



Hubungan *Self-Care* Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kontrol Rutin Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026

Anis Nurhalisa¹, Lisbet Octovia Manalu², M. Iqbal Sutisna³, M. Sandi Haryanto⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali

Received: 10 September 2026
Revised: 15 September 2026
Accepted: 01 Oktober 2026

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama karena dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Menurut WHO, hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan kematian di dunia. Pengendalian hipertensi memerlukan *self-care* yang baik serta kontrol rutin ke fasilitas kesehatan. Namun, kecemasan yang dialami pasien dapat memengaruhi perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *self-care* dan tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan *self-care* dengan tingkat kecemasan terhadap kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026.

Metode : Penelitian ini menggunakan kuantitatif analitik dengan metode penelitian menggunakan deskriptif korelasional. Bentuk pendekatan ini melalui cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 55 responden diambil menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Hill-Bone High Blood Pressure Compliance Scale untuk mengukur *self-care* dan Generalized Anxiety Disorder-7 untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-care* baik sebanyak 33 responden (60,0%). Tingkat kecemasan responden sebagian besar berada pada kategori kecemasan berat 12 responden (21,8%), dan sebagian besar responden melakukan kontrol rutin sebanyak 30 responden (54,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara *self-care* dengan kontrol rutin dengan nilai $p = 0,000$, serta terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kontrol rutin dengan nilai $p = 0,000$.

Simpulan : Terdapat hubungan *self-care* dengan tingkat kecemasan terhadap kontrol rutin pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026.

Kata Kunci: Hipertensi, Tingkat Kecemasan, Kontrol Rutin, *Self-Care*

(*) Corresponding Author: anisnurhalisa109@gmail.com¹, lisbetpediatrik@gmail.com², iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com³

How to Cite: Nurhalisa, A., Manalu, L. O., Sutisna, M. I., & Haryanto, M. S. (2026). Hubungan *Self-Care* Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kontrol Rutin Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(9.B), 461-475. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13871>.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu kondisi medis dengan prevalensi terbesar di dunia dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang menyumbang beban morbiditas dan mortalitas global yang

signifikan. Data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, namun hanya sekitar 1 dari 5 penderita yang mampu mengendalikan tekanan darahnya secara efektif melalui pengobatan dan upaya pencegahan. Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko terjadinya stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak untuk ditangani melalui pencegahan dan manajemen yang efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun prevalensi sangat tinggi, tingkat pengendalian masih rendah di banyak negara, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah di mana akses ke layanan kesehatan primer sering terbatas (WHO, 2025).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada periode 2024–2025 terdapat sekitar 1,4 miliar penduduk dunia usia 30–79 tahun menderita hipertensi, namun hanya sekitar 21% yang tekanan darahnya terkontrol dengan baik. WHO menegaskan bahwa rendahnya tingkat kontrol hipertensi berkaitan dengan lemahnya praktik *self-care*, ketidakpatuhan pengobatan, dan rendahnya kunjungan kontrol rutin. Kondisi ideal yang diharapkan adalah pasien mampu mengelola penyakit secara mandiri dan berkelanjutan dengan dukungan layanan kesehatan primer. Namun, kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas praktik masih sangat nyata di berbagai negara (WHO 2025).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat utama dengan prevalensi yang terus meningkat. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa mencapai 34,11%, menandakan bahwa lebih dari sepertiga populasi mengalami kondisi tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2024). Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi belum optimal, terutama pada aspek perubahan perilaku dan kontrol rutin. Selain itu, banyak kasus hipertensi tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol secara adekuat sehingga meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang.

Dengan di provinsi Jawa Barat merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Jawa Barat berada pada kisaran $\geq 34\%$, sejalan dengan angka nasional. Tingginya angka ini dipengaruhi oleh faktor gaya hidup tidak sehat, kepadatan penduduk, serta rendahnya kepatuhan masyarakat terhadap kontrol kesehatan rutin. Kondisi tersebut memberikan beban yang besar bagi fasilitas kesehatan primer, khususnya puskesmas, dalam upaya pengendalian hipertensi secara berkelanjutan (Pusdatin Kemkes RI 2025). Selain itu wilayah kerja Puskesmas Sindangkerta, Kabupaten Bandung Barat menunjukkan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi dari data internal fasilitas kesehatan, di mana pada lansia persentase hipertensi meningkat dari 11,3% pada 2018 menjadi 20,5% pada 2021 menurut data rekam medis setempat (Nauli1 et al., 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol secara konsisten dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal yang berdampak pada kualitas hidup pasien. Pasien yang tidak melakukan kontrol rutin memiliki risiko tinggi mengalami ketidakstabilan tekanan darah yang berujung pada rawat inap dan kebutuhan intervensi medis darurat (*acute care*) (Silviani, 2025). Efek jangka panjang dari komplikasi hipertensi juga meningkatkan beban ekonomi baik bagi individu maupun sistem kesehatan. Dampak psikologis seperti kecemasan dan

stres berkepanjangan juga sering ditemukan pada pasien dengan komplikasi yang berulang. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi yang mencakup aspek fisik dan psikologis secara bersamaan.

