

Dukungan Keluarga dan Penerapan *Self Care Management* Lansia Penderita Hipertensi

(*Family Support and Implementation of Self Care Management In Elderly with Hypertension*)

Maria Yulita Meo^{1*}, Yohanes Paulus Pati Rangga², Fransiska Ovi³

^{1,2,3} Universitas Nusa Nipa

*Email: yulitameo07@gmail.com

Abstract

Hypertension is the first cause of death in the world. Handling of hypertension includes pharmacological and non-pharmacological therapy such as self-care management. Self-care management is defined as a person's activities in controlling symptoms, carrying out physical and psychological treatment or adjusting lifestyle with the disease experienced in order to maintain health and well-being. The aim of the study was to analyze the correlation between family support and the application of self-care management for elderly people with hypertension in the working area of the Nita Health Center. This is a quantitative research with a correlational analytic design. The sampling technique used was Accidental sampling with a sample size of 65 people. Questionnaires are used as research instruments. Bivariate analysis using the Spearman Rank test. The results showed that 40 people (61.5%) had adequate family support, 13 people (20.1%) lacked of family support, and 12 people (18.4%) had good family support. There were 12 people (18%) with good self-management, 7 people (11%) had enough self-management, and 46 people (71%) with less self-management. The results of the Spearman Rank statistical test showed a significant value of $p = 0.257$, therefore H_0 was accepted, H_a was rejected. It means that family support has no relationship with self-care management for elderly people with hypertension in the working area of the Nita Health Center.

Keywords: Elderly; Family Support; Hypertension; Self-care Management

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab kematian pertama di dunia. Penanganan hipertensi meliputi terapi farmakologis dan non farmakologis seperti *self-care management*. *Self-care management* didefinisikan sebagai kegiatan seseorang dalam mengendalikan gejala, melakukan perawatan fisik dan psikologi ataupun menyesuaikan gaya hidup dengan penyakit yang dialami agar bisa menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Tujuan penelitian untuk menganalisis korelasi antara dukungan keluarga dengan penerapan *self-care* manajemen lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nita. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasi. Teknik sampling yang digunakan *Accidental sampling* dengan besar sampel sebanyak 65 orang. Angket dipakai sebagai instrumen penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga cukup sejumlah 40 orang (61,5%), dukungan keluarga kurang sejumlah 13 orang (20,1%), dan dukungan keluarga baik sejumlah 12 orang (18,4%). *Self management* baik sejumlah 12 orang (18%), *self management* cukup sejumlah 7 orang (11%) dan *self management* kurang sebanyak 46 orang (71%). Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai signifikan $p=0,257$, sehingga H_0 diterima H_a ditolak. Hal ini berarti dukungan keluarga tidak mempunyai hubungan dengan *self-care management* lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nita.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga; Hipertensi; Lansia; *Self-care Management*

LATAR BELAKANG

Hipertensi sebagai kondisi yang mana tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari batas normal bisa menyebabkan mortalitas dan morbiditas tinggi. Biasanya, individu dianggap menderita hipertensi jika tekanan darahnya melebihi 90 mmHg diastolik dan 140 mmHg

sistolik. Tekanan darah tinggi umumnya dikenal sebagai “*silent killer*” sebab tidak mempunyai gejala dan tanda yang khas pada pasien hipertensi stadium awal, sehingga banyak orang tidak menyadarinya (Batin, dkk, 2017).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, prevalensi hipertensi di

Indonesia berkisar 34,1% atau 185.857 kasus. Prevalensi hipertensi di Provinsi NTT (Nusa Tenggara Timur) 76.130 atau kasus hingga angka 7,2 %. Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) (Risksedas, 2018). Data ini menunjukkan kasus hipertensi di kabupaten atau kota di wilayah NTT yang belum tertanggulangi dengan baik, termasuk Kabupaten Sikka. Hasil studi pendahuluan menunjukan pada tahun 2018 pasien hipertensi berjumlah 5.380 orang, tahun 2019 jumlahnya 15.645 orang serta sejumlah 14.433 orang pada tahun 2020.

Hasil survei di Puskesmas Nita, diperoleh data jumlah lansia yang menderita hipertensi pada tahun 2018 jumlahnya 793 orang, tahun 2019 sejumlah 1321 orang, tahun 2020 jumlahnya 1127 orang, dan data bulan Januari sampai dengan Maret 2021 berjumlah 238 orang. Angka kejadian hipertensi di Puskesmas Nita setiap tahunnya bersifat fluktuatif disebabkan karena ada yang meninggal dan ada yang menderita komplikasi yaitu mengalami stroke.

