

Edukasi *Self Management* untuk Meningkatkan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi**Siti Aminah**

Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur Cimahi; busit.aminah@gmail.com (koresponden)

Sri Maryati

Prodi DIII Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi; sri_maryati22@gmail.com

Kiki Rizki Amelia

Prodi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur Cimahi; ameliachmadkyu@gmail.com

Noviyandra Salsa Nabila

Prodi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur Cimahi; noviyandra.sn@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that is quite high for most of the world's population, including Indonesia. Therefore, there is a need for self-management education efforts to increase the application of healthy behavior and adherence to the hypertension diet. This study aims to determine the effect of self-management education using booklet media on dietary adherence in hypertension sufferers. This study used a one group pretest-posttest design, which involved 16 hypertensive patients selected by accidental sampling technique. After collecting data on dietary adherence before and after the intervention, data analysis was then performed using the Mc. Nemar test. The results of the analysis showed a p-value of 0.001, so it was interpreted that there were differences in adherence to the hypertension diet between before and after giving self-management education. It was concluded that self-management education is effective for increasing dietary adherence in hypertensive patients.

Keywords: *hypertension; self management; dietary adherence*

ABSTRAK

Hipertensi menjadi suatu masalah kesehatan yang cukup tinggi bagi sebagian besar penduduk dunia termasuk Indonesia. Oleh karena itu perlu adanya upaya edukasi *self management* untuk meningkatkan penerapan perilaku sehat dan patuh terhadap diet hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *self management* dengan media *booklet* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*, yang melibatkan 16 penderita hipertensi yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Setelah terkumpul data tentang kepatuhan diet sebelum dan sesudah intervensi, selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan uji Mc. Nemar. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$, sehingga diinterpretasikan bahwa ada perbedaan kepatuhan diet hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi *self management*. Disimpulkan bahwa edukasi *self management* efektif untuk meningkatkan kepatuhan diet penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; *self management*; kepatuhan diet

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit degeneratif sistem peredaran darah yang dimulai dengan arteriosklerosis, masalah struktur arsitektur pembuluh darah tepi, dan berlanjut menjadi pengerasan pembuluh darah. Penyempitan plak dan kemungkinan pembesaran, yang menghambat sirkulasi darah tepi, mengikuti pengerasan arteri. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik paling sedikit 140 mmHg atau tekanan darah diastolik paling sedikit 90 mmHg. Hipertensi menempatkan orang pada risiko tidak hanya untuk penyakit jantung, tetapi juga untuk masalah saraf, ginjal, dan pembuluh darah. Tekanan darah meningkat sebanding dengan risikonya. ⁽¹⁾

Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi mempengaruhi hampir 1,3 miliar orang di seluruh dunia. Pada lebih dari 95% kasus hipertensi, faktor lingkungan dan genetik berperan. Hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar di dunia. ⁽¹⁾ Hipertensi menurut Riskesdas (2018) merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi terbesar di fasilitas kesehatan, dengan diagnosa 185.857 kasus. Di Indonesia, hipertensi menyerang 34,1 persen penduduk di atas usia 18 tahun. ⁽²⁾

Temuan penderita hipertensi dari tabel PTM (umur 15-59 tahun) sebanyak 1.150.417 menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat (2021), dengan penderita hipertensi terbanyak di Puskesmas Cimareme sebesar 84.157 (81,56%). Sementara itu, dari 32 Puskesmas di Kabupaten Bandung Barat, Puskesmas Batujajar menempati urutan kedua terbanyak kasus hipertensi, dengan 64.191 kasus (82,93%) untuk pasien hipertensi di atas usia 15 tahun. ⁽³⁾