Permasalahan rendahnya kontrol rutin pada pasien hipertensi menuntut intervensi yang berfokus pada penguatan *self-care* dan pengelolaan faktor psikologis, khususnya kecemasan. Intervensi berbasis edukasi *self-care* telah terbukti meningkatkan kepatuhan pengobatan dan kontrol tekanan darah, namun efektivitasnya dapat terhambat apabila kecemasan pasien tidak ditangani. Beberapa penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan dengan rendahnya kepatuhan kontrol dan perilaku kesehatan pasien hipertensi. Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang mengintegrasikan *self-care* dan aspek psikologis menjadi kebutuhan penting dalam pelayanan kesehatan primer.

Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji *self-care* atau kecemasan secara terpisah pada pasien hipertensi, dengan fokus utama pada kontrol tekanan darah atau kualitas hidup. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian kuantitatif yang secara khusus menganalisis hubungan *self-care* dengan tingkat kecemasan terhadap perilaku kontrol rutin, terutama di tingkat puskesmas. Selain itu, sebagian penelitian belum menggunakan pendekatan analisis-kritis untuk memahami peran kecemasan sebagai faktor yang dapat memperlemah praktik *self-care*. Novelty penelitian ini terletak pada integrasi variabel *self-care* dan kecemasan dalam menjelaskan perilaku kontrol rutin pasien hipertensi di layanan kesehatan primer lokal.

Penelitian oleh (Ramadhan et al., 2025) mengungkapkan bahwa kemampuan pasien untuk melakukan *self-care* dan taat pada pengobatan berkaitan erat dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, di mana pasien dengan *self-care* yang baik cenderung lebih berhasil menjaga tekanan darahnya dalam batas normal. Selain itu, teori psikologi kesehatan menyatakan bahwa tingkat kecemasan juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan pasien, termasuk perilaku dalam melakukan kontrol kesehatan secara rutin. Penelitian lain mengungkapkan bahwa kecemasan dapat memperburuk kondisi hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan hormon stres, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kontrol tekanan darah pasien. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara *self-care*, kecemasan, dan kontrol rutin tekanan darah pada pasien hipertensi, karena ketiga faktor ini saling berkaitan dan berdampak pada pengendalian penyakit secara menyeluruh.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada pasien yang menjalani pengobatan kontrol rutin di puskesmas menunjukkan dari 10 responden, sebanyak 6 responden mengalami tingkat kecemasan yang berat dengan tekanan darah pada pasien 130/80 mmHg. Pasien mengatakan takut tekanan darahnya kembali naik dengan bisa saja ada penyakit lainnya seperti gagal ginjal, stroke ataupun penyakit lainnya. Meskipun demikian, hasil pengukuran *self-care* menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori normal, yang mencerminkan kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri, seperti kontrol rutin yang dimana sebagian pasien masih tetap melakukan kontrol rutin dengan baik, penerapan pola hidup sehat, pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri, serta upaya menjaga keseimbangan aktivitas sehari-hari. Tetapi meskipun dikatakan normal atau baik, *self-care* pada bagian diet garam atau pembatasan garam masih tergolong buruk karena kenyataan nya responden masih sering mengonsumsi pada

pembatasan garam yang berlebihan, itu artinya *self-care* yang baik belum tentu semua faktor perawatan diri tergolong baik.

