Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page:25593-25594

Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* Sebagai Upaya Peningkatan Manajemen Diri Penderita Hipertensi

Afiatur Rohimah[1*)], Nadhifah Rahmawati [1], Eny Rahmawati[1], Erwanto[2]
[1]Program Studi Profesi Ners, STIKes Kendedes,Malang, Indonesia
[2]Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Kendedes,Malang, Indonesia
Corresponding Author: Afiatur Rohimah, e-mail: afiaturr@gmail.com

Published: September, 2025

ABSTRACT

Self-management behavior in hypertension plays a crucial role in reducing the risk of complications and can be enhanced through positive thinking, attitudes, and knowledge. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is also effective as an intervention to strengthen self-management and improve the quality of life of individuals with hypertension. This study is an experimental study with a Quasy experiment design and uses a one-group pretest-posttest design. The sample of this study was 30 people with hypertension at the Dau Community Health Center, Malang Regency, obtained by purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) questionnaire and blood pressure checks before and after the intervention. Data analysis used a Paired Sample t-test statistical approach with a Shapiro Wilk normality test first. The results showed that there was a significant effect of the application of Cognitive Behavior Therapy on self-management of hypertension sufferers with p values sequentially, namely 0.000, 0.000, and 0.024. Cognitive Behavior Therapy can be applied to help improve self-management for people with hypertension or chronic diseases.

Keywords: CBT; Cognitive Behavioral Therapy; Hypertension; Self-management

ABSTRAK

Perilaku manajemen diri pada hipertensi berperan penting dalam menurunkan risiko komplikasi dan dapat ditingkatkan melalui berpikir positif, sikap, dan pengetahuan. Terapi perilaku kognitif (CBT) juga efektif sebagai intervensi untuk memperkuat manajemen diri dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap manajemen diri penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan Quasy experiment dan menggunakan desain pretest-posttest one group design. Sampel penelitian ini adalah 30 orang penderita hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Hypertension Self Management Behaviour Questionaire* (HSMBQ) serta melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Analisis data menggunakan pendekatan statistik Paired Sample t-test dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Saphiro Wilk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap manajemen diri penderita hipertensi dengan nilai p value secara berurutan yaitu 0.000, 0.000, dan 0.024. *Cognitive Behaviour Therapy* bisa diterapkan dalam membantu meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi atau penyakit kronis.

Kata kunci: CBT; Hipertensi; Manajemen diri; Terapi perilaku kognitif

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular lainnya, seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke, yang berdampak pada kondisi fisik maupun mental penderita di seluruh dunia (WHO, 2021). Tidak hanya menyerang orang dewasa dan lansia, hipertensi juga dapat terjadi pada berbagai kelompok usia serta lintas status sosial dan ekonomi. Simanullang (2019) menyatakan bahwa hipertensi termasuk dalam tiga besar penyebab kematian dini, sehingga upaya pencegahan komplikasi menjadi sangat penting.

Penelitian oleh Sartik et al. (2017) menunjukkan bahwa kejadian hipertensi berkaitan erat dengan usia, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan indeks massa tubuh, dengan

faktor usia dan riwayat keluarga sebagai determinan paling dominan. Faktor lain yang turut memengaruhi pengendalian hipertensi dapat berasal dari kemampuan individu maupun keterbatasan program kesehatan yang tersedia.

Manajemen diri yang tidak efektif terbukti meningkatkan kejadian penyakit tidak menular di Indonesia. Sebaliknya, manajemen diri memiliki peran penting dalam menekan angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi. Manajemen diri merupakan kemampuan individu yang perlu diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari oleh penyandang penyakit kronis, meliputi pengendalian gejala, kepatuhan pengobatan, pengelolaan kondisi fisik dan mental, serta modifikasi gaya hidup. Kemampuan ini terbukti menurunkan gejala dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi (Asriadi, Mulyono, & Khasanah, 2020).