Bagi sebagian besar penduduk di dunia, termasuk masyarakat Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang utama. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jumlah orang yang terkena hipertensi terus bertambah. Berbagai faktor yang berperan di sini, salah satunya adalah gaya hidup yang modern. Makanan berlemak, aktivitas fisik yang tidak mencukupi, merokok, penggunaan kopi, dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi. Maka dari itu, Indonesia yang berteknologi maju disegala bidang harus memprioritaskan pendidikan kesehatan kepada masyarakat untuk mencegah penyakit seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, hingga penyakit degeneratif lainnya. Salah satu cara untuk mencapai hal tersebut adalah melalui pendidikan kesehatan. ⁽¹⁾

Salah satu strategi untuk meningkatkan perilaku manajemen diri hipertensi adalah dengan meningkatkan keterlibatan pasien dalam perawatan. Untuk mengajarkan manajemen diri pasien hipertensi dan meningkatkan

pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka, pendekatan pembelajaran ceramah dengan media booklet dapat digunakan. Karena pesan yang akan disampaikan pada media booklet hanya dapat disesuaikan dengan situasi terkini dengan menggunakan media cetak, maka keunggulan booklet dapat dilihat dari segi biaya yang dikeluarkan, karena dapat menjelaskan permasalahan secara mendalam dan efektif, serta memperluas perhatian utama⁽¹⁾. Dalam ditransmisikan, Ndapaole, *et al* (2020) menemukan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan booklet lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan daripada pendidikan kesehatan dengan menggunakan media poster.⁽⁴⁾

Kemampuan dan kemauan pasien dalam mengubah dan mempertahankan perilaku tertentu, sering dikenal sebagai manajemen perawatan diri. Dalam menentukan keberhasilan strategi manajemen tekanan darah, individu dan masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan memodifikasi sikap dan perilaku mereka dengan menggunakan metode modifikasi perilaku. Gaya hidup sehat memerlukan pengendalian diri secara fisik, yang memerlukan pengembangan diri baik fisik maupun non-fisik dan praktik kemampuan *self management*.⁽⁵⁾

Self management lebih tentang mempraktikkan keterampilan yang dipelajari dan mengelola kehidupan seseorang. Salah satu penyesuaian gaya hidup yang berdampak besar dalam mencegah peningkatan tekanan darah pada orang yang tidak memiliki hipertensi dan menurunkan tekanan darah pada mereka yang memiliki prehipertensi atau hipertensi adalah mengubah pola konsumsi makanan secara teratur.⁽¹⁾

Pasien dengan hipertensi dianjurkan untuk menjalani diet hipertensi terlepas dari ada atau tidak adanya gejala yang muncul, untuk menjaga tekanan darah mereka stabil dan mencegah akibatnya. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan makan makanan yang sehat. Diet adalah cara mengatur perilaku makan, seperti jenis, ukuran porsi, dan kandungan gizi, untuk menjaga kesehatan. Dalam pengobatan hipertensi, pengaturan diet hipertensi cukup bermanfaat. Diet rendah garam, rendah kolesterol, rendah lemak, serta diet tinggi serat dan rendah kalori, diindikasikan untuk individu hipertensi. Pengobatan hipertensi memerlukan kerjasama pasien.⁽⁵⁾

Kepatuhan diet merupakan salah satu faktor yang dapat membantu penderita hipertensi dalam menghindari masalah. Pendidikan kesehatan dapat membantu penderita hipertensi mengontrol tekanan darahnya dan makan lebih sehat. Ini juga dapat membantu pasien mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi dan sikap seputar perilaku diet hipertensi.⁽⁵⁾

Peneliti melakukan perbandingan dengan melakukan wawancara kepada pasien hipertensi di Puskesmas Cimareme dan Puskesmas Batujajar, hasil wawancara pada pasien hipertensi di Puskesmas Cimareme didapatkan hasil pengetahuan terhadap hipertensi sangat baik dan patuh terhadap diet hipertensi yang telah dianjurkan. Sedangkan hasil wawancara pada pasien hipertensi di Puskesmas Batujajar didapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang hipertensi cukup baik tetapi banyak penderita hipertensi yang tidak patuh dalam diet hipertensi yang telah dianjurkan.

Peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang penderita hipertensi di Puskesmas Batujajar, dari 7 orang penderita hipertensi didapatkan informasi bahwa mereka mengetahui tentang hipertensi dan gaya hidup yang baik bagi hipertensi, tetapi tidak patuh terhadap diet yang dianjurkan, mulai dari sering mengonsumsi ikan asin, makanan yang dimasak dengan menggunakan tambahan bahan makanan atau penyedap rasa seperti santan, dan saus, konsumsi garam lebih dari 1 sendok teh per hari. Sedangkan pada 3 orang penderita hipertensi patuh terhadap diet hipertensi dan memiliki gaya hidup yang sehat serta pengetahuan yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *self management* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi di Puskesmas Batujajar.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dan metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Dalam rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol). Data diambil pada tanggal 19 Mei sampai 08 Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini pada 3 bulan terakhir sebanyak 61 orang dengan hipertensi. Adapun sampel merupakan pasien dengan hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Batujajar.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas: variabel independen yaitu edukasi *self management* hipertensi dan variabel dependen yaitu kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner untuk variabel dependen pra dan pasca intervensi yang terdiri dari 20 pernyataan dengan skala Likert yang langsung diisi oleh responden. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Ini dipilih karena jenis data adalah kategorik dikotomi.^(6,7) Selanjutnya dilakukan analisis perbedaan kepatuhan antara pra dan pasca edukasi menggunakan uji Mc. Nemar.

Etika dalam penelitian ini meliputi *informed consent* yaitu memberikan lembar persetujuan kepada responden yang telah diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian; *confidentiality*: informasi yang telah dikumpulkan oleh subjek terjamin kerahasiaannya, data tersebut hanya akan disajikan atau dilaporkan kepada yang berhubungan dengan penelitian serta tidak di publikasikan; *benefit*: memberikan edukasi tentang *self manajemen* hipertensi untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kepatuhan diet; *justice*: semua responden diperlakukan secara adil dan diberikan hak yang sama tanpa dibeda-bedakan, prinsip dan adil perlu dijaga oleh penulis dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian, semua responden memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama tanpa membeda-bedakan gender, agama, etnis, dan sebagainya.

HASIL

Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kepatuhan sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self management* hipertensi terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di

Puskesmas Batujajar. Berdasarkan tabel 1, sebelum diberikan edukasi *self management* hipertensi hampir seluruh dari responden tidak patuh (81,2%) dan sangat sedikit dari responden yang patuh; dan setelah diberikan edukasi *self management* hampir seluruh responden patuh dalam diet hipertensi (87,5%).

Tabel 1. Gambaran kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self management* hipertensi

Kepatuhan diet	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak patuh	13	81,2	2	12,5
Patuh	3	18,8	14	87,5

Analisis perbedaan digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi *self management* hipertensi terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi, sebagaimana disajikan pada tabel 2. Hasil uji Mc. Nemar menunjukkan nilai $p = 0,001$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepatuhan diet antara sebelum dan setelah diberikan edukasi *self management* hipertensi. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa edukasi *self management* efektif untuk membangun kepatuhan diet penderita hipertensi.

Tabel 2. Perbedaan kepatuhan diet antara sebelum dan sesudah edukasi *self management* hipertensi

Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		Nilai p
		Tidak patuh	Patuh	
	Tidak patuh	2	11	0,001
	Patuh	0	3	

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan edukasi *self management* hipertensi, mayoritas penderita hipertensi tak patuh terhadap diet hipertensi yang telah dianjurkan. Ketidakepatuhan dalam penelitian ini sehubungan dengan karakteristik responden, mulai dari usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Rata-rata usia adalah 41-60 tahun, hasil ini sejalan dengan penelitian Hernita *et al.* (2018) bahwa sebagian besar penderita hipertensi dengan usia 41-60 tahun. Secara alamiah semakin bertambahnya usia, daya ingat dan pendengaran seseorang menurun. Tetapi semakin bertambah usia seseorang pengetahuan dan pengalaman akan semakin meningkat, hingga akan semakin patuh untuk menaati anjuran untuk kesembuhannya.⁽⁸⁾

