

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA WHATSAPP TERHADAP
PERILAKU *SELF-CARE* PASIEN HIPERTENSI DI POLI RAWAT
JALAN RUMAH SAKIT REKSA WALUYA**



**YOSIA NILA RIKA RISTIANA
2324201018**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA WHATSAPP TERHADAP
PERILAKU *SELF-CARE* PASIEN HIPERTENSI DI POLI RAWAT
JALAN RUMAH SAKIT REKSA WALUYA**



**YOSIA NILA RIKA RISTIANA
2324201018**

Dosen Pembimbing I

Andy Prastyana, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dosen Pembimbing II

Yudha Laga h.K, S.Kep., Ns., M.Kes.

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Yosia Nila Rika Ristian

Nim : 2324201018

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author.

Mojokerto, 24 Desember 2025

Yosia Nila Rika Ristian
Nim. 2324201018

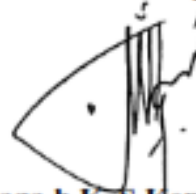
Mengetahui

Pembimbing 1



Andy Prastya, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK.220 250 156

Pembimbing 2



Yudha Laga h.K, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK.220 250 080

**PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA WHATSAPP TERHADAP
PERILAKU *SELF-CARE* PASIEN HIPERTENSI DI POLI RAWAT
JALAN RUMAH SAKIT REKSA WALUYA**

Yosia Nila Rika Ristiana Program
Studi S1 Ilmu Keperawatan email:

Anndy Prastya
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
email:

Yudha Laga Hadi Kusuma
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
email:

Abstrak - Sebagian besar hipertensi tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga sering tidak terdeteksi dan tidak terkelola dengan baik, sehingga dapat memunculkan komplikasi yang serius. Salah satu faktor yang dapat meminimalisir munculnya komplikasi adalah *self-care*. Penerapan *self-care* dapat dilakukan melalui beberapa cara, salah satunya adalah edukasi pasien. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh edukasi melalui media WhatsApp terhadap perilaku *self care* pasien hipertensi di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Reksa Waluya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy* eksperimen dengan metode pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 23 responden pada masing-masing kelompok yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Hypertension Self Care Profile* (HBP-SCP). Analisis data menggunakan *independent t-test* dan *dependent t-test*. Rata-rata skor perilaku *self care* sebelum diberikan edukasi melalui media Whatsapp pada kelompok intervensi adalah 49,04 (SB= 11,207) dan pada kelompok kontrol adalah 43,78 (SB= 12,038). Hasil uji *independent t-test* didapatkan nilai *p-value* adalah sebesar 0,132, yang artinya adalah tidak ada perbedaan perilaku *self care* sebelum diberikan edukasi melalui media Whatsapp. Rata-rata skor perilaku *self care* sesudah diberikan edukasi melalui media Whatsapp pada kelompok intervensi adalah 66,17 (SB= 8,558) dan pada kelompok kontrol adalah 45,78 (SB= 11,981). Hasil uji *independent t-test* didapatkan nilai *p-value* adalah sebesar 0,000, yang artinya adalah ada perbedaan perilaku *self care* sesudah diberikan edukasi melalui media Whatsapp. Terdapat perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor perilaku *self care* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p= 0,000$) sesudah diberikan edukasi melalui media Whatsapp. Edukasi kesehatan yang disampaikan melalui WhatsApp terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku *self-care* pada pasien hipertensi. Metode ini memberikan kemudahan akses informasi secara virtual.

Edukasi melalui WhatsApp memungkinkan pasien menerima materi edukasi secara berkala dan interaktif, sehingga mereka dapat belajar dan mengingat informasi penting tentang pengelolaan hipertensi kapan saja dan di mana saja.

