

Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram (JISYM)
Vol 11 No 1, Januari 2021
P-ISSN : 1978-8940
Website: <http://Journal.stikesyarsimataram.ac.id>

SELF EFFICACY DAN PERILAKU SEHAT DALAM MODIFIKASI GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI

Baiq Ruli Fatmawati¹, Marthilda Suprayitna², Istianah³

^{1,2} Program Studi D3 Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

³ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

Email: yulithafatmawati@gmail.com

ABSTRAC

Background: *Hypertension is one of chronic diseases and the main concern because of its high morbidity and mortality. Confidence in care and lifestyle changes called cell efficacy is needed. Self-efficacy, a widely used psychosocial concept, is associated with the ability to manage chronic disease. The purposes of this study were to analyze the correlation between self-efficacy with lifestyle on hypertension patients. The data obtained were analyzed by correlational analytic with a cross-sectional approach. The sample of this study was recruited with total sampling as much as 30 people. The data were analyzed by Spearman correlation with significance $\alpha < 0.05$. The study showed that self-efficacy of patients with hypertension was majorly high (73,3%), and lifestyle was a majorly healthy lifestyle (83,3%). There was a significant correlation between self-efficacy with lifestyle on hypertension patients ($r = 0.893$; $p < 0.05$). Nurses can increase self-efficacy of hypertension patients by providing support and motivation to improve a healthy lifestyle to prevent further complications*

Keyword: *Lifestyle; Hypertension, Self-efficacy*

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi perhatian utama karena morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Keyakinan akan perawatan dan perubahan gaya hidup sangat diperlukan. *Self efficacy* umumnya dihubungkan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan *self efficacy* dengan perilaku sehat dalam memodifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Desa Mambalan. Sampel diambil secara *total sampling* dan didapatkan 30 orang. Data yang terkumpul diuji secara statistik dengan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 73,3%, melakukan gaya hidup sehat sebanyak 83,3%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan gaya hidup pada pasien hipertensi ($r = 0,893$, $p < 0.05$). Perawat dapat meningkatkan *self efficacy* pasien hipertensi dengan memberikan dukungan dan motivasi agar meningkatkan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata kunci: Gaya Hidup; Hipertensi; *self efficacy*

INTRODUCTION

Terjadinya pergeseran pola hidup di masyarakat tanpa disadari membawa dampak bagi kesehatan, banyaknya makanan yang diawetkan dan cepat saji memudahkan masyarakat untuk dapat mengkonsumsi makanan tanpa perlu memasak dalam waktu yang lama. Penyajian yang cepat dan mudahnya penyimpanan makanan untuk jangka waktu yang cukup lama membuat makanan cepat saji dan makanan yang diawetkan sangat digemari oleh masyarakat milenial. Jenis ini diketahui memiliki kandungan vitamin, mineral, serat, dan asam amino yang kurang namun tinggi kalori (Khongrangjem et al., 2018). Pola makan seperti ini dapat memicu banyak penyakit salah satunya adalah hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis dan tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global karena prevalensinya yang tinggi. Saat ini, lebih dari 25% dari populasi dunia adalah hipertensi dengan perkiraan bahwa persentase ini dapat meningkat menjadi 29% pada tahun 2025 (Amaral et al., 2015). Hipertensi dapat menjadi faktor resiko utama untuk penyakit *stroke*, serangan jantung, gagal jantung, dan berbagai penyakit kronik lainnya. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* dikarenakan gejalanya yang seringkali tidak banyak disadari. Beberapa gejala yang sering muncul dari penyakit ini adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, vertigo, mudah lelah, pengelihan kabur, telinga berdengung, dan mimisan (Kemenkes RI, 2019a).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, diperkirakan tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa hidup dengan hipertensi. American Heart association (AHA) 2019 melaporkan bahwa penderita tekanan darah tinggi di Afrika-Amerika termasuk yang tertinggi dari populasi di dunia, sekitar 80 juta penduduk Amerika memiliki tekanan darah tinggi. Sekitar 54% melakukan pengendalian terhadap tekanan darah, dan 46% lagi tidak melakukannya. Berdasarkan data yang ada di Indonesia, hipertensi masih menjadi tantangan dikarenakan penyakit ini paling sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Sesuai data Kemenkes RI

(2019), kasus hipertensi terjadi sebanyak 185.857 kasus dengan presentase prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1%. Angka ini meningkat dari tahun 2013 yang berada pada angka 25,8%.