Salah satu intervensi yang relevan untuk memperkuat manajemen diri pada pasien dengan penyakit kronis adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Lameky et al., 2025). Di Indonesia, penerapan CBT pada pasien hipertensi terbukti memberikan dampak positif terhadap efikasi diri dan perilaku perawatan diri (Datak et al., 2018). Penelitian Rawlings et al. (2022) juga menemukan bahwa intervensi CBT selama enam bulan dapat meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologis pasien hipertensi dalam komunitas, mencakup pemeriksaan tekanan darah, profil lipid, dan kontrol glukosa.

Temuan serupa diperoleh Xie (2018), yang menunjukkan bahwa model intervensi komprehensif berupa pelayanan kefarmasian dan CBT mampu meningkatkan kontrol tekanan darah, mempercepat pemulihan kesehatan, mendorong penggunaan obat yang lebih rasional, serta memperbaiki kondisi psikologis pasien. Dengan dasar tersebut, penulis melakukan penelitian berjudul 'Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai Upaya Peningkatan Manajemen Diri Penderita Hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang."

METODE

Penelitian ini menggunakan quasy-experiment dengan desain *pretest and posttest one group design*. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi: responden berusía 18 – 59 tahun, responden yang mengalami hipertensi minimal enam bulan yang tidak terkontrol, menerima pengobatan anti-hipertensi, mandiri dalam melakukan aktivitas sehari hari, dan bersedia menjadi responden**.** Sedangkan kriteria ekslusi dalam penelitian adalah: adanya gangguan penglihatan dan pendengaran, Terdapat keterbatasan kognitif yang dapat mengganggu penelitian (mengalami gangguan intelegensi), dan Mengalami komplikasi seperti miocard infark, stroke, gagal hinjal, batu ginjal dan diabetes mellitus. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Dau Kabupaten Malang pada bulan Agustus sampai Oktober 2022. Peneliti mengunakan instrumen *Hypertension Self Management Behaviour Questionaire* (HSMBQ) berjumlah 36 pertanyaan dengan rentang skala 1-4 dan kuesioner, dimana semakin tinggi nilai maka semakin baik manajemen diri. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan hasil pemeriksaan ditulis di lembar observasi.

Data yang sudah didapat diperiksa kelengkapannya dan menganalisis menggunakan alat uji statistik SPSS 24.0 *for Windows*. Analisis bivariat menggunakan pendekatan statistik *Paired Sample t-test.* Setelah itu dilakukan kembali analisis untuk melihat perbedaan manajemen diri setelah dilakukan kegiatan *Cognitive Behaviour Therapy.* Analisis ini akan menggunakan uji statistic *independent t-test* dengan Tingkat signifikansi 95% (α=0,05) dengan nilai signifikansi *p-value <0,05,* untuk melihat pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap manajemen diri penderita hipertensi.

HASIL

Data demografi dalam penelitian ini 30 orang penderita hipertensi berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak ada yang keluar selama proses penelitian, sehingga tingkat partisipasi responden

adalah 100%. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 83.3%. Mayoritas usia responden adalah lansia awal dalam rentang usia 46-55 tahun sebesar (56,7%). Pendidikan terakhir responden sebagian besar Sekolah Menengah Pertama sebesar (36,7%). Pada gambaran jenis pekerjaan responden, 30% responden bekerja sebagai karyawan swasta. Karakteristik responden diringkas dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (30)

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=30)	
	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	16.7
Perempuan	26	83.3
Umur		
Dewasa akhir (36-45 tahun)	6	20
Lansia awal (46-55 tahun)	18	56.7
Lansia akhir (56-65 tahun)	7	23.3
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	0	0
Sekolah Dasar	9	16.7
Sekolah Menengah Pertama	11	36.7
Sekolah Menengah Atas	8	26.6
Perguruan Tinggi	3	20
Pekerjaan		
Tidak Bekerja / IRT	8	26.7
Pedagang	4	10
Buruh	2	6.7
Karyawan Swasta	9	30
TNI/Polri	0	0
PNS	1	23.3
Lainnya (Pensiunan)	7	3.3