Kata kunci: edukasi, Whatsapp, perilaku, *self-care*, hipertensi

***Abstract** - Most hypertension does not show symptoms in the early stages, so it is often undetected and not managed properly, which can cause serious complications. One factor that can minimize the emergence of complications is self-care. Self-care can be implemented in several ways, one of which is patient education. This study aimed to analyze the effect of education through WhatsApp media on the self-care behaviour of hypertension patients in the Outpatient Clinic of Reksa Waluya Hospital. This study used a quasi-experimental research design with a pretest-posttest with a control group design approach. The number of samples used was 23 respondents in each group taken using the purposive sampling method. The instrument used in this study was the Hypertension Self-Care Profile (HBP-SCP). Data analysis used independent t-tests and dependent t-tests. The average score of self-care behaviour before being given education through WhatsApp media in the intervention group was 49.04 (SB = 11.207), and in the control group was 43.78 (SB = 12.038). The independent t-test results obtained a p-value of 0.132, meaning there is no difference in self-care behaviour before being given education via Whatsapp media. The average score of self-care behaviour after being given education via Whatsapp media in the intervention group was 66.17 (SB = 8.558), and in the control group was 45.78 (SB = 11.981). The independent t-test results obtained a p-value of 0.000, which means there is a difference in self-care behaviour after being given education via Whatsapp media. The average score of self-care behaviour between the intervention group and the control group ($p = 0.000$) after being given education via Whatsapp media is significantly different. Health education delivered via WhatsApp has proven effective in improving self-care behaviour in hypertensive patients. This method provides easy access to information virtually. Education via WhatsApp allows patients to receive educational materials periodically and interactively to learn and remember important information about hypertension management anytime and anywhere.*

Keywords: education, Whatsapp, behaviour, *self-care*, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang berkontribusi signifikan terhadap penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke, dan penyakit ginjal (Shoviyatun, 2024). Hipertensi memiliki dampak luas, tidak hanya pada kesehatan individu tetapi juga pada ekonomi masyarakat. Biaya pengobatan dan perawatan jangka panjang seringkali menjadi beban besar bagi pasien dan sistem kesehatan nasional. Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menurunkan produktivitas kerja dan kualitas hidup (Yunus, Aditya, & Eksa, 2021).

Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi atau tekanan darah tinggi tetap menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kondisi ini lebih umum pada pria dibandingkan wanita dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Musa, 2022).

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan data bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,1%, dengan prevalensi tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Prevalensi hipertensi di Jawa Timur pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 36,3%. Sebagian besar pasien hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya memiliki kondisi tersebut, sehingga banyak kasus tidak terdiagnosis (Solikin & Muradi, 2020).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun di Indonesia mengalami penurunan menjadi 30,8%, dibandingkan dengan 34,1% pada Riskesdas 2018. Meskipun terjadi penurunan, prevalensi hipertensi di kalangan anak muda tetap menjadi perhatian. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok usia 25–34 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah (Aprilia & Saraswati, 2024).

Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang menetap, sering kali akibat interaksi kompleks antara faktor genetik, lingkungan, dan fisiologis. Dari aspek genetik, predisposisi genetik memengaruhi sistem pengaturan tekanan darah, seperti sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (RAAS) dan sensitivitas natrium. Dari aspek lingkungan, pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok meningkatkan risiko hipertensi. Dari aspek fisiologis, aktivitas berlebihan dari sistem saraf simpatis meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan tekanan darah (Liatianawati, 2021).

Sebagian besar kasus hipertensi tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga sering kali tidak terdeteksi dan tidak terkelola dengan baik. Kesadaran masyarakat terhadap hipertensi masih rendah, sehingga banyak pasien tidak menyadari kondisinya sampai muncul komplikasi serius (Ardianto, 2023). Salah satu faktor yang dapat meminimalisir munculnya komplikasi serius pada pasien hipertensi adalah perawatan mandiri (*self-care*). *Self-care* adalah pondasi penting dalam pengelolaan hipertensi. Pasien dapat mengambil peran aktif dalam mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup (Safitri, 2023).

Pada ilmu keperawatan, *Self-Care Deficit Nursing Theory* (SCDNT) yang dikembangkan oleh Dorothea Orem menekankan pentingnya perawatan mandiri (*self-care*) dalam menjaga kesehatan individu. Teori ini terdiri dari tiga subteori: *Self-Care*, *Self-Care Deficit*, dan *Nursing Systems* (Alligood, 2017). *Self-care* adalah aktivitas yang dilakukan individu secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan dasar yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Adapun tujuan dari *self-care* antara lain: mempertahankan kesehatan, mencegah penyakit, mengatasi masalah kesehatan, dan memulihkan kondisi tubuh (Astuti, 2019).

