*, 2026). Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur, berkurangnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta meningkatnya risiko stroke dan penyakit jantung. Oleh karena itu, penerapan *self-care management* yang optimal menjadi salah satu upaya penting dalam mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan mempertahankan kualitas hidup lansia (Fadlilah *et al.*, 2020).

### Self Care Management

Pengukuran *self-care management* pada lansia hipertensi dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu kategori baik, cukup, dan rendah. Data disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Self care management (n=33)**

| <i>Self care management</i> | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| Baik                        | 9             | 27.3           |
| Cukup                       | 13            | 39.4           |
| Rendah                      | 11            | 33.3           |
| Total                       | 33            | 100            |

Berdasarkan Tabel 2, distribusi *self-care management* menunjukkan bahwa kategori cukup merupakan kelompok terbanyak, yaitu 13 responden (39,4%), diikuti kategori rendah sebanyak 11 responden (33,3%) dan kategori

baik sebanyak 9 responden (27,3%). Dominasi kategori cukup dan rendah mengindikasikan bahwa penerapan *self-care management* pada lansia hipertensi belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan melalui edukasi kesehatan, pendampingan, dan pemantauan secara berkelanjutan agar lansia mampu mengelola hipertensi secara mandiri.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih diperlukan upaya edukasi dan pendampingan yang berkesinambungan supaya lansia dapat menerapkan perilaku *self care management* secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pengelolaan hipertensi, *self-care management* mencerminkan kemampuan individu untuk mengendalikan penyakit secara mandiri melalui penerapan perilaku kesehatan yang meliputi kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi, pemantauan tekanan darah secara berkala, aktivitas fisik yang teratur, penerapan pola makan rendah garam, serta pengelolaan stres. Penerapan *self care management* yang baik memungkinkan lansia memiliki kendali terhadap kondisi kesehatannya sehingga tekanan darah lebih terkontrol dan dapat meminimalkan risiko komplikasi hipertensi. Haryanto *et al.* (2025) menyatakan bahwa lansia yang secara aktif menerapkan *self care management* memiliki kecenderungan terhadap kondisi kesehatan yang lebih stabil dibandingkan dengan lansia yang kurang mampu mengelola penyakitnya.

Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat lansia yang mempunyai tingkat *self-care management* rendah. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan dalam kemampuan individu melakukan perawatan diri, seperti usia lanjut, tingkat pendidikan, keterbatasan pengetahuan mengenai hipertensi, motivasi, dukungan keluarga, maupun akses terhadap pelayanan kesehatan. Lansia yang memiliki pemahaman yang baik mengenai penyakitnya umumnya lebih mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan mematuhi pengobatan dibandingkan lansia yang memiliki literasi kesehatan rendah, dengan demikian edukasi kesehatan yang diberikan melalui program posyandu lansia dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan pemahaman lansia terkait pengelolaan kondisi kesehatannya serta dalam meningkatkan kemampuan *self care management* pada lansia hipertensi.

Menurut analisis peneliti, *self care management* yaitu salah satu aspek utama dalam penanganan hipertensi pada lansia karena tidak hanya memiliki peran dalam mengendalikan tekanan darah, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Lansia dengan kemampuan *self-care management* yang baik umumnya menunjukkan kondisi fisik yang lebih stabil, keluhan hipertensi yang lebih ringan, serta kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan lansia dengan kemampuan *self-care management* yang kurang optimal. Sebaliknya, rendahnya kemampuan dalam melakukan perawatan diri dapat mengakibatkan tekanan darah menjadi kurang terkontrol dan berpotensi meningkatkan risiko gangguan tidur, komplikasi kardiovaskular, dan penurunan fungsi fisik. Berdasarkan temuan penelitian ini, penguatan *self-care management* melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan, pendampingan keluarga, dan pemantauan rutin di Posyandu Lansia perlu terus dilakukan untuk mendukung pengendalian hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi pada lansia.

### Kualitas Tidur

Kualitas tidur pada lansia hipertensi dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Data disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (n=33)**

| Kualitas Tidur | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Baik           | 16            | 48,5           |
| Buruk          | 17            | 51,5           |
| Total          | 33            | 100            |

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 17 orang (51,5%), sedangkan 16 orang (48,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan kualitas tidur masih banyak dialami oleh lansia hipertensi. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis akibat proses penuaan maupun dampak hipertensi yang menyebabkan ketidaknyamanan, sehingga mengganggu proses tidur. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kualitas tidur masih menjadi permasalahan yang umum

dialami oleh lansia, terutama pada lansia yang menderita hipertensi, sehingga memerlukan perhatian dalam upaya pengelolaan penyakit secara komprehensif.

