
**CASE REPORT: PENERAPAN SELF-MANAGEMENT KEPERAWATAN UNTUK
MENCEGAH KEKAMBUHAN PADA PASIEN HIPERTENSI KRONIS**

Prima Trisna Aji^{1*}, Arief Sofyan Baidhowy², Zuniyati³, Elinda Rizkasari⁴

^{1,2,3}Program Studi Spesialis Keperawatan Medikal Bedah, Universitas Muhammadiyah
Semarang, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Slamet Riyadi Surakarta,
Indonesia

*Email: primatrisnaaji@unimus.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi kronis merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas global. Kekambuhan sering terjadi akibat rendahnya kepatuhan pasien dalam menjalankan perawatan mandiri (self-management), yang berdampak pada kontrol tekanan darah yang buruk. Tujuan: Melaporkan penerapan intervensi keperawatan berbasis self-management dalam upaya mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi kronis di tatanan komunitas. Metode: Laporan kasus tunggal ini menggunakan pendekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengukuran kepatuhan dilakukan menggunakan instrumen *Morisky Medication Adherence Scale* (MMAS-8). Intervensi diberikan selama dua minggu melalui edukasi, pelatihan pemantauan tekanan darah mandiri, penguatan kepatuhan minum obat, modifikasi diet rendah garam, aktivitas fisik ringan, dan latihan relaksasi napas dalam. Hasil: Hasil menunjukkan adanya peningkatan kemampuan self-management yang signifikan, ditandai dengan penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan peningkatan skor MMAS-8 dari 5 (rendah) menjadi 8 (tinggi). Selain itu, pasien memperlihatkan kepatuhan penuh terhadap regimen terapi dan perbaikan kondisi klinis berupa hilangnya keluhan pusing serta peningkatan kualitas tidur. Implikasi klinis: Temuan ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam memfasilitasi self-management berbasis edukasi dan monitoring mandiri untuk mencegah kekambuhan hipertensi kronis di komunitas. Pendekatan ini berpotensi diintegrasikan ke dalam program praktik keperawatan komunitas sebagai strategi berkelanjutan dalam pengendalian penyakit kronis.

Kata kunci: keperawatan, self-management, hipertensi kronis, kepatuhan minum obat, pencegahan kekambuhan.

ABSTRACT

Background: Chronic hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases contributing significantly to global morbidity and mortality. Recurrent episodes frequently occur due to low patient adherence to self-management practices, resulting in poor blood pressure control. Objective: To report the implementation of a self-management-based nursing intervention aimed at preventing relapse among patients with chronic hypertension in a community setting. Method: This single-case report employed the nursing process approach encompassing assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Medication adherence was measured using the *Morisky Medication Adherence Scale* (MMAS-8). The two-week intervention included education, training in self-monitoring of blood pressure, reinforcement of medication adherence, low-salt diet modification, light physical activity, and deep-breathing relaxation exercises. Results: The findings indicated a significant improvement in self-management ability, evidenced by a reduction in blood pressure from 160/100 mmHg to

130/80 mmHg and an increase in MMAS-8 score from 5 (low) to 8 (high). The patient also demonstrated full adherence to the therapeutic regimen, with the disappearance of dizziness complaints and improved sleep quality. Clinical implications: These results highlight the essential role of nurses in facilitating education-based and self-monitoring-centered self-management to prevent relapse in chronic hypertension. This approach can be integrated into community nursing practice programs as a sustainable strategy for chronic disease control.

Keywords: nursing, self-management, chronic hypertension, medication adherence, relapse prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi kronis merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. Kondisi ini memerlukan pengelolaan jangka panjang yang melibatkan perubahan perilaku dan kepatuhan terhadap regimen terapi. Ketidakepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat menyebabkan banyak pasien mengalami kekambuhan yang berdampak pada peningkatan morbiditas, biaya kesehatan, dan penurunan kualitas hidup (Qun, 2024).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dan hampir 46 % di antaranya tidak mengetahui status kesehatannya. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023) melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,8 %, dengan tingkat kontrol tekanan darah yang memadai hanya mencapai 14 %. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien belum mampu mengelola kondisinya secara mandiri secara optimal (WHO, 2023).