Tabel 2 menunjukan pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap manajemen diri. Analisa menggunakan *paired sample t-test* dapat dilihat nilai *p value* dari manajemen diri sesudah diberikan intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* adalah 0,000 (<0,05). Hasil tersebut memberikan arti terdapat perbedaan signifikan manajemen diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Cognitive Behaviour Therapy*. Perbedaan nilai juga terlihat dari rata-rata manajemen diri sebelum dan sesudah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy*). Pada saat sebelum diberikan intervensi *Cognitive Behaviour Therapy*, nilai rata-rata manajemen diri secara berurutan adalah 69.80 stelah intervensi *Cognitive Behaviour Therapy*, nilai manajemen diri menjadi 88.67

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Uji Statistik Manajemen Diri Sebelum dan Sesudah diterapkan *Cognitive Behaviour Therapy*

Variabel	**Sebelum**		**Setelah**	
	Mean	**Std. Deviation**	**Mean**	**Std. Deviation**
Manajemen Diri	69.80	8.393	88.67	8.214

Dari hasil uji statistik pada Tabel 3 menunjukkan dengan jelas bahwa, terdapat perubahan nilai rata-rata setelah dilakukan perlakuan *Cognitive Behaviour Therapy,* dimana perubahan yang terjadi yaitu

dari nilai sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 77.73 menjadi 80.88 setelah diberikan perlakuan, yang berarti peningkatan nilai manajemen diri sebesar 3.15. Perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan ini juga didukung oleh nilai *p value* yaitu 0.000, dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α (0,05). Dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil signifikan pada manajemen diri sebelum dan sesudah dilakukan *Cognitive Behaviour Therapy* pada penderita hipertensi.

Tabel 3. Analisis perubahan nilai manjemen diri penderita hipertensi setelah diterapkan kegiatan *Cognitive Behaviour Therapy*

Variabel	Kelompok		N	Mean	*Mean Different*	Std. Deviation	*p Value*
Manajemen Diri	Perlakuan	Sebelum	30	77.73	3.15	12.20	0.000
		Setelah	30	80.88		49.33	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* pada manajemen diri yaitu nilai rata – rata manajemen diri sebelum intervensi 69.80. setelah perlakuan mengalami peningkatan nilai manajemen diri menjadi 88.67. Intervensi ini dapat memberikan pengaruh karena dapat meningkatkan pengetahuan sehingga berimplikasi pada manajemen diri responden. Hasil penelitian ini didukung oleh (Manuntung et al., 2015) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa p-value (0,000) < 0,05 berpengaruh signifikan terhadap peningkatan efikasi diri dan kualitas hidup pasien hipertensi Efek signifikan setelah pemberian CBT. (Kingsley, 2018) Konsisten temuan pada "Integrated Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy on Lifestyle Mediation of Overweight and Obesity in Community Community" menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy berpengaruh signifikan terhadap peningkatan level aktivitas pada orang dewasa Kesehatan Fisik p-value (0,001) < 0,05.

Teori dari (Notoadmodjo, 2017) perilaku pemeliharaan Kesehatan dapat dicapai karena ada peningkatan pengetahuan kognitif terkait penyakit yang dialami sehingga ada kemauan untuk memodifikasi gaya hidup bahkan melakukan perilaku hidup sehat, dengan melakukan manajemen diri yang baik, pada penderita hipertensi, rutin minum obat anti hipertensi sehingga tekanan darah menjadi terkontrol dan melakukan modifikasi pola hidup yang sehat sehingga bisa melakukan aktivitas sehari – hari secara mandiri.