Kualitas tidur pada usia lanjut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mencakup kondisi fisiologis maupun faktor psikologis individu. Perubahan fisiologis yang menyertai proses penuaan dapat memengaruhi kualitas tidur lansia, ditandai dengan berkurangnya fase tidur dalam (*deep sleep*), meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, dan menurunnya efisiensi tidur.

Temuan selama penelitian juga menunjukkan bahwa gangguan tidur pada beberapa responden berkaitan dengan kebiasaan berkemih pada malam hari (*nocturia*), latensi tidur yang lebih panjang, kebiasaan bangun lebih dini, serta penggunaan obat-obatan untuk penyakit penyerta yang berpotensi mengganggu pola tidur. Faktor lingkungan, seperti tinggal bersama anggota keluarga yang memiliki balita sehingga terganggu oleh suara tangisan, serta kondisi psikologis berupa kecemasan dan stres, juga menjadi faktor yang memengaruhi kualitas tidur lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ananda *et al.* (2024), yang menyebutkan bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan biologis akibat penuaan, kondisi psikologis, lingkungan, serta penyakit penyerta. Faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tidur pada lansia hipertensi.

Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan lansia, khususnya pada individu dengan hipertensi. Gangguan tidur dapat menghambat proses pemulihan fisiologis sekaligus meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga terjadi peningkatan pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan katekolamin. Respons tersebut memicu vasokonstriksi, peningkatan frekuensi denyut jantung, dan kenaikan resistensi perifer, yang selanjutnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, gangguan kualitas tidur dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia melalui peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular, penurunan fungsi imun, serta berkurangnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, tingginya proporsi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi tidak hanya perlu berfokus pada pengendalian tekanan darah melalui terapi farmakologis, tetapi juga mempertimbangkan pendekatan nonfarmakologis, termasuk upaya untuk meningkatkan kualitas tidur. Penerapan *self-care management* yang optimal, seperti kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan sehat, aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan, pengelolaan stres, serta penerapan *sleep hygiene*, berpotensi mendukung perbaikan kualitas tidur sekaligus membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya kualitas tidur perlu menjadi bagian dari program pelayanan posyandu lansia sebagai salah satu bentuk upaya promosi kesehatan dan pencegahan dalam pengelolaan hipertensi pada kelompok lansia.

#### Uji Bivariat

Analisis hubungan antara *self-care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi dilakukan dengan Uji bivariat Kendall's Tau karena data penelitian berskala ordinal. Data disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Desa Tohudan Kecamatan Colomadu (n=33)**

| Self care management | Kualitas Tidur |      |       |      |       |      |
|----------------------|----------------|------|-------|------|-------|------|
|                      | Baik           |      | Buruk |      | Total |      |
|                      | F              | %    | F     | %    | F     | %    |
| Baik                 | 9              | 27.3 | 0     | 0.0  | 9     | 27.3 |
| Cukup                | 5              | 15.2 | 8     | 24.2 | 13    | 39.4 |
| Rendah               | 2              | 6.1  | 9     | 27.3 | 11    | 33.3 |
| Total                | 16             | 48.5 | 17    | 51.5 | 33    | 100  |

Keterangan: Uji Kendall's Tau menunjukkan  $p = 0,001$  dan koefisien korelasi  $r = 0,582$ .

Berdasarkan Tabel 4, terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin baik *self-care management*, semakin baik pula kualitas tidur responden. Seluruh responden dengan *self-care management* kategori baik (27,3%) memiliki kualitas tidur yang baik, tanpa ditemukan kualitas tidur buruk pada kelompok tersebut. Sebaliknya, pada kategori *self-care management* rendah, mayoritas responden (27,3%) mengalami kualitas tidur buruk dan hanya 6,1% yang memiliki kualitas tidur baik. Pada kategori cukup, kualitas tidur baik

ditemukan pada 15,2% responden, sedangkan 24,2% lainnya memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin baik kemampuan lansia dalam melakukan *self care management*, sehingga kualitas tidur yang diperoleh cenderung menjadi lebih baik. Hubungan tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji Kendall's Tau untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Kendall's Tau menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-care management* dan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Desa Tohudan. Nilai koefisien Kendall's Tau sebesar 0,582 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik penerapan *self-care management* pada lansia, semakin baik pula kualitas tidur yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan lansia dalam mengelola hipertensinya secara mandiri, maka semakin besar kemungkinan mengalami gangguan kualitas tidur.

Temuan penelitian ini memperkuat konsep bahwa *self-care management* memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi. Kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, pemantauan tekanan darah, serta pengelolaan stres merupakan komponen *self-care management* yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kenyamanan fisik dan berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik pada lansia hipertensi. Sebaliknya, rendahnya *self care management* menyebabkan tekanan darah lebih sulit dikendalikan sehingga keluhan seperti sakit kepala, pusing, rasa tidak nyaman, maupun kecemasan dapat mengganggu proses tidur. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa lansia dengan *self-care management* yang kurang optimal cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan lansia dengan *self-care management* yang baik.