Pengelolaan pasien hipertensi secara umum tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap namun juga dipengaruhi oleh kemandirian dalam menjalankan *self-care management* atau perawatan diri (Lukmawati dkk, 2019). *Self care management* adalah suatu kegiatan yang dijalankan seseorang untuk memelihara kesehatan secara mandiri. Ada beberapa komponen *self management* yakni regulasi diri, integrasi diri, pemantauan tekanan darah, interaksi dengan tenaga medis yang lain, dan patuh atas aturan yang disarankan (Simamora, T., & Ginting, F. B. 2022). Hal terpenting dalam *self-care management* untuk lansia hipertensi ialah dukungan keluarga (FA, N. W., Indarwati, R., & Has, E. M. M. A. 2014). Hal ini berdasar pada teori yang dipaparkan Orem bahwa dukungan keluarga sebagai faktor mendasar yang memberi pengaruh pada individu untuk membuat keputusan dalam melaksanakan *self care management*.

Hal demikian selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wachyu (2014) yang menunjukkan hasil uji statistic memakai *spearman rho* dengan angka signifikan $p = 0,338$ (melebihi p yang ditentukan yakni $< 0,005$), yang menunjukkan dukungan keluarga tidak mempunyai korelasi dengan *self care*

management. Hasil penelitian SA'ADAH, T. A. T. U. (2019) menunjukkan ada korelasi antara dukungan keluarga dengan penerapan *self care management* pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang dengan nilai $(r) 0,947$ dan skor $p\text{-value } 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi dengan memanfaatkan terapi non farmakologis dan farmakologis. Penerapan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan baik dalam gedung maupun luar gedung, melakukan kunjungan rumah dan menjalankan aktivitas posyandu lansia yang dilaksanakan secara rutin tiap bulannya. Dari hasil wawancara peneliti terhadap 5 orang lansia penderita hipertensi diperoleh data 3 orang mengatakan kurang adanya dukungan keluarga dalam menyiapkan menu makan atau diit untuk mereka penderita hipertensi, 2 orang mengatakan keluarga selalu memberikan dukungan dengan menyiapkan menu makanan/diit yang berbeda dengan yang lain, kemudian 2 orang mengatakan keluarga selalu menanyakan keadaan mereka ketika sakit, sedangkan 3 orang mengatakan keluarga kurang memperhatikan atau menanyakan keadaan mereka saat sakit. Lima (5) orang mengatakan kurang adanya dukungan keluarga untuk mengantar mereka ke tempat pelayanan kesehatan yaitu Puskesmas Nita untuk mengambil obat antihipertensi sehingga mereka kadang putus obat. Lima (5) orang lansia tersebut juga mengatakan keluarga selalu memberikan dukungan dengan mengantar mereka untuk mengontrol tekanan darah setiap bulan.

Berlandaskan penjelasan latar belakang tersebut, maka peneliti berminat untuk meneliti terkait “Dukungan Keluarga dan Penerapan *Self Care Management* Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nita”

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode survey dengan pendekatan *cross sectional* untuk melihat apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan penerapan *self care management* lansia penderita hipertensi wilayah kerja Puskesmas Nita. Teknik *Sampling* yang digunakan adalah *Accidental sampling*

dengan besar sampel sejumlah 65 responden. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi yang datang berkunjung di Puskesmas Nita yang sesuai ketentuan inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian adalah lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg, bersedia menjadi responden, dapat membaca dan menulis, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang tidak bersedia menjadi responden, tidak dapat membaca dan menulis. Variabel bebas pada penelitian ini ialah dukungan keluarga, sementara variabel terikat yaitu penerapan *self care Management* lansia penderita hipertensi. Penghimpunan data setiap variabel memakai kuesioner yang telah baku. Untuk mengukur variabel bebas menggunakan kuesioner baku yang diadopsi dari penelitian Maulidia (2014). Skala yang dipakai adalah skala likert dengan pertanyaan positif. Setiap pertanyaan memiliki empat pilihan dengan kriteria jawaban sebagai berikut: 4 = selalu, 3 = sering, 2 = jarang, 1 = tidak pernah. Sedangkan untuk mengukur variabel terikat menggunakan instrument yang diadopsi dari penelitiannya Simanullang (2019) yang terdiri dari 40 item. Skala yang dipakai adalah skala likert dengan pertanyaan positif. Setiap pertanyaan memiliki empat pilihan dengan kriteria jawaban sebagai berikut: Tidak pernah = 1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, selalu = 4. Pengolahan data dimulai dari *editing, coding, scoring, entry, dan tabulating*. Analisa data terdiri atas analisa univariat dan analisa bivariat. Uji statistik pada analisa bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL

Dapat dilihat dari Tabel 1 bahwa dari 65 responden mayoritas mempunyai pendidikan SD sejumlah 47 responden (72%), sebanyak 39 responden (60%) berjenis kelamin perempuan, sebanyak 48 responden (57,4%) dengan rentang usia 60-69 tahun, dengan status kawin sejumlah 35 responden (54%) serta sejumlah 31 (48%) dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 1
Karakteristik responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	(%)
1	Tingkat Pendidikan		
-	SD	47	72
-	SMP	11	17
-	SMA	7	11
2	Jenis Kelamin		
-	Perempuan	39	60
-	Laki-Laki	26	40
3	Umur		
-	45-59 Tahun	11	17
-	60-69 Tahun	48	74
-	>70 Tahun	6	9
4	Status perkawinan		
-	Kawin	35	54
-	Janda /Duda	30	46
5	Pekerjaan		
-	Petani	24	37
-	IRT	31	48
-	Pensiunan ASN	10	15

Sumber : Data primer penelitian, Oktober 2021

Error! Not a valid bookmark self-reference. memperlihatkan bahwa Dukungan Keluarga terbanyak pada kategori cukup sebanyak 40 responden (61,5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Lansia Penderita Hipertensi

Dukungan Keluarga	F	%
Kurang	13	20,1
Cukup	40	61,5
Baik	12	18,4
Total	65	100

Sumber : Data primer penelitian, Oktober 2021

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penerapan Self Care Management

Penerapan Self Care Management	F	%
Kurang	46	71
Cukup	7	11
Baik	12	18
Total	65	100

Sumber : Data primer penelitian, Oktober 2021

Berlandaskan Tabel 3 tersebut membuktikan bahwa penerapan *self-care management*

terbanyak dikategorikan kurang sejumlah 46 responden (71%).

Tabel 4

Korelasi dukungan Keluarga dengan Penerapan *Self care Management* lansia Penderita Hipertensi

Variabel	Korelasi Koefisien	Sig
Dukungan keluarga	1.000	0,25
Self management	197	0,25

Sumber :Data primer penelitian,Oktober 2021

Berlandaskan Tabel 4 tersebut memperlihatkan bahwa hasil uji statistik *Spearman Rank* yakni angka signifikan $p=0,257$ ($P>0,05$) berarti menerima H_0 dan menolak H_a , maka kesimpulannya bahwa dukungan keluarga tidak berkaitan dengan penerapan *self care management* lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nita.

PEMBAHASAN

Hipertensi yaitu sebuah kondisi saat tekanan darah individu naik melebihi batas normal yang menyebabkan peningkatan angka kematian (mortalitas) dan angka kesakitan (morbiditas) (Siregar, 2021). Seorang individu dianggap mengalami hipertensi bila tekanan darah yang diperiksa memperlihatkan hasil melebihi 140/90 mmHg ataupun lebih dalam kondisi istirahat, dan melakukan pengecekan sebanyak dua kali. Penanganan hipertensi dapat dilaksanakan melalui terapi non farmakologis dan farmakologis. Keberhasilan terapi hipertensi banyak dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk juga penerapan *self care management* lansia penderita hipertensi. *Self Care Management* yakni kesanggupan seseorang untuk menjalankan kegiatan perawatan diri guna memelihara hidup, memaksimalkan serta menjaga kesejahteraan dan kesehatan individu. *Self care management* sebagai kegiatan seseorang dalam mengendalikan gejala, melakukan perawatan, psikologi, dan kondisi fisik ataupun menyesuaikan gaya hidup dengan penyakit yang dialami guna menjaga kesehatan, kesejahteraan, serta hidup.

