

PEMBERIAN EDUKASI DALAM MENINGKATKAN UPAYA KUALITAS HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACCINI SAWAH

Fransiskawati Bawole, Andi Mappanganro, Tutik Agustini, Akbar Asfar
Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Correspondensi author email: fransiskawatibawole@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that is a global health problem and a major risk factor for cardiovascular disease, kidney failure, and other serious complications. Hypertension management relies not only on drug therapy but also requires changes in behavior and a healthy lifestyle. Providing health education to patients is expected to improve understanding of the disease, medication adherence, and the adoption of a healthy lifestyle, thereby improving the quality of life of hypertensive patients. This study aimed to determine the effect of providing education on improving the quality of life of hypertensive patients in the Maccini Sawah Community Health Center work area. This study used a pre-experimental design with a pretest-posttest approach. Data collection methods used observation sheets and interviews. The study showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after the Education to Improve Quality of Life intervention, demonstrating the effectiveness of this technique in helping control blood pressure. Providing structured and ongoing education can improve the quality of life of hypertensive patients. It is hoped that healthcare workers will routinely provide education and facilitate patients in adopting healthy lifestyles to minimize the risk of hypertension complications.

Keywords: hypertension, health education, quality of life, behavior change.

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, serta komplikasi serius lainnya. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi obat, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku dan gaya hidup sehat. Pemberian edukasi kesehatan kepada pasien diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai penyakit, kepatuhan pengobatan, serta penerapan pola hidup sehat, sehingga kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest design. dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara. penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi Edukasi Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup yang menunjukkan efektivitas teknik ini dalam membantu mengontrol tekanan darah. Pemberian edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan upaya kualitas hidup pasien hipertensi. Diharapkan tenaga kesehatan rutin memberikan edukasi serta

memfasilitasi pasien untuk menerapkan perilaku hidup sehat agar risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan.

Kata Kunci : hipertensi, edukasi kesehatan, kualitas hidup, perubahan perilaku

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekan darah tinggi dapat disebabkan berbagai factor, termasuk gaya hidup tidak sehat, riwayat keluarga, dan kondisi medis tertentu. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini apabila tidak ditangani segera dapat menimbulkan komplikasi dan kematian. Gaya hidup berperan penting dalam kesejahteraan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, misalnya kurang aktivitas fisik serta stres, bisa menyebabkan hipertensi, yang juga ditimbulkan dari faktor genetik. Faktor risiko tak terkontrol termasuk keturunan, ras, gender, serta umur, sedangkan faktor yang bisa dikontrol adalah olahraga, merokok, stres, dan pola makan hipertensi (Angelita et al., 2025). banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia; masih, faktor risiko utama termasuk gaya hidup yaitu pola makan yang buruk, tinggi natrium dan rendah kalium, kelebihan berat, konsumsi alkohol dan rokok, dan kurangnya aktivitas fisik (Nursing & Empowerment, 2025).

Di Indonesia hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi, Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020, prevalensi di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 31,7 dan 24,8 persen pada tahun 2018. Peningkatan tekanan darah nasional menjadi 34,1 %. Berdasarkan angka tersebut, Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (44,1%), Sumatera Selatan (31,5%) dan terendah adalah Papua (22,2%). (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Berdasarkan data survei yang dilakukan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan jumlah kasus hipertensi yang meningkat setiap tahunnya. Terdapat 283.390 kasus pada 2019, 645.104 kasus pada 2020, dan 987.295 kasus pada 2021 (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data Kabupaten/Kota prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158.516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 Kasus, dan prevalensi terendah di Kabupaten Barru sebanyak 1.500 kasus (3). Menurut data surveilans penyakit tidak menular di bidang pengendalian dan pemberantasan penyakit (P2P) dinas kesehatan Kota Makassar menunjukkan bahwa dari 47 Puskesmas yang ada di Kota Makassar, prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2021 adalah Puskesmas Kassi Kassi Kecamatan Rappocini. Selain itu, data surveilans Puskesmas Kassi- Kassi Kota Makassar bulan Januari-Februari 2022 menunjukkan jumlah estimasi penderita hipertensi sebanyak 1.250 kasus. Sehingga

penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari 10 penyakit tertinggi yang ada di Puskesmas tersebut (September et al., 2022).