Temuan awal ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara tingkat kecemasan yang dialami responden dengan kemampuan *self-care* yang dimiliki. Tingginya tingkat kecemasan pada sebagian responden berpotensi memengaruhi kualitas hidup dan keberlanjutan perilaku perawatan diri apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-care*, tetapi juga pada pengelolaan kecemasan, khususnya pada saat kontrol rutin. Kondisi ini menjadi dasar perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dengan *self-care*, serta efektivitas intervensi yang dapat menurunkan kecemasan tanpa mengganggu kemampuan perawatan diri responden.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *self-care* dan kecemasan pada pasien hipertensi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hasil klinis seperti tekanan darah. Penelitian yang mengkaji hubungan *self-care* dan tingkat kecemasan terhadap kontrol rutin, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif analitik dengan metode deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan *self-care* dan tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta tahun 2026. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-care* dan tingkat kecemasan, sedangkan variabel dependen adalah kontrol rutin. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang melakukan kontrol di Puskesmas Sindangkerta sebanyak 55 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Hill-Bone High Blood Pressure Compliance Scale* untuk mengukur *self-care*, *GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)* untuk mengukur tingkat kecemasan, serta data rekam medis untuk menilai kontrol rutin. Instrumen yang digunakan telah terbukti valid dan reliabel. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, dan pelaporan hasil penelitian. Pengolahan data dilakukan melalui proses editing, coding, entry data, dan cleaning menggunakan program SPSS, kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel dan bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sindangkerta pada Februari 2026 dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu informed consent, kerahasiaan data responden, perlindungan responden, serta memperoleh izin dari institusi terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Gambaran *Self-care*, tingkat kecemasan dan kontrol rutin pada pasien Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026

Hasil penelitian *self-care*, tingkat kecemasan dan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran *Self-care* pada pasien Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

		<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Self-Care</i>	Baik	33	60.0 %
	Cukup	11	20.0 %
	Kurang	11	20.0 %
	Total	55	100.0

Berdasarkan Tabel 1, hasil menunjukkan bahwa dari 55 responden pasien hipertensi di Sindangkerta didapatkan hampir sebagian besar responden memiliki *self-care* dalam kategori baik yaitu sebanyak 33 orang (60,0%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

		<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
Tingkat Kecemasan	Tidak Cemas	18	32.7 %
	Kecemasan Ringan	12	21.8 %
	Kecemasan Sedang	13	23.6 %
	Kecemasan Berat	12	21.8 %
	Total	55	100.0 %

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta didapatkan kecemasan berat sebanyak 12 orang (21,8%).

Tabel 1. Gambaran Kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

		<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
Kontrol Rutin	Rutin Kontrol	30	54.5 %
	Tidak Rutin Kontrol	25	45.5 %
	Total	55	100.0 %

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta didapatkan sebagian besar responden melakukan kontrol rutin yaitu sebanyak 30 orang (54,5%),

Analisis Bivariat

Hubungan *Self-care* dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026

Hasil penelitian *Self-care* dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta di sajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hubungan Self-care dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

			Kontrol Rutin		Total	Value
			Rutin	Tidak Rutin		
<i>Self-care</i>	Baik	F	23	10	33	0,000
		%	41.8%	18.2%	60.0%	
	Cukup	F	7	4	11	
		%	12.7%	7.3%	20.0%	
	Kurang	F	0	11	11	
		%	0.0%	20.0%	20.0%	
Total	F	30	25	55		
	%	54.5%	45.5%	100.0%		

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan kontrol rutin.

Hubungan Tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026

Hasil penelitian tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta di sajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hubungan Tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

			Kontrol Rutin		Total	Value
			Rutin	Tidak Rutin		
Tingkat Kecemasan	Tidak Cemas	N	14	4	18	0,000
		%	25.5%	7.3%	32.7%	
	Ringan	N	11	1	12	
		%	20.0%	1.8%	21.8%	
	Sedang	N	5	8	13	
		%	9.1%	14.5%	23.6%	
	Berat	N	0	12	12	
		%	0.0%	21.8%	21.8%	
	Total		N	30	25	55
			%	54.5%	45.5%	100.0%

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai Pearson *Chi-Square* sebesar 26,344 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y.

PEMBAHASAN

Gambaran *self-care* pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026.

Hasil penelitian *self-care* pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026 menunjukkan bahwa dari 55 responden lebih dari setengah responden memiliki *self-care* kategori baik yaitu sebanyak 33 responden (60,00%), cukup sebanyak 11 responden (20.00%) dan kurang 11 responden (20.00%). Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan *self-care* responden berada pada kategori yang bervariasi. Sebagian pasien telah menunjukkan perilaku perawatan diri yang baik, namun masih terdapat responden yang belum sepenuhnya mampu menjalankan perawatan diri secara optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fekede et al., 2024) yang menyatakan bahwa ada sekitar 50,8% yang memiliki *self-care* baik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa masih banyak pasien yang belum melakukan perawatan diri secara optimal. *Self-care* yang baik sangat penting dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Secara teori, konsep *self-care* dijelaskan oleh Dorothea Orem yang menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang bertujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan. Ketika kemampuan *self-care* meningkat, maka individu akan lebih mampu mengontrol kondisi kesehatannya serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit kronis seperti hipertensi. *Self-care* pada penderita hipertensi mencakup berbagai tindakan yang dilakukan secara mandiri untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Kegiatan tersebut meliputi kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, mengurangi konsumsi garam, menjaga berat badan, menghindari kebiasaan merokok, serta rutin memeriksa tekanan darah. Apabila perilaku perawatan diri dilakukan secara konsisten, maka risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal dapat diminimalkan. Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi yang baik melalui *self-care* dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kondisi kesehatan pasien (Apriliani et al., 2025).