Penerapan konsep *self-care* pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu edukasi pasien, pendampingan dan pemantauan, serta peningkatan kemampuan *self-care*. Edukasi pasien dilakukan dengan memberikan informasi tentang pentingnya pola makan rendah garam dan olahraga teratur, dan mengajarkan cara menggunakan alat pengukur tekanan darah. Pendampingan dan pemantauan dilakukan dengan membantu pasien menetapkan target tekanan darah dan memonitor kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Peningkatan kemampuan *self-care* dilakukan dengan meningkatkan motivasi pasien untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan mendorong pasien untuk mengenali tanda-tanda hipertensi yang tidak terkontrol (Ardianto, 2023).

Edukasi kesehatan adalah proses yang dirancang untuk membantu individu, kelompok, atau masyarakat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka (Ramadini & Nidia, 2024). Adapun tujuan dari dilakukannya edukasi kesehatan antara lain:

meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, mengubah perilaku, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dengan pendekatan yang sesuai, edukasi kesehatan dapat memberdayakan orang untuk mengambil langkah aktif dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Milah, 2022). Salah satunya adalah dengan pendekatan teknologi yaitu media WhatsApp.

Menurut laporan terbaru dari We Are Social, pada Januari 2024, 90,9% pengguna internet di Indonesia yang berusia 16–64 tahun menggunakan WhatsApp. Data lain menyebutkan dengan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 212,9 juta pada tahun 2024, dapat diestimasi bahwa sekitar 193,5 juta orang di Indonesia menggunakan WhatsApp (Simon, 2024). Jika dikelola dengan baik, maka dengan jumlah tersebut akan dapat menjadi media yang efektif dan efisien untuk menyebarkan informasi-informasi kesehatan, khususnya penyakit hipertensi. Di Rumah Sakit Reksa Waluya Kota Mojokerto, aplikasi pesan Whatsapp hanya digunakan untuk memberikan notifikasi pesan pada pasien terkait jadwal kontrol poliklinik dan perubahan jadwal kontrol poliklinik.

Edukasi kesehatan berbasis WhatsApp adalah pendekatan inovatif yang memanfaatkan aplikasi pesan instan untuk menyampaikan informasi kesehatan, mendukung perubahan perilaku, dan memantau kondisi kesehatan individu atau kelompok (Susanty, 2020). WhatsApp sangat populer di Indonesia dan memiliki kelebihan dalam hal aksesibilitas, interaktivitas, dan penyebaran informasi yang cepat. Beberapa manfaat edukasi kesehatan berbasis WhatsApp, antara lain akses luas karena dapat menjangkau berbagai lapisan masyarakat, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil, komunikasi dapat dilakukan secara interaktif dengan penggunaan teks, gambar, video, dan pesan suara yang dapat meningkatkan pemahaman peserta edukasi, hemat biaya karena tidak memerlukan infrastruktur seperti ruangan seminar, biaya transportasi, dan logistik, serta dapat memantau repons peserta melalui fitur polling, survei, atau diskusi grup (Nur & Jidan, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka menjadi penting untuk dilakukan penelitian tentang pengaruh edukasi melalui media WhatsApp terhadap perilaku *self care* pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy* eksperimen dengan metode pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 23 responden pada masing-masing kelompok yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Hypertension Self Care Profile* (HBP-SCP). Analisis data menggunakan *independent t-test* dan *dependent t-test*. Penelitian ini telah mendapatkan rekomendasi dan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Majapahit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

| Karakteristik | Kelompok Intervensi | | Kelompok Kontrol | |
|---|---------------------|------|------------------|------|
| | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % |
| Usia Rata-rata | 48,21 | | 50,04 | |
| Jenis Kelamin Laki-Laki | 10 | 43,5 | 8 | 34,8 |
| Perempuan | 13 | 56,5 | 15 | 65,2 |
| Lama Sakit Hipertensi Rata-rata | 5,7 | | 4,8 | |
| Pendidikan Tidak Sekolah | 0 | 0 | 1 | 4,3 |
| SD/MI | 1 | 4,3 | 1 | 4,3 |
| SMP/MTs | 3 | 13,1 | 2 | 8,7 |
| SMA/MA | 9 | 39,1 | 9 | 39,1 |
| Akademi/PT | 10 | 43,5 | 10 | 43,5 |
| Pekerjaan Tidak Bekerja | 6 | 26,1 | 6 | 26,1 |
| Buruh | 5 | 21,7 | 5 | 21,7 |
| Pedagang | 2 | 8,7 | 2 | 8,7 |
| Swasta | 6 | 26,1 | 6 | 26,1 |
| PNS/TNI/POLRI | 4 | 17,4 | 4 | 17,4 |
| Rata-Rata Pendapatan Per Bulan ≥Rp 3.031.000,- | 13 | 56,5 | 13 | 56,5 |
| <Rp 3.031.000,- | 10 | 43,5 | 10 | 43,5 |
| Riwayat Mendapat Penyuluhan Ya | 13 | 56,5 | 13 | 56,5 |
| Tidak | 10 | 43,5 | 10 | 43,5 |