Berdasarkan data dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data Kabupaten/ Kota Provinsi prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158,516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157,221 kasus, dan prevalensi terendah di Kabupaten Barru sebanyak 1.500 kasus. Adapun data pasien hipertensi pada tahun 2021 berjumlah 5.165 orang, pada tahun 2022 berjumlah 6.562 orang, sedangkan pada tahun 2023 berjumlah 4.137. jumlah keseluruhan pasien hipertensi mulai pada tahun 2021-2023 berjumlah 15.864 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Antang kota makassar. Namun, pada kenyataannya masih banyak pasien hipertensi yang belum mendapatkan edukasi secara optimal, sehingga mereka kesulitan dalam mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidupnya. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi” sebagai salah satu upaya memberikan kontribusi dalam pengelolaan hipertensi melalui pendekatan edukasi yang terstruktur.

KAJIAN TEORI

Definisi hipertensi

Hipertensi, yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten di atas batas normal. Secara spesifik, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, yang diukur pada setidaknya dua kesempatan berbeda dengan interval yang memadai. Kondisi ini dapat bersifat primer (esensial, tanpa penyebab spesifik yang jelas, mencakup 90-95% kasus) atau sekunder (akibat kondisi lain seperti gangguan ginjal atau hormonal). Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala awal, sehingga disebut "silent killer", dan jika tidak dikelola, dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Hipertensi dianggap sebagai penyakit nomor satu penyebab kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, diperkirakan jumlahnya lebih dari 1(satu) miliar. Jumlah penderita hipertensi yang tertinggi ini terjadi dan dapat dialami oleh seluruh kelompok sosial ekonomi dan meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi tekanan darah tinggi dapat meningkat hingga 60% pada populasi dengan usia di atas 60 tahun. Apabila tidak dilakukan tindakan preventif maka diperkirakan jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia akan meningkat sampai dengan 20% serta mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 (Wulandari et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest design*. dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara. Pengkajian awal dilakukan pada pasien Ny. R dengan tekanan darah 158/98 mmHg, disertai keluhan pusing berdenyut, mudah lelah, dan sesak napas ringan saat aktivitas. Pasien memiliki IMT yang menunjukkan kelebihan berat badan serta riwayat hipertensi yang tidak terkontrol. Pemeriksaan luka menunjukkan ulkus kaki diabetik pada dorsum pedis dextra berukuran 4×3 cm dengan eksudat purulen dan nyeri 4/10. Hasil pemeriksaan glukosa darah puasa menunjukkan kadar 180 mg/dL yang mengindikasikan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Data ini menjadi dasar dalam menentukan intervensi dan edukasi yang diberikan untuk meningkatkan kondisi klinis dan kualitas hidup pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan menunjukkan bahwa Ibu S, usia 75 tahun, seorang ibu rumah tangga, datang dengan keluhan sakit kepala berdenyut, mudah lelah, serta sesak napas ringan saat menaiki tangga yang dialami selama delapan bulan terakhir. Pasien memiliki riwayat hipertensi sejak tiga tahun lalu namun tidak teratur mengonsumsi obat anti hipertensi karena kesibukan dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya kepatuhan. Pola hidup pasien kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan merokok sesekali, serta jarang melakukan aktivitas fisik. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 158/98 mmHg, IMT 28,3 kg/m² (kategori overweight), pusing ringan, dan edema minimal tanpa tanda gagal jantung. Dari aspek psikososial, pasien mengalami kecemasan, sulit tidur, dan penurunan kualitas interaksi sosial, yang menunjukkan adanya dampak fisik, psikologis, dan sosial dari penyakitnya.