Asumsi pada penelitian diketahui bahwa *self-care* memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi, dimana *self-care* yang baik meliputi kepatuhan minum obat, pembatasan garam, pola hidup sehat dan kontrol kunjungan yang rutin semuanya terpenuhi akan menjadi baik. Sejalan dengan konsep *self-care* dijelaskan oleh Dorothea Orem yang menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang bertujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan.

Gambaran tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden bervariasi. Sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas (32,7%), diikuti kecemasan sedang (23,6%), serta kecemasan ringan dan berat masing-masing sebesar 21,8%. Variasi tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa respon psikologis pasien terhadap penyakit hipertensi berbeda-beda. Beberapa pasien mampu menerima kondisi penyakitnya dengan baik, sedangkan sebagian lainnya masih merasa khawatir terhadap kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi.

Kecemasan pada pasien hipertensi merupakan hal yang sering terjadi karena penyakit ini bersifat kronis dan memerlukan pengelolaan seumur hidup.

Penelitian ini sejalan dengan (Ohguchi et al. 2022) menunjukkan bahwa pasien hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan populasi umum. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup serta kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik maka dapat berdampak pada perilaku kesehatan pasien. Namun demikian, sebagian responden dalam penelitian ini tidak mengalami kecemasan yang berarti, kemungkinan karena mereka telah mampu menerima kondisi penyakitnya serta memahami cara pengobatannya.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa tingginya tingkat kecemasan tidak hanya disebabkan oleh hipertensi, tetapi juga bisa karena faktor lain misalnya keterbatasan ekonomi, lingkungan yang tidak memadai seperti kurangnya dukungan keluarga dan juga faktor lainnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh instrumen penelitian yang dimana terdapat gejala kognitif, emosional, fisik/perilaku yang menyebabkan bahwa hanya tidak satu yang menjadi penyebab utama pada tingkat kecemasan.

Gambaran kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden melakukan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan yaitu sebanyak 30 orang (54,5%), sedangkan 25 responden (45,5%) tidak melakukan kontrol secara teratur. Temuan ini menunjukkan bahwa kepatuhan kontrol kesehatan pada pasien hipertensi di lokasi penelitian sudah cukup baik, meskipun masih terdapat responden yang belum melakukan pemeriksaan secara rutin. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Setyaningsih et al., 2022) menjelaskan bahwa pasien hipertensi yang rutin melakukan kontrol kesehatan memiliki peluang lebih besar untuk menjaga kestabilan tekanan darah dibandingkan dengan pasien yang jarang melakukan pemeriksaan. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol rutin tidak hanya berfungsi sebagai pemantauan kesehatan tetapi juga sebagai sarana edukasi bagi pasien dalam mengelola penyakitnya.

Kontrol rutin merupakan bagian penting dalam pengelolaan hipertensi karena melalui pemeriksaan berkala tenaga kesehatan dapat memantau kondisi tekanan darah pasien, mengevaluasi terapi yang diberikan, serta memberikan edukasi kesehatan. Pasien yang tidak melakukan kontrol rutin berisiko mengalami peningkatan tekanan darah yang tidak terdeteksi sehingga dapat memicu komplikasi seperti penyakit jantung atau stroke.

Asumsi peneliti menyatakan kepatuhan kontrol kesehatan merupakan faktor yang saling berkaitan dalam pengelolaan hipertensi. Menurut Potter dan Perry, kontrol rutin merupakan bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan yang berfokus pada evaluasi berkelanjutan terhadap status kesehatan individu melalui kunjungan berkala ke fasilitas pelayanan kesehatan (Potter and Perry 2010). Kontrol rutin tidak hanya dilakukan pada individu dengan penyakit tertentu, tetapi juga pada individu sehat sebagai upaya promotif dan preventif. Oleh karena itu diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan agar pasien mampu meningkatkan kemampuan perawatan diri serta menjaga kondisi kesehatannya secara optimal.