Sebagian besar jenis kelamin pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 9 orang dan laki-laki 7 orang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Andri, *et al* (2021) yang menunjuk bahwa responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki yang mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi ini berhubungan dengan jenis kelamin.⁽⁹⁾ Pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal tersebut terjadi karena adanya dugaan bahwa pria memiliki gaya hidup yang kurang sehat jika dibandingkan dengan wanita, akan tetapi, prevalensi hipertensi pada wanita mengalami peningkatan setelah memasuki usia menopause. Hal tersebut disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang memicu terjadinya peningkatan tekanan darah.

Status pendidikan terbanyak dalam penelitian ini adalah tamat sekolah dasar sebanyak 10 orang. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain bahwa sebagian besar 15 orang dari 19 responden berpendidikan SD. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi dan meningkatkan kepatuhan terhadap diet hipertensi yang telah dianjurkan.⁽¹⁰⁾

Rerata pekerjaan responden dalam penelitian ini adalah petani. Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan dan keluarga.⁽¹¹⁾ Orang yang bekerja cenderung memiliki sedikit waktu untuk mengunjungi fasilitas kesehatan. Dalam hal ini, peran keluarga dianggap sebagai salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam menjalani suatu pengobatan salah satunya manajemen diri terhadap kepatuhan diet hipertensi yang telah dianjurkan.

Pengaturan diet hipertensi sangat membantu dalam manajemen hipertensi agar pasien patuh terhadap diet hipertensi yang telah dianjurkan.⁽¹¹⁾ Pada kasus hipertensi, penderita dianjurkan untuk patuh menjalankan diet hipertensi terlepas dari ada atau tidaknya gejala yang muncul, agar tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil dan terhindar dari komplikasinya. Dalam meningkatkan kepatuhan pada penderita, peneliti menggunakan metode edukasi *self management* hipertensi dengan media booklet pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuruddani, *et al* (2019) bahwa edukasi kesehatan merupakan prioritas utama dan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk meningkatkan tingkat kesadaran responden dalam pentingnya pemahaman yang benar mengenai *self management* hipertensi bagi penderita hipertensi. *Self management* hipertensi dapat mendorong penderita dalam mengelola kepatuhan diet hipertensi secara mandiri.⁽¹²⁾

Setelah diberikan edukasi *self management* hipertensi, diperoleh hasil bahwa mayoritas penderita patuh terhadap diet hipertensi yang telah dianjurkan. Dalam hal ini dikarenakan penderita telah menerapkan perilaku *self management* hipertensi, sehingga hampir seluruh penderita patuh terhadap diet hipertensi yang telah dianjurkan. *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan, *self management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.⁽¹²⁾ Penderita dapat memperoleh kesehatan optimal melalui usaha sendiri. Edukasi *self management* hipertensi mendorong penderita untuk patuh terhadap diet yang telah dianjurkan terlepas dari ada atau tidaknya gejala yang muncul agar terhindar dari komplikasinya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hernita, *et al* bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan penderita terkait diet hipertensi.⁽⁸⁾

Berdasarkan hasil analisis, dibuktikan bahwa edukasi *self management* efektif untuk meningkatkan kepatuhan diet penderita hipertensi di Puskesmas Batujajar. Bentuk dasar dalam *self management* dan perawatan hipertensi membutuhkan pengetahuan, keterampilan serta motivasi, karena penelitian ini berisi modifikasi tentang kepatuhan diet bagi penderita hipertensi di Puskesmas Batujajar. Notoatmodjo mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu pengalaman, karena pengalaman merupakan hal yang pernah dialami oleh seseorang atau orang lain.⁽¹³⁾