Sesuai dengan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan tingkat *self care management* kategori cukup dan rendah masih menunjukkan kepatuhan yang belum optimal

dalam menjalankan pengelolaan hipertensi. Beberapa lansia hanya mengonsumsi obat antihipertensi, seperti amlodipin 5–10 mg, ketika merasakan keluhan, bahkan terdapat responden yang menghentikan pengobatan karena merasa tidak mengalami gejala. Selain itu, sebagian responden belum rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah di posyandu lansia maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Perilaku hidup sehat juga belum diterapkan secara optimal, ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik karena keluhan nyeri pada kaki, masih tingginya asupan makanan dengan kandungan garam tinggi, serta kurangnya konsumsi buah dan sayuran. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi. Selain terapi farmakologis, konsistensi dalam menerapkan *self-care management* merupakan salah satu komponen yang berperan dalam mendukung pengendalian tekanan darah dan menjaga kondisi kesehatan lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk mengalami berbagai gangguan tidur, antara lain sering terbangun pada malam hari, mengalami mimpi buruk, memerlukan waktu sekitar 15–60 menit untuk memulai tidur, serta terbiasa terbangun pada pukul 03.00–04.00. Kondisi tersebut menyebabkan durasi tidur malam menjadi kurang dari enam jam. Beberapa responden bahkan mengonsumsi obat tidur untuk mengatasi kesulitan tidur. Sebaliknya, responden dengan kualitas tidur baik umumnya lebih mudah memulai tidur, jarang terbangun pada malam hari, tidak sering mengalami mimpi buruk, serta merasa kondisi fisik tubuh lebih segar dan bugar setelah bangun pada pagi hari dan siap menjalankan aktivitas setelah bangun tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, serta keberhasilan pengendalian penyakit hipertensi.

Secara fisiologis, pengelolaan hipertensi yang baik melalui *self care management* dapat membantu mempertahankan tekanan darah yang stabil serta mengontrol aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres menjadi lebih terkendali. Kondisi tersebut menciptakan keadaan tubuh yang lebih rileks dan mendukung proses tidur yang berkualitas. Sebaliknya, hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis

secara terus-menerus, meningkatkan denyut jantung, serta memicu rasa tidak nyaman yang akhirnya mengganggu kualitas tidur. Oleh karena itu, penerapan *self care management* secara konsisten tidak hanya berperan dalam mencegah komplikasi hipertensi, tetapi juga sebagai suatu strategi penting untuk memperbaiki kualitas tidur dan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini memberikan bukti yang konsisten dengan penelitian terdahulu bahwa penerapan *self-care management* merupakan salah satu komponen penting dalam pengelolaan hipertensi. Lansia yang mampu menerapkan *self-care management* dengan baik cenderung memiliki pengendalian tekanan darah yang lebih optimal serta kualitas hidup dan kualitas tidur yang lebih baik.

Peningkatan *self-care management* pada lansia dapat dilaksanakan dengan melibatkan berbagai upaya pendukung, seperti pemanfaatan edukasi kesehatan, keterlibatan keluarga dalam proses perawatan, dan pemantauan kesehatan secara berkala oleh tenaga kesehatan di posyandu lansia perlu terus ditingkatkan supaya lansia mampu mengelola hipertensi secara mandiri dan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu memiliki tingkat *self-care management* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 13 orang (39,4%). Selain itu, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 17 orang (51,5%). Hasil uji Kendall's Tau menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-care management* dan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu.

Koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi kuat, sehingga semakin baik penerapan *self-care management*, semakin baik pula kualitas tidur lansia hipertensi. Temuan ini menunjukkan pentingnya peningkatan kemampuan *self-care management* melalui strategi promotif dan preventif sebagai bagian