Hubungan *self-care* dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di puskesmas sindangkerta tahun 2026. Pada hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik *self-care* di terapkan akan semakin baik kepada kontrol rutin pada pasien hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan (Ramadhan et al., 2025), (Arfina et al. 2022), (Fridalni et al. 2022) yang terdapat hubungan yang signifikan pada uji Chi-square yaitu menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Data distribusi pada hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki hasil *self-care* kategori baik 23 responden (41,8%) melakukan kontrol rutin dengan baik. Sebaliknya responden yang menunjukkan hasil *self-care* kurang 12 responden (20,0%) tidak melakukan kontrol rutin. Temuan ini menemukan bahwa semakin baik penerapan *self-care* akan semakin baik pada penerapan kontrol rutin, sebaliknya apabila *self-care* kurang di terapkan maka kontrol rutin akan semakin tidak dilakukan.

Dalam perspektif keperawatan, Dorothea Orem (2001) menyatakan bahwa *self-care* adalah aktivitas yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan hidup dan kesehatan sendiri selama mampu melakukannya. Kemandirian pasien dalam *self-care* sangat penting untuk menjaga stabilitas kondisi kesehatan dan mencegah komplikasi. Responden yang memiliki *self-care* baik cenderung melakukan kontrol rutin karena akan sangat penting untuk kondisi kesehatan dalam mencegah komplikasi berlanjut, begitu pun sebaliknya responden yang memiliki *self-care* kurang cenderung tidak memerhatikan terhadap kontrol rutin karena takut akan hasil yang apakah semakin baik atau semakin buruk.

Meskipun hasil uji pada statistik ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-care* terhadap kontrol rutin, penelitian ini menemukan variasi kondisi yang berbeda pada beberapa responden. Berdasarkan hasil masih ada responden dengan *self-care* kategori baik tetapi masih tidak melakukan kontrol rutin, ataupun *self-care* dengan kategori cukup juga masih ada sebagian yang tetap melakukan kontrol rutin maupun tidak melakukan kontrol rutin. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi adanya *self-care* menjadi cukup seperti tingkat pengetahuan, motivasi dan sikap, dukungan keluarga, akses pelayanan kesehatan penelitian ini sejalan dengan (Andriani et al. 2023).

Self-care adalah setiap tindakan yang dilakukan seseorang, baik sehat maupun sakit, untuk menjamin kesejahteraannya sendiri. Istilah "perawatan diri" mengacu pada tindakan proaktif yang diambil oleh pasien hipertensi untuk meningkatkan kesehatan mereka, mengurangi keparahan gejala mereka, menghindari masalah lebih lanjut, dan menjaga tubuh mereka berfungsi normal semaksimal mungkin. Penelitian internasional menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap aktivitas *self-care* seperti pengobatan, diet rendah garam, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan berhubungan dengan pengendalian tekanan darah atau kontrol rutin pada pasien hipertensi. Pasien dengan *self-care* yang rendah memiliki kemungkinan lebih besar mengalami tekanan darah tidak terkontrol dengan kata lain bisa mempengaruhi kontrol rutin tersebut (Niriayo et al. 2025).

Adapun penelitian yang tidak sejalan yaitu menunjukkan bahwa pengelolaan dan kontrol rutin pada hipertensi tidak hanya pada *self-care* saja tetapi perbedaan pada usia, pekerjaan, pendidikan, status kesehatan individu yang bisa menyebabkan bahwa pengelolaan pada kontrol hipertensi tidak hanya pada *self-care* dan adapun pada pengelolaan puskesmas yang jauh (Prima et al., 2025) Selain itu juga penelitian ini tidak sejalan karena adanya perbedaan tempat dan responden yang dibutuhkan oleh peneliti sehingga penelitian ini tidak sejalan.

Asumsi pada penelitian ini yaitu hubungan antara *self-care* dan kontrol rutin kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan pasien mengenai hipertensi, pengalaman menjalani pengobatan, serta dukungan keluarga. Pasien yang memiliki pemahaman yang baik mengenai penyakitnya biasanya lebih menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi juga dapat meningkatkan kesadaran pasien untuk melakukan kontrol rutin.