Berdasarkan hasil pengkajian, ditetapkan tiga diagnosa keperawatan yaitu Defisit Pengetahuan terkait kurangnya pemahaman tentang hipertensi dan kepatuhan obat, Pola Nutrisi: Lebih dari Kebutuhan terkait kebiasaan makan tinggi garam dan kurang aktivitas fisik yang ditunjukkan oleh IMT overweight, serta Risiko Ketidakefektifan Mekanisme Koping terkait adanya kecemasan, gangguan tidur, dan beban peran sebagai ibu rumah tangga.

Intervensi keperawatan dirancang sesuai masing-masing diagnosa. Pada masalah Defisit Pengetahuan, perawat melakukan pengkajian tingkat pengetahuan pasien, memberikan edukasi mengenai hipertensi dan komplikasinya, mengajarkan kepatuhan obat, serta berkolaborasi dengan dokter dan ahli gizi. Pada diagnosa Pola Nutrisi: Lebih dari Kebutuhan, intervensi meliputi pengkajian pola makan, anjuran untuk mengurangi makanan tinggi garam dan lemak, edukasi diet DASH, serta kolaborasi dengan ahli gizi dan tenaga medis. Sementara itu, pada Risiko Ketidakefektifan Mekanisme Koping, dilakukan pengkajian tanda kecemasan,

fasilitasi ekspresi perasaan, latihan relaksasi, edukasi koping adaptif, serta kolaborasi dengan psikolog atau rohaniawan jika diperlukan.

Implementasi keperawatan berjalan selama lima hari. Hari pertama fokus pada peningkatan pengetahuan pasien tentang hipertensi melalui edukasi dan penggunaan media leaflet, serta melibatkan suami dalam proses pembelajaran. Hari kedua menekankan manajemen pola nutrisi dengan pendekatan diet rendah garam dan penyusunan menu sederhana, diikuti praktik memasak makanan sehat. Hari ketiga berfokus pada peningkatan aktivitas fisik melalui latihan jalan kaki yang diawasi. Hari keempat diarahkan pada manajemen stres dengan latihan relaksasi pernapasan dan penguatan dukungan keluarga. Hari kelima menekankan kepatuhan obat dan pemantauan tekanan darah mandiri menggunakan kotak pil dan alat tensi rumah.

Evaluasi menunjukkan bahwa pasien mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, memahami prinsip diet rendah garam, melakukan aktivitas jalan kaki, mempraktikkan teknik relaksasi, serta menggunakan kotak pil dengan benar. Tekanan darah pasien menunjukkan penurunan bertahap menjadi 140/90 mmHg, kecemasan berkurang, kualitas tidur membaik, dan dukungan keluarga meningkat. Secara keseluruhan, sebagian besar tujuan keperawatan tercapai dan pasien menunjukkan motivasi untuk melanjutkan perubahan gaya hidup sehat.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa pasien Ny. R berada pada kondisi hipertensi tidak terkontrol dengan tekanan darah 158/98 mmHg, keluhan pusing, mudah lelah, sesak napas ringan, serta indeks massa tubuh 28,3 kg/m² yang termasuk overweight. Gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi garam tinggi, kurang aktivitas fisik, dan ketidakpatuhan minum obat, menjadi faktor yang memperburuk kondisi hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa faktor risiko utama hipertensi di Indonesia meliputi konsumsi garam berlebih, obesitas, merokok, kurang olahraga, stres, serta faktor yang tidak dapat diubah seperti usia dan riwayat keluarga (Mubin, 2022; Wibowo, 2019). Selain itu, rendahnya pengetahuan terbukti berhubungan dengan rendahnya kepatuhan minum obat (Ramahani Hasniah Juwita & Prassurya Cindy, 2024).

Setelah diberikan edukasi secara terstruktur selama lima hari, kondisi pasien menunjukkan perubahan positif. Tekanan darah menurun bertahap menjadi 148/92 mmHg, keluhan pusing berkurang, tidur lebih nyenyak, pasien mulai rutin melakukan diet rendah garam, serta berjalan kaki setiap hari. Pasien bahkan mampu berhenti merokok secara bertahap dan tetap konsisten mempraktikkan teknik relaksasi untuk mengurangi stres. Kepatuhan minum obat juga meningkat melalui penggunaan kotak pil dan pemantauan tekanan darah harian, sedangkan dukungan keluarga tampak semakin kuat. Perubahan ini sejalan dengan temuan Aghajani et al.