Menurut Simanullang (2019) ada 5 komponen *self care management* klien dengan hipertensi yakni regulasi diri, integritas diri,

pemantauan tekanan darah, Interaksi dengan tenaga medis yang lain, patuh atas ketentuan yang disarankan. Integritas diri adalah kesanggupan pasien untuk peduli terhadap kesehatan dengan membiasakan sikap hidup sehat dalam kehidupannya seperti kontrol berat badan, olahraga, dan diet yang tepat. Regulasi diri menggambarkan tingkah laku mereka melalui pemantauan penyebab munculnya gejala ataupun tanda yang dirasakan, gejala dan tanda yang tubuhnya rasakan, dan tindakan yang diambil. Interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya artinya bahwa kesehatan bisa terpenuhi sebab terdapat kolaborasi antara tenaga medis dengan pasien dan orang lain misalnya teman, keluarga ataupun tetangga. Untuk memantau tekanan darah dilaksanakan agar mengetahui tingkat tekanan darah maka pasien bisa menyelaraskan tindakan yang akan diambil dalam *self management*. Patuh atas aturan yang disarankan yaitu dilandaskan pada kepatuhan klien terhadap kunjungan klinik dan obat antihipertensi. Hasil penelitian Wahyu (2014) menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang menghadapi kesusahan dalam merawat diri sendiri bisa memperburuk status kesehatannya, sehingga perlu adanya pendekatan yang intensif dan komprehensif untuk memenuhi pengendalian tekanan darah secara optimal. Faktor yang bisa berpengaruh pada penerapan *self care management* ialah dukungan keluarga.

Dukungan keluarga ialah usaha dari anggota keluarga baik material ataupun moril dalam bentuk saran, motivasi, bantuan yang nyata dan informasi. Dukungan keluarga bisa memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mendukung semua orang membentuk kekuatan keluarga, berpotensi sebagai cara untuk pencegahan pertama untuk setiap keluarga dalam mengatasi hambatan kehidupan sehari-hari (Nurnili Hayati, N. H. 2021). Friedman menyebutkan bahwa ada empat bentuk dukungan keluarga (2012) yakni dukungan penilaian, dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental. Dukungan emosional yakni keluarga yang menjadi tempat yang damai dan aman untuk pemulihan maupun istirahat juga membantu pengendalian emosional. Dukungan penilaian yakni keluarga mengambil tindakan sebagai umpan balik, menengahi dan membimbing pemecahan dan validator

identitas anggota keluarga antara lain memberi imbal balik, perhatian dan *support*. Dukungan instrumental ialah (fasilitas atau peralatan) yang bisa didapat oleh anggota keluarga yang sakit, seperti pemberian sarana untuk memudahkan sikap membantu klien yang meliputi bantuan langsung umumnya dalam bentuk nyata yakni mencukupi keperluan minum dan makan, istirahat serta mencegah pasien dari kelelahan. Dukungan informasi sebagai bentuk dukungan yang mencakup pemberian umpan balik, sarana atau informasi mengenai kondisi maupun situasi seseorang.

Data hasil penelitian menunjukkan berdasarkan karakteristik responden dari 65 responden paling banyak berpendidikan SD sebanyak 47 responden (72%), sebanyak 39 responden (60%) berjenis kelamin perempuan, sebanyak 48 responden (57,4%) dengan rentang usia 60-69 tahun, sejumlah 35 responden (54%) dengan status kawin serta ibu rumah tangga sejumlah 31 (48%). Hasil penelitian juga menunjukkan dukungan keluarga terbanyak dikategorikan cukup sedangkan penerapan *self care management* terbanyak dikategorikan cukup. Hasil analisis bivariat memakai uji spearman rhan menunjukkan angka signifikan $p=0,257$ ($p>0,05$) berarti menolak H_a dan menerima H_0 , berarti dukungan keluarga tidak berkaitan antara dengan penerapan *self care management* lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nita.

Peneliti berpendapat bahwa meskipun dukungan keluarga cukup namun penerapan *self care management* dipengaruhi oleh sejumlah faktor yakni usia, pendidikan, suku, jenis pekerjaan dan jenis kelamin. Usia termasuk faktor terpenting pada *self care management* karena secara fisiologis seiring bertambah usia lansia. Dalam penelitian ini responden mayoritas dikategorikan rentang usia 60-69 tahun, dimana pada masa ini lansia mulai mengalami kemunduran fisik seperti penglihatan kabur, pendengaran mulai berkurang, melemahnya daya ingat dan daya tahan tubuh mulai menurun sehingga apa yang disampaikan oleh keluarga tidak dapat dipahami oleh lansia.