Asumsi peneliti juga menunjukkan bahwa peningkatan perilaku *self-care* pada pasien hipertensi sangat penting untuk mendorong kepatuhan terhadap kontrol rutin kesehatan. Oleh karena itu tenaga kesehatan di puskesmas perlu memberikan edukasi yang berkelanjutan mengenai pengelolaan hipertensi dengan minum obat hipertensi seperti pada kuesioner hampir seluruh responden juga meminum obat hipertensi dengan baik, termasuk pentingnya menjaga pola hidup sehat serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin karena pada saat dilakukan pembagian kuesioner hampir setengah pasien masih rutin memakan makanan yang berhubungan dengan garam dan hanya sebagian yang sudah mengurangi dengan cara melakukan diet garam. Dengan demikian diharapkan pasien mampu mengelola penyakitnya secara lebih baik dan mencegah terjadinya komplikasi.

Hubungan tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* pada penelitian ini diperoleh nilai signifikansi yaitu $P = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis pasien, khususnya kecemasan, memiliki peranan dalam mempengaruhi perilaku pasien dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul akibat perasaan khawatir terhadap kondisi kesehatan yang dialami seseorang. Pada pasien hipertensi, kecemasan sering muncul karena kekhawatiran terhadap peningkatan tekanan darah, risiko komplikasi seperti stroke atau penyakit jantung, serta ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan di masa depan. Perasaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku pasien dalam melakukan pengobatan maupun kontrol kesehatan.

Data distribusi pada hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki hasil yang bervariasi seperti responden dengan kategori tidak cemas sebesar 14 responden (25,5%) masih melakukan kontrol secara rutin tetapi 4 responden (7,3%) tidak melakukan kontrol rutin, sedangkan sebaliknya kategori kecemasan berat 12 responden (21,8%) tidak melakukan kontrol secara rutin dengan kata lain tidak rutin kontrol hipertensi, dengan sisa kategori ada pada ringan dan sedang. Pada data ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kecemasan akan

semakin baik kepada kontrol rutin karena tidak khawatir apapun pada saat ke pelayanan kesehatan saat melakukan kontrol rutin, sebaliknya jika kecemasan semakin berat akan berpengaruh terhadap kontrol rutin menjadi tidak rutin karena semakin tinggi kecemasan akan mempengaruhi menjadi tidak rutin.

Pada sebagian pasien, kecemasan justru dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan. Pasien yang merasa khawatir terhadap penyakitnya biasanya lebih termotivasi untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin agar kondisi kesehatannya tetap terpantau. Kontrol rutin juga memberikan rasa aman bagi pasien karena mereka mendapatkan pemantauan dari tenaga kesehatan serta memperoleh informasi mengenai perkembangan penyakitnya. Penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini menyatakan bahwa faktor psikologis salah satunya kecemasan dapat mempengaruhi perilaku pasien dalam menjalani pengobatan dan kontrol kesehatan. Pasien yang memiliki kesadaran terhadap kondisi kesehatannya biasanya memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin agar komplikasi dapat dicegah lebih dini. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang berada pada tingkat adaptif dapat menjadi pendorong bagi pasien untuk lebih memperhatikan kesehatannya. (Wahyuni et al. 2025).

Selain itu penelitian lain yang sejalan mengenai kepatuhan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi juga menunjukkan bahwa masih banyak pasien yang belum melakukan kontrol secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa faktor perilaku, psikologis atau kecemasan dan pengetahuan dapat mempengaruhi kepatuhan pasien dalam melakukan pemeriksaan kesehatan (Kumalasari et al. 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perilaku kepatuhan dalam pengendalian tekanan darah merupakan faktor penting dalam pengelolaan hipertensi jangka panjang. Kepatuhan tersebut termasuk kepatuhan dalam melakukan kunjungan kontrol maupun mengikuti terapi yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan (Khairunnisa et al. 2025).

Namun terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda. Beberapa penelitian menemukan bahwa tidak semua faktor berhubungan dengan kepatuhan pasien dalam melakukan kontrol kesehatan, Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti karakteristik responden, tingkat pendidikan, pengetahuan mengenai penyakit, dukungan keluarga, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu perbedaan metode penelitian dan jumlah sampel juga dapat mempengaruhi hasil penelitian yang diperoleh (Bar et al. 2025).

Menurut (Stuart 2016), ansietas atau kecemasan merupakan keadaan dimana emosi dan pengalaman subjektif individu. Keduanya adalah energi dan tidak dapat diamati secara langsung. Ansietas juga adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, atau melahirkan anak. Hal tersebut bisa dilihat dengan mengisi pernyataan kuesioner dimana sebagian responden dalam 2 minggu terakhir menuju kontrol rutin mudah marah, tetapi sebagian responden dalam 2 minggu terakhir pada saat akan kontrol rutin tidak merasa gugup, cemas, atau tegang.