Pada penelitian ini sebelum dilakukan perlakuan, nilai manajemen diri cukup rendah, peneliti berasumsi penyebab dari manajamen perawatan diri yang rendah dikarenakan tempat tinggal responden berada di dataran tinggi, tingkat Pendidikan yang rendah, penghasilan dibawah rata-rata sehingga tidak rutin datang ke pelayan Kesehatan. Selanjutnya, teori dari (Green, 1980) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga factor yaitu faktor predisposisi meliputi karakteristik responden, pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai, dan tradisi. Seseorang yang memiliki informasi yang cukup tentang perilaku pengobatan tekanan darah tinggi akan segera memiliki sikap positif dan mengikuti aturan pengobatan serta munculnya keyakinan akan kesembuhan. Faktor yang mungkin terjadi termasuk ketersediaan perawatan kesehatan, ketersediaan fasilitas, dan keterampilan terkait perawatan kesehatan. Lingkungan yang jauh dari pelayanan kesehatan menjadi penyebab tidak control ke palayanan Kesehatan. Dukungan tenaga kesehatan sangat bermanfaat dan berarti bagi para pengidap hipertensi, karena petugaslah yang berinteraksi dan membantu merawat untuk meningkatkan pemahaman tentang kondisi fisik dan psikis. Seringnya interaksi sangat mempengaruhi kepercayaan dan penerimaan kehadiran petugas atas namanya, dan dorongan atau dukungan petugas sangat penting untuk kepatuhan pasien terhadap pengaturan tekanan darah secara teratur (Putri, & Faqih, 2025). Dukungan keluarga sangat penting untuk menentukan bagaimana anggota keluarga

dengan hipertensi dapat dirawat dan diobati sehingga mereka merasa tidak sendirian dengan kondisinya karena hipertensi merupakan penyakit kronis dan perawatannya berlangsung lama.

Teori yang sama pula dikemukakan oleh (Notoatmojo, 2017) memaparkan kalau sikap adaptif dipengaruhi oleh aspek pengetahuan, perilaku, ciri orang serta partisipasi. Pengetahuan mempengaruhi dalam membentuk sikap. Pengetahuan rendah tentang penyembuhan hipertensi bisa menimbulkan pemahaman yang rendah, sehingga mempengaruhi ketertiban dalam pengecekan, yang bisa menimbulkan komplikasi lebih lanjut. Perawatan diri pengidap hipertensi bergantung pada pendidikan kesehatan, pemanfaatan, serta keahlian untuk mengendalikan manajemen perawatan diri guna menolong pengidap hipertensi secara signifikan mengganti sikap mereka buat tingkatkan perawatan diri, sehingga hasil yang diharapkan merupakan menghindari komplikasi serta perbaikan kualitas hidup bisa tercapai.

Penjelasan tersebut relevan dengan penelitian dari Brashers (2018) menjelaskan bahwa memberikan edukasi Kesehatan tentang hipertensi dengan tepat, melibatkan pasien dalam strategi perencanaan perawatan hipertensi, memperbaiki mekanisme koping bahwa hipertensi adalah penyakit kronis yang harus terkontrol, sehingga meminimalkan terjadinya komplikasi dan kematian akibat hipertensi. Penelitian oleh (Liu et al., 2017) menyebutkan bahwa Terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi *cognitive behavior therapy* membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi, Ketika seseorang mempunyai pengetahuan yang cukup terkait masalah penyakit yang diderita, dan hal tersebut berpengaruh pada kualitas hidupnya.Penelitian tersebut relevan dengan penelitian dari (Paardekooper et al., 2020) dalam penelitiannya menyebutkan *cognitive behavior therapy* yang dilakukan secara grup mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup, *cognitive behavior therapy* mampu meningkatkan perubahan perilaku pada pola hidup sehat. Penelitian (NACBT, 2017) menyatakan bahwa intervensi CBT mampu mengajak masyarakat untuk belajar merubah pikiran yang negative, dengan harapan bisa merubah perilaku negative sehingga individu mampu menyelaraskan kemampuan berpikir untuk mengambil keputusan dan bertindak dengan tepat sesuai dengan kondisi kesehatannya.