Pada penelitian ini ada beberapa responden yang mengatakan bahwa dirinya pernah merawat saudaranya yang menderita hipertensi, sehingga responden merasa yakin bahwa dirinya mampu untuk merawat dirinya secara mandiri, penderita mampu meningkatkan kesehatan dan berpartisipasi dalam mengambil keputusan perihal program khusus untuk pengobatan dan perawatan hipertensi yang berkelanjutan mulai dari manajemen diri, evaluasi, serta dapat merubah perspektif mengenai kondisi sakit menjadi sehat. Setelah pelaksanaan edukasi *self management* hipertensi, pengetahuan responden meningkat, seperti penderita mengetahui makanan dan minuman apa saja yang dianjurkan dan tidak dianjurkan hingga penderita menyadari dengan apa yang selama ini dilakukan, baik itu dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang baik hingga pola hidup yang kurang sehat.

Demikian pula penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa perawatan kesehatan yang menerapkan intervensi manajemen diri lebih efektif dan aman sehingga mempengaruhi keberhasilan penggunaannya dalam pengelolaan mandiri. *Self management* dalam penelitian ini diaplikasikan dengan menggunakan metode pembelajaran ceramah dengan media booklet. Salah satu kelebihan media booklet yaitu pesan yang disampaikan dapat disesuaikan dengan keadaan saat ini dan membuat topik secara jelas dan lebih mengembangkan pesan yang akan disampaikan.⁽¹⁴⁾ Pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan media booklet ini lebih menarik dan lebih memfokuskan penderita, hingga apa yang peneliti sampaikan mudah dipahami dan diterima. Pada saat penelitian, peneliti memberikan 1 booklet kepada masing-masing responden, tujuannya agar booklet tersebut dapat dijadikan sebagai panduan dalam memandirikan penderita terhadap kepatuhan diet hipertensi yang telah dianjurkan hingga dapat manajemen dirinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ndapaole, *et al* didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media booklet lebih efektif dalam peningkatan kepatuhan dibandingkan pendidikan kesehatan menggunakan poster.⁽⁴⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa edukasi *self management* efektif untuk meningkatkan kepatuhan diet penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurnia V, Nataria D. Manajemen Diri (*Self Management*) Perilaku Sehat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Hesti Medan*. 2021;6(1):1–9.
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018 (Risekesdas). Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
3. Dinkes Bandung Barat. Profil Kesehatan Bandung Barat. Cimahi: Dinkes Bandung Barat; 2018.
4. Ndapaole AH, Tahu SK, Gerontini R. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*. 2018;4.
5. Utari R, Sari N, Eka Sari F. Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Motivasi Diet Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*. 2021;10.
6. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: FORIKES; 2014.
7. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. *Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data*. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(6):133-135.
8. Hernita D. Pendidikan Kesehatan terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Nerspedia*. 2018;1:101–7.
9. Andri J, Permata F, Padila P, Sartika A, Andrianto MB. Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi *Slow Deep Breathing Exercise*. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2021;5(1):255–62.
10. Hepilita Y, Saleman KA. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. 2020.
11. Listiana D, Effendi S, Saputra YE. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi dalam Menjalani Pengobatan di Puskesmas Karang Dapo Kabupaten Muratara. *JNPH*. 2020;8.
12. Nuruddani S, Rahman HF, Nugroho SA, Andayani A, Wahid AH. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Booklet* Berbahasa Madura Terhadap *Self Management* pada Klien Hipertensi di Poli Jantung RSUD Dr. Abdoer Rahem Situ-bondo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;4.
13. Notoatmodjo. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
14. Herwanti E, Sambriang M, Sani Kleden S. Efektifitas Edukasi Hipertensi dengan Media Booklet terhadap Perilaku Self Management Hipertensi di Puskesmas Penfui Kota Kupang. *Flobamora Nursing Jurnal*. Bulan Oktober Tahun; 2021.
15. Hipertensi di Puskesmas Penfui Kota Kupang Herwanti E, Sambriang M, Sani Kleden S. Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang P. Efektifitas Edukasi Hipertensi Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Self. *Flobamora Nursing Jurnal*. 2021;1.