dari pengelolaan hipertensi untuk mendukung kualitas tidur dan kualitas hidup lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, T. R. (2025). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre. In *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*. <https://doi.org/10.47701/7x1bqm84>
- Alkautsar, I., & Kartinah, K. (2023). Hubungan Self Managemenl denlgnl Tekanlanl Darah pada Lansia Hipertenl di Wilayah Puskesmas Kartasura. *Malahayati NLursinlg Journal*, 5(11).
- American Heart Association. (2025). Understanldinlg Blood Pressure Readinlgs. <https://www.heart.org/enl/health-topics/high-blood-pressure/unlderstanldinlg-blood-pressure-readinlgs>
- Anlanlda, G., Ratnlah, I., & Simamora, R. S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Denlgnl Kejadianl Hipertenl pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawanlgi Kabupatenl Bekasi 2023. *Jurnal Medicare*, 3(4), 256–265. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i4.108>
- Anlggreanli, F., Unltari, E. K., & Yuswar, M. A. (2020). Gambaranl Keyakinlanl Diri (Self-Efficacy) Pada Pasienl Lansia Yanlg Menlggunakanl Anltihipertenl Di Kota Pontianlak Tahunl 2020. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteranl UNLTANL*, 5(1).
- Anugraheni, D., Isnaeni, Y., Kp, S., Kep, M., Kom, S., & Prabowo, T. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Self-Care Management Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Dowangan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Aprianldari, V., Inlayati, A., & Hasanlah, U. (2024). Penlerapanl Relaksasi Benlsonl Danl Aromaterapi Lavenlnder Terhadap Kualitas Tidur Pasienl Gagal Ginljal Kronlik Di Ruanlg Hemodialisa RSUD Jenld. Ahmad Yanli Metro. *Jurnal Cenldikia Muda*, 4(score4), 616–624.
- Ariani, Y. E. (2026). Hubungan Motivasi Dengan Self-Care Management pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tengan: The Relationship Between Motivation and Self-Care Management in Elderly with Hypertension at Tengan Community Health Center. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 8(1), 150-163.
- Arianlti, S., & Sudaryanlto, A. (2025). Hubunganl Tinlgkat Penlgetahuanl Denlgnl Self care managemenlt Pada Penderita Hipertenl. *Holistik Jurnal Kesehatanl*, 19(5), 892–898.
- Assegaf, S. N. Y. R. S., Zakiah, M., Ulfah, R., & Putri, T. H. (2024). Gambaran self efficacy, self care management, dan kepatuhan pengobatan pasien hipertensi di posyandu lansia. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 7-16.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubunganl Kualitas Tidur denlgnl Tekanlanl Darah Pada Lansia di Posyanldu Lansia RW II Puskesmas Kedunlgkanldanlg Kota Malanlg. *Jurnal Kesehatanl Mesenlcephalonl*, 6(1).
- Benlly, NL. E., Manlsyarif, R., Asma, W. O. S., Sartinla, S., Husunli, W. O. S. F., Hastuti, A. S., Bahar, NL., Anlggrainli, A & Sutriawati, S. (2022). Pelayananl Pemeriksaanl Kesehatanl Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Penlgabdianl Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502.
- Fadlilah, S., Rahil, NL.H., & Lanlnli, F. (2020). Anlalisis Faktor Yanlg Mempenlgaruhi Tekanlanl Darah Danl Saturasi Oksigenl Perifer (Spo2). Inl *Jurnal Kesehatanl Kusuma Husada*. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Fatmawati, Z. I., MM, W. Q., & Syahlemanl, R. (2025). Hubunganl Anltara Usia denlgnl Kejadianl Hipertenl pada Ibu Rumah Tanlgga. *Penlelitianl Keperawatanl Konlttemporer*, 5(5), 1–6.
- Febrillia, R. (2025). Hubunganl Pola Makanl danl Aktivitas Fisik denlgnl Kejadianl Hipertenl pada Wanlita Menlopause di Wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

- Fitria, C.NL., Anlggrainli, M.P., & Hanldayanli, S. (2023). Penlgaruh Pemberianl Air Rebusanl Daunl Seledri Terhadap Penlurunlanl Tekanlanl Darah Tinlggi Pada Penlderita Hipertenlsi Grade I. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penlelitianl, 19(1), 22–29. <https://doi.org/10.26576/profesi.v19i1.81>
- Hadibrata, B. E. S., & Rantepadanlg, A. (2023). Self-Efficacy Danl Self-Care Manlagementl Pada Penlderita Hipertenlsi. Klabat Journal of NLursinlg, 5(1), 67–73. <https://doi.org/10.37771/kjnl.v5i1.913>
- Hanlafi, M., Kriswoyo, P. G., & Priyanlto, S. (2022). Gambaranl Penlgetahuanl danl Sikap Penldampinlg Lanlsia Setelah Menlerima Pelatihanl tenltanlg Perawatanl Kesehatanl Lanljut Usia (Descriptionl of Knlowledge andl Attitude of Elderly Companlionl After Receivinlg Trainlinlg onl Elderly Health Care). Jurnal Kesehatanl, 11(1), 65–73. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.71>
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). Hubungan self-care dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 174-179.
- Haryanto, M. S., & Sundari, N. R. (2025). Hubungan Self Care Management Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi. *JIWA INTER PLUS*, 23(2), 101-111.
- Kholifah, W. A. N., & Suratini, S. (2023). Hubungan self-care management dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), 181-188.
- Pae, K., Maryuti, I. A., & Astarini, M. I. A. (2023). Hubungan self care management terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 3(2).
- Pasaribu, L. A. P., & Adelia, G. (2026). Hubungan Motivasi Dengan Perilaku Self Care Manajemen Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 9(2), 893-903.