Faktor pendidikan dinilai menjadi syarat penting untuk penerapan *self care management*. Latar belakang pendidikan responden dalam penelitian paling banyak berada pada kategori

berpendidikan SD sehingga pola pengetahuan dan pemahaman terhadap apa yang disampaikan oleh keluarga maupun tenaga kesehatan kurang di pahami dengan baik. Kemampuan interpretasi informasi mengalami kemunduran. Hal ini berimbas pada penerapan *self care management* yang kurang diantaranya pola diet yang tidak teratur dan ketidakpatuhan minum obat anti-hipertensi. sehingga diharapkan keluarga aktif menyiapkan diet yang tepat, mengantar lansia untuk mengambil obat antihi pertensi dan mengawasi lansia dalam mengkonsumsi obat antihipertensi. Faktor jenis kelamin, berkontribusi dalam kesanggupan perawatan diri yaitu pada laki-laki lebih sering mengabaikan kesehatan misalnia kebiasaan merokok dibandingkan pada perempuan. Faktor status perkawinan juga sangat mempengaruhi *self management* lansia penderita hipertensi karena dalam penelitian ini lebih banyak lansia dengan status janda atau duda, hal ini sangat berpengaruh terhadap dukungan emosional, dukungan penilaian dan dukungan instrumental.

Masalah lain yang dihadapi oleh lansia yakni berkurangnya daya ingat terhadap suatu hal (pikun) sehingga meskipun keluarga telah berupaya memberikan edukasi, informasi tetapi lansia masih cenderung melakukan sesuatu yang salah atau keliru. Sehingga diharapkan petugas kesehatan lebih banyak melakukan kunjungan rumah, memberikan edukasi kepada keluarga dan klien penderita hipertensi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan *self care management* hipertensi. Hal ini bertujuan agar seseorang berperan penting dalam merawat kesehatannya sendiri serta mempunyai rasa tanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian yang sudah diadakan bisa dibuat kesimpulan bahwa tidak terdapat korelasi dukungan keluarga dengan penerapan *self care management* lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nita.

DAFTAR PUSTAKA

Batin Wa Ode Selvia.,Tina Lymbran.,& Saptaputra Syawal K.(2017) Pengaruh Pemberian Jus Mentimun + Pepaya + Semangka

- terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Liya Kabupaten Wakatobi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol 2 no-mor6, ISSN250731X. <https://media.neliti.com/media/publications/185554-ID none.pdf>
- Berek, P.A.L., & Fouk, M.F.W.A. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: aSystematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(01), 44-55. <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i01.458>.
- Effendi Hendra & Larasati TA. (2017). Dukungan Keluarga Dalam Manajemen Penyakit Hipertensi. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung
- FA, N. W., Indarwati, R., & Has, E. M. M. A. (2014). Hubungan antara dukungan keluarga dan self care management lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 3(1), 7988. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=3.%09Wachyu+%282014%29+Judul+penelitian+hubungan+antara+dukungan+keluarga+dan+self+care+management+lansia+dengan+hipertensi+di+Posyandu+lansia+Kelurahan+Manyar+Sabrangan+Surabaya&btnG=
- Friedman. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset Teori, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Isnaini, N. & Lestari, I.G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18>.
- Lukmawati, E., Wilandika, A., & Widiyanti, A. T. (2019). Pengaruh Supportive Educative Terhadap Self Care Pasien Hipertensi Pada Salah Satu Puskesmas di Bandung. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 6(2), 1-7.
- Mariana S.R.I., & Simanullang, P. (2019). *Self Management Pasien Hipertensi Di RSHUP Adam Malik Medan Tahun 2019 Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan*.
- Mega Intan Cahyati. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Prilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pilangkenceng Kabupaten Medun
- Nurnili Hayati, N. H. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Peninjauan Kabupaten Oku Tahun 2021* (Doctoral dissertation, STIK BinaHusadaPalembang) <http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/494/1/nurnili%20hayati.pdf>
- Nurul Wachyuu. (2014). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Management Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*. http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas2018_1274.pdf. 9 Juni 2021.
- SA'ADAH, T. A. T. U. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerapan Self Care Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung) <http://repository.unisula.ac.id/14675/6/Lampiran.pdf>
- Simamora, T., & Ginting, F. B. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Manajemen Perawatan Diri Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Elisabeth Health Jurnal*, 7(2), 184-191. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Si-hotang%2C+R.%2CUtama%2C+T.A.+Apri-latutini%2C+T..%2C+%26+Yus-tisia%2C+N.+%28n.d%29.+Self+Care+Management+Evaluation+in.+184-200&btnG=

- Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2019 <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/SRI-MARIANA-PUTRI-SIMANULLANG-032015045.pdf>
- Siregar, D. (2021). Efektivitas Edukasi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/213/1/SKRIPSI%20DOINGORAN_Compress.pdf
- Widyasari, D.F. & Candrasari, A. (2017). Peningkatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartausra Sukoharjo. *Warta LPM*, 13 (1), 28-36. <https://doi.org/10.2397/warta.v13il.3208>