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup, disiplin terhadap pantangan dan mengubah pola makan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram atau dari seperempat sampai setengah sendok teh per harinya, olahraga yang teratur 3-5 kali seminggu seperti jalan, *jogging*, lari, dan bersepeda selama 20-25 menit), menghindari minuman berkafein dan alkohol, menghindari rokok, dan tidak melupakan minum obat sesuai dengan instruksi tenaga kesehatan agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik (Khanam et al., 2014). Mengendalikan stres serta istirahat yang cukup juga penting bagi penderita sebagai bentuk modifikasi gaya hidup (Kemenkes RI, 2019).

Pengobatan hipertensi membutuhkan waktu seumur hidup, dibutuhkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatannya. Kepatuhan berobat memiliki arti sejauh mana seseorang minum obat, mengikuti diet, dan menjalankan perubahan gaya hidup sesuai dengan rekomendasi dari penyedia layanan kesehatan (WHO, 2018).

Perubahan perilaku individu dalam situasi tertentu bergantung pada lingkungan dan kondisi kognitif. Menurut *Bandura* (2010) kondisi kognitif yang sangat mempengaruhi adalah *self efficacy*. *Notoadmodjo* (2012) menyatakan bahwa suatu perilaku mencari kesehatan dan perilaku sehat seseorang dimotivasi oleh enam komponen yaitu, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, petunjuk untuk bertindak dan *self efficacy*.

Self efficacy merupakan keyakinan terhadap kemampuan dalam menghasilkan tindakan sesuai tujuan dan memiliki pengaruh yang kuat di kehidupan seseorang (Rizka, 2012). *Self efficacy* telah dianggap sebagai prediktor yang paling menonjol untuk perubahan perilaku kesehatan seperti kepatuhan terhadap terapi pada pasien dengan penyakit kronis. Penderita hipertensi yang memiliki *self efficacy* baik dapat menghasilkan manfaat dalam penanganan hipertensi contohnya

Corresponding author: Baiq Ruli Fatmawati

Email corresponding author: yulithafatmawati@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

kepatuhan dalam mengkonsumsi obat anti hipertensi dan memodifikasi gaya hidup yang sehat (Warren-Findlow et al., 2012).

Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan *self efficacy* dengan gaya hidup penderita hipertensi di Desa Mambalan. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai perilaku gaya hidup pasien hipertensi, memodifikasi gaya hidup dan memotivasi pasien hipertensi agar meningkatkan *self efficacy* pasien hipertensi.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini merupakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, berjumlah 30 orang yang ditetapkan dengan *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mambalan Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung pada Bulan Oktober-November 2020. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Self Efficacy*. Uji korelasi antara masing-masing variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dengan uji korelasi Spearman.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
- ≤40 tahun	4	13.3
- 41-60 tahun	17	56.7
- > 60 tahun	9	30.0
Total	30	100
Jenis kelamin		
- Laki-laki	11	36.7
- Perempuan	19	77.8
Total	30	100
Pendidikan		
- Tidak sekolah	8	26.7
- SD	10	33.3
- SMP	9	30.0
- SMA	3	10.0
- PT	-	-
Total	30	100

Corresponding author: Baiq Ruli Fatmawati

Email corresponding author: yulithafatmawati@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

Lama Menderita	F	%
< 1 tahun	3	10.0
≥ 1 tahun	27	90.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden mayoritas berusia antara 41-60 tahun 56,7%, berjenis kelamin perempuan 77,8%, pendidikan SD 33,3%, dan lama sakit, lebih dari 1 tahun 90,0%.

Table 2. Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* pada Penderita Hipertensi

<i>Self Efficacy</i>	Intervensi	
	F	%
Rendah	8	26.7
Tinggi	22	73.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang menilai *self efficacy* tergolong tinggi sebanyak 73,3%.

Table 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi

Gaya Hidup	Intervensi	
	F	%
Tidak Sehat	5	16.7
Sehat	25	83.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden telah melakukan gaya hidup sehat sebanyak 83,3%.

Tabel 4. Hubungan *Self Efficacy* dengan Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi

<i>Self Efficacy</i>	Gaya Hidup				Total	
	Tidak Sehat		Sehat		f	%
	F	%	f	%		
Rendah	5	16.7	0	0	4	13.3
Tinggi	2	6.7	23	76.7	26	86.7
Jumlah	7	23.3	23	76.7	30	100
<i>p-value</i>	0,001					
R	0.893					

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa responden dengan *self efficacy* rendah dan gaya hidupnya tidak sehat 16,7%. Sedangkan responden *self efficacy* tinggi 86,7% dengan gaya hidup tidak sehat 6,7% dan gaya hidup sehat 76,7%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *self efficacy* dengan gaya hidup pasien hipertensi ($p\text{-value}=0,001$) dengan kekuatan hubungan termasuk kuat dengan nilai $r=+0,893$ yang artinya kekuatan hubungan sangat kuat dan semakin tinggi *self efficacy* responden maka semakin baik pula gaya hidup responden.