Asumsi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan dengan perilaku kontrol rutin pada pasien hipertensi.

Kecemasan yang dialami pasien dapat menjadi faktor pendorong untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya, terutama dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Namun jika kecemasan terlalu tinggi, hal tersebut juga berpotensi menimbulkan perilaku menghindar terhadap pelayanan kesehatan.

Asumsi peneliti juga Oleh karena itu tenaga kesehatan di puskesmas perlu memberikan edukasi serta dukungan psikologis kepada pasien hipertensi agar kecemasan yang dialami dapat dikelola dengan baik. Edukasi mengenai penyakit, cara pengendalian tekanan darah, serta pentingnya kontrol rutin dapat membantu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan pemeriksaan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan *self-care* dan tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkerta Tahun 2026, Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Hampir setengah responden memiliki *self-care* dengan kategori baik sebanyak 33 responden (60,00%). Sebagian responden tingkat kecemasan kategori berat 12 responden (21,8 %). Hampir setengah responden melakukan kontrol rutin 30 responden (54,5%). Terdapat hubungan *self-care* dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di puskesmas sindangkerta berdasarkan hasil uji *Chi-Square* nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kontrol rutin pada pasien hipertensi di puskesmas sindangkerta berdasarkan hasil uji *Chi-Square* nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka penelitian mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

Bagi responden

Disarankan pasien hipertensi dapat meningkatkan *self-care* secara konsisten, khusus nya pada pemantauan tingkat kecemasan dan kontrol rutin. Selain itu, pasien diharapkan mampu memperhatikan asupan makanan seperti diet garam, obat hipertensi, pola hidup sehat dan melakukan kontrol rutin agar tekanan darah tetap stabil dan komplikasi dapat dicegah.

Bagi Puskesmas Sindangkerta

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui pemberian edukasi kesehatan kepada pasien hipertensi mengenai pentingnya melakukan *self-care*, pengelolaan kecemasan, serta kepatuhan dalam melakukan kontrol rutin. Edukasi dapat diberikan melalui penyuluhan kesehatan, konseling saat kunjungan berobat, maupun media informasi seperti leaflet, poster, dan program kegiatan kesehatan masyarakat. Dengan adanya edukasi yang berkelanjutan, diharapkan pengetahuan dan kesadaran pasien meningkat sehingga pasien mampu mengelola penyakitnya dengan baik, mengurangi kecemasan, serta lebih patuh dalam melakukan kontrol rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kontrol rutin pada pasien hipertensi, seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi pasien, maupun faktor pelayanan kesehatan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, lokasi penelitian yang berbeda, serta metode penelitian yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi self-care, tingkat kecemasan, dan kepatuhan kontrol rutin pada pasien hipertensi. Hasil penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan serta peningkatan pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Chindy Mariskha, Silvia Nora Anggreini, Isna Ovari, Nanda Wilda Lestari, Manajemen Perawatan, Diri Cukup, and Self Care Management. 2023. "Hubungan Self Care Management Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi." : 50–54.
- Apriliani, Erika, Dwi Retno Sulistyaningsih, and Retno Setyowati. 2025. "Jurnal Keperawatan Sisthana." *Jurnal Keperawatan Sisthana* 10(2): 8–13. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/68/62>.
- Ardiansyah, Muhamad. 2012. *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. banguntapan, yogyakarta: yogyakarta.
- Arfina, Angga, Rizka Febtrina, Rina Herniyanti, and Dendy Kharisna. 2022. "THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND ADHERENCE TO." : 267–73.
- Asikin, M, M Nuralamsyah, and Susaldi. 2016. *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH: SISTEM KARDIOVASKULAR*. Jakarta, Indonesia: Erlangga (Erlangga Medical Series).
- Bar, Arvida, Muhamad Risal Tawil, Wiwi Rumaolat, and Alifah Wilanda. 2025. "HIPERTENSI DENGAN HUBUNGAN LAMA SAKIT PASIEN PADA." 6: 2581–90.
- Black, joyce M., and Jane Hokanson Hawks. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. 8th ed. Jakarta, Indonesia: elsevier.
- Chen, Fangfei, En Yang, Hua Qing, Yilin Wei, and Shangfeng Tang. 2025. "The Effect of Follow-up on the Blood Pressure Control : A Longitudinal Study in Rural Areas of China."
- Fekede, Legese, Muhaba Ahmedin, and Ambaw Abebaw. 2024. "Heliyon Self-Care Adherence and Associated Factors among Hypertensive Patients at Guraghe Zone , 2023." *Heliyon* 10(17): e36985. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e36985.
- Fridalni, Nova, Hidayatul Hasni, and Indah Nora Karnasih. 2022. "THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND COMPLIANCE OF HYPERTENSION AT PUSKESMAS." 13(Desember): 114–23.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023." <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/survei-kesehatan->