(2021), yang menyatakan bahwa edukasi self-care dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Edukasi diet juga terbukti berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Xun et al., 2023) dan berhenti merokok berhubungan dengan perbaikan tekanan darah pada pasien hipertensi (Gaya et al., 2024). Penelitian lain di Indonesia (Yusransyah et al., 2020) turut menunjukkan bahwa pendampingan edukatif melalui Prolanis mampu meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, pemberian edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, memperbaiki perilaku kesehatan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi lain yang menegaskan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan kontrol tekanan darah, kepatuhan pengobatan, serta kualitas hidup fisik dan psikologis pasien (Ha et al., 2023; de Souza et al., 2022; Kristinawati et al., 2024; Chen et al., 2020; Babae Beigi et al., 2023; Upoyo et al., 2024). Dengan demikian, intervensi edukasi dapat direkomendasikan sebagai strategi nonfarmakologis yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi, serta untuk menilai perubahan perilaku dan upaya pencegahan komplikasi yang dilakukan oleh pasien setelah menerima edukasi. Selain itu, penelitian ini juga dimaksudkan untuk mengevaluasi peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi sebagai hasil dari pemberian edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghajani, M., Mirbagher Ajorpaz, N., Kafaei Atrian, M., Raofi, Z., Abedi, F., Naeimi Vartoni, S., & Soleimani, A. (2021). Effect of Self - Care Education on Quality of Life in Patients With Primary Hypertension: Comparing Lecture and Educational Package. *Nursing and Midwifery Studies*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.5812/nms.11655>
- Angelita, H., Karolus, H., & Oktarina, S. (2025). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta*.6(1), 76–85.
- Babae Beigi, M. A., Zibaeenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, H. (2023). The effect of educational programson hypertension management. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(3), 94–98.
- Bare,S. &. (2021). NoTitle濟無NoTitleNoTitleNoTitle. 167–186.
- Chen,Y.,Li,X.,Jing,G.,Pan,B.,Ge,L.,Bing,Z.,Yang,K.,&Han,X.(2020).
- de Souza,A. C. C., Moreira, T. M. M., Oliveira, E. S. de, Menezes,A. V. B. de, Loureiro,A.M.O.,Silva,C.B.deA.,Linard,J.G.,Almeida,I.L.S.de,Mattos,