RESULTS AND DISCUSSION

Self Efficacy Penderita Hipertensi

Self efficacy dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan monitoring berat badan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Begitu pula sebaliknya, apabila seseorang dengan *self efficacy* yang rendah akan menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki belum tentu dapat membuat dia mampu untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (Amila et al., 2018).

Tinggi rendahnya *self efficacy* pada diri seseorang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pengalaman. Hal ini juga sama hal dengan pasien hipertensi di Desa Mambalan. Berdasarkan hasil penelitian ini didapat mayoritas usia antara 41-60 tahun sebanyak 65,7%, *self efficacy* terkait pada penerimaan dan penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki seiring dengan terjadinya kemunduran fisik yang dialami. Selain itu, pengalaman seseorang terhadap gaya hidupnya juga berhubungan dengan lama sakit. Ketika pengalaman yang dialami

adalah baik maka seseorang dapat membuat kesehatannya lebih baik sehingga dari pengalaman tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Namun jika pengalaman sebelumnya tidak baik maka dari pengalaman tersebut akan menurunkan motivasinya dalam melakukan perawatan diri sehingga dapat terjadi penurunan kesehatannya. Pada penelitian ini, mayoritas lama sakit pasien lebih dari 1 tahun sebanyak 90%.

Pada penelitian Agastiya et al., (2020) mengatakan bahwa faktor yang lebih berpengaruh dalam *self efficacy* pasien adalah pengetahuan pasien. Pengetahuan yang tinggi akan meningkatkan *self efficacy* seseorang. Pendidikan erat dihubungkan dengan pengetahuan dan bukan merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi akan tetapi pendidikan dapat mempengaruhi perubahan gaya hidup. Berdasarkan hasil penelitian ini didapat mayoritas pendidikan responden SD sebanyak 33,3%. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan pasien diharapkan akan berdampak pada peningkatan gaya hidup sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 77,8%. Pada penelitian (Huda, 2017), perempuan lebih mungkin mengendalikan tekanan darah dibanding laki-laki. Dalam budaya Indonesia, sebagian besar laki-laki adalah pekerja dan hal ini mungkin disebabkan karena laki-laki memiliki peran penting dalam keluarga sehingga tidak banyak waktu dalam mengontrol tekanan darah mereka.

Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi di Desa Mambalan didapat bahwa mayoritas responden sudah memiliki gaya hidup sehat sebesar 76,7%. Hal ini didapatkan dari hasil jawaban responden sebanyak 30 orang pada kuesioner yang diberikan dengan 20

Corresponding author: Baiq Ruli Fatmawati

Email corresponding author: yulithafatmawati@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

pernyataan tentang gaya hidup pasien hipertensi yang bersifat positif dan negatif.

Gaya hidup sehat pada penderita hipertensi berguna untuk pengelolaan dan pengendalian faktor resiko komplikasi yang mungkin terjadi dan juga mengurangi tingkat keparahan pada penderita yang sudah mengalami komplikasi. Gaya hidup sehat meliputi pengendalian berat badan, tidak merokok, tidak minum-minuman beralkohol dan berkafein, berolahraga dan memonitoring/mengecek tekanan darah secara teratur. Gaya hidup yang efektif dapat meningkatkan kemandirian, kepercayaan diri serta kualitas hidup penderita hipertensi (Permatasari, et al., 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setijaningsih (2015) bahwa upaya penderita hipertensi dalam mempertahankan gaya hidup sehat dalam kategori baik 57,6% yang berarti ada hubungan antara pola hidup sehat dengan penurunan tekanan darah. Tetapi ada juga responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat, hal ini dibuktikan dari hasil analisa kuesioner, bahwa responden masih ada yang mengkonsumsi alkohol dan kebiasaan merokok sebanyak 3,1%.

Gaya hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor pembelajaran, sosial dan emosi dan faktor persepsi dan kognitif. Perubahan gaya hidup dipengaruhi oleh faktor persepsi dan kognitif yaitu ketika seseorang mengetahui dengan pasti tentang gaya hidup sehat dan memahami cara mengatasi masalah yang timbul maka seseorang tersebut tahu kapan berperilaku baik dan buruk sehingga hal ini dapat meningkatkan gaya hidup sehat. Tetapi apabila seseorang tidak mengetahui dengan pasti tentang gaya hidup sehat, mereka tidak akan tahu bagaimana mengatasi masalah yang timbul dan tidak tahu kapan berperilaku baik dan buruk. Hal ini yang menyebabkan gaya hidup yang tidak sehat. Begitupula dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan ada responden memiliki *self efficacy* tinggi

tetapi dengan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 0,8%.