KETERBATASAN

Batasan dari riset ini adalah Pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* secara berkelompok, terkait *privacy, m*emungkinkan responden tidak bisa terbuka terkait perilaku negatif yang pernah dilakukan dan tidak bisa dikendalikan oleh peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi, ditunjukkan dengan peningkatan skor rata-rata dari 69,80 menjadi 88,67. CBT mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta efikasi diri pasien, sehingga mendorong kepatuhan minum obat, penerapan pola hidup sehat, dan pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, CBT efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis dalam upaya pengendalian hipertensi. Diperlukan penerapan CBT di layanan kesehatan primer seperti puskesmas dengan dukungan tenaga kesehatan dan keterlibatan keluarga agar pasien lebih konsisten dalam manajemen diri. Selain itu, penelitian lanjutan dengan cakupan sampel dan durasi lebih luas perlu dilakukan untuk memperkuat bukti efektivitas CBT terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.

REFERENSI

Alshehri MM, Alenazi AM, Alothman SA, Rucker JL, Phadnis MA, Miles JM. Using cognitive behavioral therapy for insomnia in people with type 2 diabetes, pilot RCT Part I: sleep and concomitant symptom. Behav Sleep.Med.2020:1e9.https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1831501

Anderson, N., & Ozakinci, G. (2018). Effectiveness of psychological interventions to improve quality of life in people with long-term conditions: rapid systematic review of randomised kontrolled trials. BMC psychology, 6(1), 11. https://doi.org/10.1186/s40359-018-0225-4

Barrett S, Begg S, O'Halloran P, Kingsley M. Integrated motivational interviewing and cognitive behaviour therapy for lifestyle mediators of overweight and obesity in community-dwelling adults: a systematic review and meta-analyses. BMC Public Health. 2018;18(1):1160

Beck JS. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. second ed. New York: The Guilford Press; 2011.

Berk KA, Buijks HIM, Verhoeven AJM, Mulder MT, Ozcan B, van € 't Spijker A, et al. Group cognitive behavioural therapy and weight regain after diet in type 2 diabetes: results from the randomised kontrolled POWER trial. Diabetologia 2018;61:790e9. https://doi.org/10.1007/s00125-017-4531-9.

Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner C. Nursing interventions classification (NIC). Sixth Edit. United Sates of America: Elsevier Mosby; 2013.

Carpenter R, DiChiacchio T, Barker K. Interventions for self-management of type 2 diabetes: an integrative review. Int J Nurs Sci 2019;6:70e91. https:// doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.12.002.

David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. Frontiers in Psychiatry, 9(JAN). https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00004

Datak G, Sylvia EI, Manuntung A. Pengaruh cognitive behavioral therapy terhadap self efficacy dan self care behavior pasien hipertensi di Kota palangka raya.

Dossey BM, Keegan L. HOLISTIC A handbook for practice. 2013.

Girsang, A., Ramadani, K., & Nugroho, W. S. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Badan Pusat Statistik.

Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan (J. Simarmata, Ed.). Yayasan Kita Menukis

Iqbal AM, Jamal SF. Essential Hypertension. [Updated 2022 Jul 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/

Jneid, S., Jabbour, H., Hajj, A., Sarkis, A., Licha, H., Hallit, S., & Khabbaz, L. R. (2018). Quality of Life and Its Association With Treatment Satisfaction, Adherence to Medication, and Trust in Physician Among Patients With Hypertension: A Cross-Sectional Designed Study. Journal of Cardiovascular Pharmacology and Therapeutics, 23(6), 532–542. https://doi.org/10.1177/1074248418784292

Kang, K., Gholizadeh, L., Inglis, S. C., & Han, H.-R. (2019). Validation of the Korean Version of the MacNew Heart Disease Health-Related Quality of Life Questionnaire. http://journals.lww.com/jnr-twna

Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan (A. Rahmawati, Ed.). LovRinz Publishing.