- indonesia-2023.
- Khairunnisa, and Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi. 2025. "Gambaran Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Dan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Sungai Malang." *Indogenius* 3(3): 240–49. doi:10.56359/igj.v3i3.488.
- Kumalasari, Dian Novita, Eni Purwaningsih, Supatmi, and Erma Pranawati. 2024. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional." 6: 1897–1902.
- Nauli1dkk, Sukarno Bahat. 2020. "Jurnal Riset Ilmiah." *Jurnal Riset Ilmiah* 1(01): 15–18.
- Niriayo, Yirga Legesse, Gebre Teklemariam Demoz, Solomon Weldegebreel Asgedom, and Gebremicheal Gebreyohannes Kahsay. 2025. "Effect of Self-Care Activities on Blood Pressure Control Among Patients With Hypertension." 2025. doi:10.1155/bmri/6623871.
- Notoatmodjo, Sokiedjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Sokiedjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta.
- Ohguchi, Shiou, Yasuya Inden, Satoshi Yanagisawa, Rin Fujita, Kenichiro Yasuda, and Ken Katagiri. 2022. "Regional Left Atrial Conduction Velocity in the Anterior Wall Is Associated with Clinical Recurrence of Atrial Fibrillation after Catheter Ablation : Efficacy in Combination with the Ipsilateral Low Voltage Area." 6: 1–11.
- Potter, P. A., and A. G. Perry. 2010. *Fundamentals of Nursing*. 7th ed. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Prima, Reni, and Gusti Leni. 2025. "Perilaku Perawatan Diri Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pasien Hipertensi Di Padang Self-Care Behaviour Practices and Associated Factors Among Adult Hypertensive Patients in Padang." 11(1): 51–58.
- Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Pusdatin Kemkes RI). 2025. "Pusdatin Kementerian Kesehatan RI." <https://pusdatin.kemkes.go.id>.
- Ramadhan, Muhammad Deri, Eny Kusmiran, and Istianah Istianah. 2025. "Self-Care and Treatment Adherence for Blood Pressure Control among Patients with Hypertension: A Cross-Sectional Study." *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 15(2): 116–28. doi:10.57267/jisym.v15i2.483.
- Setyaningsih, Wahyu, and Ratna Dwi Wulandari. 2022. "Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan The Evaluation of Congenital Hypothyroidism Screening Program in Indonesia : A Literature Review." 7(2): 495–502. doi:10.30604/jika.v7i2.1161.
- Silviani, Nadhia Elsa. 2025. "HIPERTENSI TERHADAP SELF MANAGEMENT HIPERTENSI DI." 6: 14938–47.
- Smeltzer, c S. 2018. "KMB Brunner & Suddart.Pdf."
- smeltzer, S. C., and B. G. Bare. 2013. *Brunner & Suddarth Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 12th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Stuart, Gail w. 2016. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 10th editi. Jakarta/St. Louis: EGC/ Elsevier.
- Suzzane C, Smeltzer, and Brunner Suddart. 2013. *Keperawatan Medikal-Bedah*

Brunner & Suddarth (Handbook for Brunner & Suddarth Textbook of Medical-Surgical Nursing), Edisi 12. Jakarta, Indonesia: Penerbit EGC (Penerbit Buku Kedokteran EGC).

Syamsudin. 2011. *Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal.* Jakarta, Indonesia: Salemba Medika.

Wahyuni, Sri, Bagus Sholeh Apriyanto, Yanuar Eka Pujiastutik, and Indriani Yauri. 2025. "Kepatuhan Pengobatan Terhadap Kontrol Tekanan Darah Dan Quality of Life Penderita Hipertensi : A Cross-Sectional Survey Medication Adherence with Blood Pressure Control and Quality of Life Among Hypertensive Patients : A Cross-Sectional Survey." 6(1).

World Health Organization. 2019. *WHO Consolidated Guideline on Self-Care Interventions.* Geneva: WHO.

World Health Organization. 2025a. "Global Report on Hypertension 2025: High Stakes: Turning Evidence into Action."

World Health Organization. 2025b. "Global Report on Hypertension 2025: High Stakes: Turning Evidence into Action." doi:978-92-4-011556-9.