Hubungan *Self Efficacy* dengan Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan ada hubungan antara *self efficacy* dengan gaya hidup dengan nilai *p-value*=0,001 dan nilai $r=0,893$ yang artinya koefisien korelasi yang kuat. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka akan semakin baik atau sehat juga gaya hidupnya. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan gaya hidup sehat dan berusaha lebih keras untuk mengatasi setiap tantangan yang ada sedangkan *self efficacy* yang rendah cenderung akan mudah menyerah dan menganggap bahwa pada dasarnya dirinya tidak mampu melakukan gaya hidup sehat.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Okatiranti et al., (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula perawatan diri yang dilakukan olehnya.

Dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa responden yang menilai *self efficacy* tergolong tinggi 86,7% dengan gaya hidup yang sehat sebesar 76,7% . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy dapat* mempengaruhi gaya hidup penderita hipertensi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan kondisi fisiologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setijaningsih (2015) yang mengatakan bahwa gaya hidup berperan penting terhadap kesehatan. Melakukan gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi dan peningkatan kesehatan dalam diri individu diperlukan *self efficacy* dengan meningkatkan keyakinan individu menjalankan gaya hidup sehat, perawatan diri dan pengelolaan hipertensi. Didukung hasil penelitian (Permatasari, et al., (2014) menyatakan

Corresponding author: Baiq Ruli Fatmawati

Email corresponding author: yulithafatmawati@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

bahwa dalam melakukan perawatan diri, *self efficacy* merupakan faktor yang paling dominan dalam pengelolaan hipertensi.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan gaya hidup penderita hipertensi di Desa Mambalan. Perawat dapat meningkatkan *self efficacy* pasien dengan membangun kepercayaan diri, memotivasi pasien terhadap kemampuannya melaksanakan perilaku yang sehat untuk mengontrol hipertensi.

REFERENCES

- Agastiya, I. M. C., Nurhesti, P. O. Y., & Manangkot, M. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–72.
- Amaral, O., Chaves, C., Duarte, J., Coutinho, E., Nelas, P., & Preto, O. (2015). Treatment Adherence in Hypertensive Patients – A Cross-sectional Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(August 2020), 1288–1295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.243>
- American Heart association (AHA) Berge, E., & Dahl, T. (2019). Heart disease and stroke statistics 2019 at a Glance. *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening*, 127(7), 897–899.
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Bandura, A (2010). Self-efficacy. *The Corsini encyclopedia of psychology*, Wiley Online Library
- Kemendes RI. (2019a). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendes Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemendes RI. (2019b). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi-Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf>
- Khanam, M. A., Lindeboom, W., Koehlmoos, T. L. P., Alam, D. S., Niessen, L., & Milton, A. H. (2014). Hypertension: adherence to treatment in rural Bangladesh--findings from a population-based study. *Global Health Action*, 7, 25028. <https://doi.org/10.3402/gha.v7.25028>
- Khongrangiem, T., Dsouza, S. M., Prabhu, P., Dhange, V. B., Pari, V., Ahirwar, S. K., & Sumit, K. (2018). A study to assess the knowledge and practice of fast food consumption among Pre-University students in Udipi Taluk, Karnataka, India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 6(4), 172–175. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2017.11.003>
- Notoatmodjo, S, Anwar, H, Ella, NH, & Tri, K (2012). Promosi kesehatan di sekolah. *Jakarta: rineka cipta*, staff.ui.ac.id
- Okatiranti, Irawan, E., & Amelia, F. (2017). Hubungan Self Efficacy Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi. In *Jurnal Keperawatan BSI* (Vol. 5, Issue 2). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 130
- Permatasari, L, I., Lukman, N., & Supriadi. (2014). *Correlation Between Family Support and Self-Efficacy and*.
- Rizka, R. (2012). *Hubungan Self Efficacy Dengan Treatment Adherence Pada Penderita Hipertensi RSI Siti Hajar*. <http://digilib.uinsby.ac.id/9967/>
- Setijaningsih, T. (2015). Dating Style in Adolescent At Senior High School of Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(2), 120–125. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.art.p120-125>
- Huda, S. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri

Corresponding author: Baiq Ruli Fatmawati

Email corresponding author: yulithafatmawati@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Kabupaten Jepara. *Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(5).

Warren-Findlow, J., Seymour, R. B., & Brunner Huber, L. R. (2012). The association between self-efficacy and hypertension self-care activities among African American adults. *Journal of Community Health*, 37(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6>

World Health Organization. (2018). *Guidelines on second-and third-line medicines and type of insulin for the control of blood glucose levels in non-pregnant adults with diabetes mellitus*.