- S. M., & Borges, J. W. P. (2022). Effectiveness of Educational Technology in Promoting Quality of Life and Treatment Adherence in Hypertensive People. *PloS One*, 11(11), e0165311. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165311>
- Fu, J., Liu, Y., Zhang, L., Zhou, L., Li, D., Quan, H., Zhu, L., Hu, F., Li, X., Meng, S., Yan, R., Zhao, S., Onwuka, J. U., Yang, B., Sun, D., & Zhao, Y. (2020). Intervensi Nonfarmakologis untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Orang Dewasa Dengan Prahipertensi hingga Hipertensi Tertentu. *Journal of the American Heart Association*, 9(19). <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.016804>
- Gaya, P. V., Fonseca, G. W. P., Tanji, L. T., Abe, T. O., Alves, M. J. N. N., de Lima Santos, P. C., Colombo, F. M. C., & Scholz, J. R. (2024). Smoking cessation decreases arterial blood pressure in hypertensive smokers: A subgroup analysis of the randomized controlled trial GENTSMOKING. *Tobacco Induced Diseases*, 22, 1–10. <https://doi.org/10.18332/tid/186853>
- Ha, N. T., Duy, H. T., Le, N. H., Khanal, V., & Moorin, R. (2023). Quality of life among people living with hypertension in a rural Vietnam community. *BMC Public Health*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-833>
- Ndumele, C. E., Schauer, P. R., & Shimbo, D. (2021). Strategi Penurunan Berat Badan untuk Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi: Pernyataan Ilmiah dari American Heart Association. *Hypertension*, 78(5), E38–E50. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000202>
- Harrison, D. G., Coffman, T. M., & Wilcox, C. S. (2021). Pathophysiology of Hypertension: The Mosaic Theory and Beyond. *Circulation Research*, 128(7), 847–863. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318082>
- Irman Somantri. (2022). STRATEGI IMPLEMENTASI DIAGNOSIS, INTERVENSI DAN LUARAN KEPERAWATAN INDONESIA TERHADAP PERAWAT. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Jahro, U. U., & Mulyana, D. S. (2023). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI PUSKESMAS SERANG KOTA Analysis of Factors Affecting the Quality of Life of People Living With HIV / AIDS (PLHIV) at The Serang Kota Health Center Sekolah Tinggi Ilmu Ke. *Scientific Journal of Nursing*, 9 No 3, 137–148. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1600>
- Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–85.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional: Masyarakat Hidup Sehat Indonesia Kuat*. 1–36.
- Kristinawati, B., Mardana, N. W., & Wijayanti, N. W. D. (2024). Sustaining Quality of Life with Education-Based Treatment for Hypertension Patients During COVID-19 Adaptation. *Journal of Holistic Nursing*, 42(2_suppl), S118– S125. <https://doi.org/10.1177/08980101231217358>
- Mubin. (2022). Scooping Review: Pengaruh Hipertensi Terhadap Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Riset Kedokteran*, 73–78. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1438>
- Muttalib, A. (2020). *Article history* DOI: 2(2), 2–4.

- Nursing, A., & Empowerment, C. (2025). *Applied nursing community empowerment journal*. 1, 68–77.
- PDHI. (2020). Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*, 1–90.
- Ramahani Hasniah Juwita, & Prassurya Cindy. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Farmasi Terapan Dan Kesehatan*, 2(3), 1.
- Rizal, L. K. (2021). TAHAPAN PENGKAJIAN DALAM PROSES KEPERAWATAN.
- Rosida, R., & Ahadi, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia: Literature Review. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.175>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2020). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- September, N., Kemas, J., Jkmj, J., Susanti, S., Bujawati, E., Aulia, R., Sadarang, I., Ihwana, D., & Barro, K. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022 *Relationship of Self Efficacy with Self Management of Hypertension Patients at Kassi-Kassi Health Center Makassar City in 2022 Program Stud*. 6(2), 48–58.
- Upoyo, A. S., Sari, Y., Taufik, A., Anam, A., & Kuswati, A. (2024). The Effect of Online Group Education on Promoting Knowledge, Motivation, Self-Efficacy, Self-Care Behaviors and Preventing Uncontrolled Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Quasi-Experiment Study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241299288>
- WHO. (2020). Quality of Life. *Transplantation of the Pancreas: Second Edition*, 1039–1052. https://doi.org/10.1007/978-3-031-20999-4_74
- WHO. (2023). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebagai Penerapan Holistic Care: a Literature Review. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 7–20. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2634>
- Wibowo. (2019). *EuroShop End of Year Positions Markets* 1, 2 & 323. November, 1–9.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Xun, R., Gao, Y., Zhen, S., Mao, T., Xia, H., Zhang, H., & Sun, G. (2023). Effects of Behavioral Interventions for Salt Reduction on Blood Pressure and Urinary Sodium Excretion: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Global Heart*, 18(1). <https://doi.org/10.5334/gh.1281>
- Yusransyah, Halimah, E., & Suwantika, A. A. (2020). Measurement of the quality of life of prolans hypertension patients in sixteen primary healthcare centers in Pandeglang District, Banten Province, Indonesia, using EQ-5D-5L instrument. *Patient Preference and Adherence*, 14, 1103–1109. <https://doi.org/10.2147/PPA.S249085>

Yusuf, D., & Razi, F. (n.d.). *RENDAHNYA CAPAIAN PENDIDIKAN DI INDONESIA*. 6(1), 51–62.