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan data bahwa pada kelompok intervensi rata-rata usia responden adalah 48,21 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56,5%), rata-rata lama sakit hipertensi adalah 5,7 tahun, hampir setengah responden memiliki jenjang pendidikan Akademi/PT (43,5%), hampir setengah responden tidak bekerja dan memiliki pekerjaan pada sektor swasta (26,1%), sebagian besar responden memiliki pendapatan \geq Rp 3.031.000,- (56,5%), dan sebagian besar responden pernah mendapatkan penyuluhan tentang hipertensi (56,5%). Pada kelompok kontrol, rata-rata usia responden adalah 50,04 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (65,2%), rata-rata lama sakit hipertensi adalah 4,8 tahun, hampir setengah responden memiliki jenjang pendidikan Akademi/PT (43,5%), hampir setengah responden tidak bekerja dan memiliki pekerjaan pada sektor swasta (26,1%), sebagian besar responden memiliki pendapatan $<$ Rp 3.031.000,- (56,5%), dan sebagian besar responden pernah mendapatkan penyuluhan tentang hipertensi (56,5%).

Tabel 2 Pengaruh Edukasi Melalui Media Whatsapp Terhadap Perilaku *Self Care* Pasien Hipertensi di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Reksa Waluya

| Kelompok | Rata-rata (SB) | | <i>t</i> | <i>p-value</i> |
|----------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| | Pre Intervensi | Post Intervensi | | |
| Intervensi (n=23) | 49,04 (11,207) | 66,17 (8,558) | -11,480 | 0,000 |
| Kontrol (n=23) | 43,78 (12,038) | 44,39 (12,029) | -1,222 | 0,235 |
| <i>t</i> | 1,534 | 7,076 | | |
| <i>p-value</i> | 0,132 | 0,000 | | |

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor perilaku *self care* sebelum pemberian intervensi berupa edukasi melalui media Whatsapp antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,132$). Sedangkan sesudah intervensi terlihat bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor perilaku *self care* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,000$).

Pada masing-masing kelompok, terlihat bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor perilaku *self care* sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok kontrol ($p=0,235$). Sedangkan pada kelompok

intervensi, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor perilaku *self care* sebelum dan sesudah pemberian intervensi ($p=0,000$).

Edukasi kesehatan yang disampaikan melalui WhatsApp terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku *self-care* pada pasien hipertensi. Metode ini memberikan kemudahan akses informasi secara virtual, terutama bagi pasien yang memiliki keterbatasan waktu atau akses ke fasilitas kesehatan langsung (Alhamzy, Khalil, Almutary, 2024). Edukasi melalui WhatsApp memungkinkan pasien menerima materi edukasi secara berkala dan interaktif, sehingga mereka dapat belajar dan mengingat informasi penting tentang pengelolaan hipertensi kapan saja dan di mana saja (Abbasian, Naghizadeh, Ahmadian, 2024).

Pesan-pesan edukasi yang dikirim secara rutin dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang pentingnya pengendalian tekanan darah, pola makan sehat, olahraga, dan kepatuhan minum obat (Hani, Abu Sabra, Alhalabi, et al., 2024). Hal ini juga memotivasi pasien untuk lebih disiplin dalam menjalankan *self-care* (Sekali, Renaldi, Priwahyuni, et al., 2022). Selain materi edukasi, WhatsApp juga memungkinkan adanya komunikasi dua arah antara pasien dan tenaga kesehatan, sehingga pasien dapat bertanya dan mendapatkan dukungan langsung, yang memperkuat perilaku *self-care*.