Lameky, V. Y., Saudi, L., Apriliawati, A., Sutini, T., Anjarwati, N., & Widyyati, M. L. I. (2025). Global Research Trends in CBT for Children with ASD: A Bibliometric Analysis of Disparities Between Developed and Developing Countries. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *8*(7), 541-557. https://doi.org/10.56338/mppki.v8i7.7331

Manuntung, A., Keperawatan, J., Kemenkes, P. K., & Raya, P. (n.d.). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Pasien

Hipertensi Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Self Efficacy and Self Care Behavior in Patients with Hypertension.
Maryam, R. S., Sahar, J., Pudjiati, Prayetni, Ekasari, M. F., Rosidawati, & Nurhasanah, A. (2019). Cognitive Behaviour Therapyactivity in improving knowledge onelderly with hypertension in Jakarta, Indonesia. Indian Journal of Public Health Research and Development, 10(12), 1935–1939. https://doi.org/10.37506/v10/i12/2019/ijphrd/192153
Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. (2018). Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS. Deepublish.
Putri, B. M. F., & Faqih, M. U. (2025). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri pada Pasien Hipertensi. *Journal of Pubnursing Sciences*, *3*(01), 13–29. https://doi.org/10.69606/jps.v3i01.206
Rachmawati Yuli. (2014). Validasi Kueisoner SF-36 Versi Indonesia Terhadap Pasien Hipertensi di Puskesmas Yogyakarta (Vol. 11, Vol. 11). Carolrhoda Books.
Rawlings, G. H., Beail, N., Armstrong, I., & Thompson, A. R. (2022a). Self-help cognitive behavioural therapy for anxiety in pulmonary hypertension: pilot randomised kontrolled trial. ERJ Open Research, 8(1). https://doi.org/10.1183/23120541.00526-2021
Santoso, S. (2018). Mahir Statistik Multivariat dengan SPSS. Elex Media Komputindo.
Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfullness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. In Jurnal Psikologi (Vol. 13, Issue 1).
Sassen, B. (2018). Nursing: Health Education and Improving Patient Self-Management. Springer Publishing Company
Singh S, Shankar R, Singh GP. Prevalence and associated risk factors of hypertension: A cross-sectional study in urban Varanasi. Int J Hypertens 2017;2017:5491838
Suprayitno, E., Damayanti, C. N., Studi, P., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (n.d.). Self-Care Management Of Hypertensive Patients In Pangarangan Village Sumenep City District, Sumenep Regency Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja 2).
Sung J, Woo J-M, Kim W, Lim S-K, Chung E-J. The Effect of Cognitive Behavior Therapy-Based "Forest Therapy" Program on Blood Pressure, Salivary Cortisol Level, and Quality of Life in Elderly Hypertensive Patients. Clin Exp Hypertens. 2012;18;34(1):1–7
Wahyuni, S., Dosen Prodi, N. S., & Ilmu Kesehatan IIK Bhakti Wiyata Kediri, F. (2016). Pengaruhedukasi Hipertensi Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Self Management Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Balowerti Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1).
Xiao, M., Zhang, F., Xiao, N., Bu, X., Tang, X., & Long, Q. (2019). Health-related quality of life of hypertension patients: A population-based cross-sectional study in Chongqing, China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(13). https://doi.org/10.3390/ijerph16132348
Xie, F., & Xie, F. (2018). The Treatment of Essential Hypertension Based on Health Education. Yangtze Medicine, 2, 262–270. https://doi.org/10.4236/ym.2018.24028
Yusuf, M., & Daris, L. (2019). Analisis Data Penelitian : Teori & Aplikasi dalam Bidang Perikanan (I. Marsuki, Ed.). PT Penerbit IPB Press.
Yunita, R., Isnawati, I. A., & Addiarto, W. (2020). Buku Ajar Psikoterapi Cognitive Behaviour Therapy Pada Keluarga Pasien Skizofrenia. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=NZgMEAAAQBAJ
Yuningsih, Aneng. 2015. "Pengaruh Program Edukasi Hipertensi Terhadap Perilaku Self-Management Lansia Penderita Hipertensi Primer Di Puskesmas Banjar III Kota Banjar." Universitas Padjadjaran