Sebuah studi di Brasil menunjukkan bahwa program edukasi virtual selama 12 minggu melalui WhatsApp dan panggilan rutin dari tenaga kesehatan sangat praktis dan diterima dengan baik oleh pasien. Intervensi ini berhasil meningkatkan *self-efficacy* (keyakinan diri dalam mengelola penyakit), kualitas tidur, dan aktivitas fisik intensitas tinggi pada pasien kardiak, yang relevan juga untuk pasien hipertensi (Zulianello, Almeida, Scheafer, et.al., 2023).

Pada penelitian ini, responden diberikan intervensi berupa edukasi melalui media Whatsapp selama 3 kali seminggu dalam total waktu 2 minggu. Dari pemberian intervensi tersebut, responden menginginkan agar sesi edukasi melalui Whatsapp ini bisa lebih sering dilakukan. Waktu diskusi yang relatif lebih leluasa dan media yang digunakan dapat diakses sewaktu-waktu, hal ini yang menurut peneliti dapat membuat responden menerima dengan baik informasi yang disampaikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh edukasi melalui media WhatsApp terhadap perilaku *self-care* pasien hipertensi. Penggunaan media Whatsapp sebagai sarana edukasi kesehatan menjadi inovasi yang efektif untuk meningkatkan *self-care behavior* pada pasien hipertensi. WhatsApp memiliki keunggulan berupa akses yang mudah, komunikasi dua arah secara real-time, serta kemampuan berbagi pesan teks, gambar, dan video edukatif. Hal ini membuat interaksi antara tenaga kesehatan dan pasien menjadi lebih personal, berkelanjutan, dan mudah diterima dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasian, F., Naghizadeh, M. M., & Ahmadian, L. (2024). Effect of WhatsApp Messenger-based education on the knowledge of health ambassadors about home care for minor illnesses. *BMC health services research*, 24(1), 1515. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11988-9>
- Alhazmy, R. S., Khalil, A. H., & Almutary, H. (2024). Effects of an instructional WhatsApp group on self-care and HbA1c among female patients with Type 2 diabetes mellitus. *Plos one*, 19(9), e0305845.
- Alligood, M. R. (2017). *Nursing Theorists and Their Work-E-Book: Nursing Theorists and Their Work-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Aprilia, Y., & Saraswati, K. D. (2024). HUBUNGAN KADAR KOLESTEROL LOW DENSITY LIPOPROTEIN DENGAN HIPERTENSI PADA PASIEN MEDICAL CHECK-UP DI PRAMITA SAMANHUDI. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 277-281.
- Astuti, P. P. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Self Care Pada Penderita Stroke. *Jurnal Stikes Icme Jombang*, 44(1), 134-140.
- Hani, S. B., Abu Sabra, M. A., Alhalabi, M. N., Alomari, A. E., & Abu Aqoulah, E. A. (2024). Exploring the Level of Self-Care Behavior, Motivation, and Self-Efficacy among Individuals With Hypertension: A Cross-Sectional Study. *SAGE open nursing*, 10, 23779608241257823. <https://doi.org/10.1177/23779608241257823>
- Liatianawati, E. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN TN. T DENGAN HIPERTENSI DAN OBSERVASI CHEST PAIN DI RSUD NYI AGENG SERANG* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Milah, A. S. (2022). *Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Edu Publisher.

- Musa, E. C. (2022). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 060-065.
- Nur, A., & Jidan, M. (2024). Analisis Peranan Teknologi Dalam Aspek Kehidupan Berkomunikasi Di Era Digital. *Kohesi: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(12), 31-40.
- Ramadani, I., & Nidia, W. H. (2024). *Buku Ajar Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Penerbit NEM.
- Shoviyatun, N. (2024). EFEKTIFITAS JUS MENTIMUN DAN BLACK GARLIC TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Book Chapter of Hypertension*.
- Safitri, R. A. (2023). *HUBUNGAN SELF CARE MANAGEMENT DAN SPIRITUAL WELL-BEING DENGAN KEPATUHAN PEMBATAAN CAIRAN PADA PASIEN HEMODIALISIS DI RSI SULTAN AGUNG SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan kadar kolesterol dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 143-152.
- Susanty, S. (2020). Inovasi pembelajaran daring dalam merdeka belajar. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 9(2), 157-166.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, 8(3), 229-239.
- Zulianello dos Santos, R., Almeida, S., Scheafer, A., Karsten, M., Oh, P., Benetti, M., & Ghisi, G. L. de M. (2023). Feasibility of a Virtual Educational Programme for Behaviour Change in Cardiac Patients from a Low-Resource Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5934.