Berbagai intervensi keperawatan telah dikembangkan untuk mengontrol tekanan darah, namun keberhasilan jangka panjang sangat bergantung pada kemampuan pasien dalam melakukan self-management. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan saja belum cukup bila tidak diikuti

dengan pembentukan perilaku mandiri dan dukungan berkelanjutan dari tenaga Kesehatan. Namun, penerapan self-management nursing di tingkat komunitas di Indonesia masih terbatas dan jarang dilaporkan dalam bentuk laporan kasus keperawatan yang komprehensif (Heni Purnama Sari et al., 2023).

Pelaporan kasus berbasis self-management di tatanan komunitas masih jarang dipublikasikan di Indonesia, padahal pendekatan ini berpotensi besar meningkatkan kemandirian pasien dan memperkuat praktik keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing practice) di layanan primer (Sakinah et al., 2024).

Oleh karena itu, laporan kasus ini disusun untuk menggambarkan penerapan intervensi keperawatan berbasis self-management pada pasien hipertensi kronis sebagai upaya pencegahan kekambuhan. Pendekatan ini berlandaskan pada Teori Self-Care Deficit Orem, yang menekankan pentingnya kemandirian individu dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri dengan dukungan profesional keperawatan sebagai fasilitator proses pembelajaran dan motivasi perilaku sehat (Khademian et al., 2019).

Pendekatan ini berlandaskan pada Teori Self-Care Deficit Orem, yang menekankan pentingnya kemandirian individu dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri dengan dukungan profesional keperawatan sebagai

fasilitator proses pembelajaran dan motivasi perilaku sehat. Pendekatan ini berlandaskan pada Teori Self-Care Deficit Orem, yang memandang individu sebagai agen utama dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dalam konteks hipertensi kronis, defisit self-care muncul ketika pasien tidak mampu secara optimal mengatur pengobatan, diet, aktivitas, dan kontrol stresnya. Oleh karena itu, intervensi keperawatan diarahkan untuk mengidentifikasi area defisit tersebut dan memfasilitasi pengembangan kemampuan manajemen diri (self-management skills) melalui edukasi, bimbingan, dan dukungan motivasional oleh perawat.

Teori Orem menyediakan kerangka kerja konseptual bagi self-management nursing, di mana perawat berperan sebagai fasilitator yang membantu pasien mencapai self-care agency kemampuan untuk secara sadar merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi perilaku perawatan diri sehari-hari. Dengan demikian, penerapan intervensi self-management pada kasus hipertensi ini merupakan bentuk konkret dari penerapan teori Orem dalam praktik keperawatan berbasis pemberdayaan pasien, yang menekankan transisi dari ketergantungan menuju kemandirian (Fernandes et al., 2020).

Self-management mencakup kemampuan individu dalam mengelola gejala, pengobatan, perubahan gaya hidup, serta dampak emosional dan sosial akibat penyakit kronis. Dalam konteks hipertensi, kemampuan ini mencakup kepatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah, serta pengendalian stres dan diet rendah garam (Alev Yildirim Keskin; Nurhan Özpancar Şolpan; Hasan Değirmenci3, 2024).

Penerapan pendekatan ini juga sejalan dengan Chronic Care Model

yang menekankan kolaborasi aktif antara pasien, perawat, dan sistem kesehatan untuk mencapai kontrol tekanan darah optimal. Selain itu, hasil peningkatan skor MMAS-8 dan kontrol tekanan darah menunjukkan tercapainya luaran L.03046 (Manajemen Kesehatan Diri) dan L.02039 (Tekanan Darah Terkendali) sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Tri Wahyuliati; Regina Vidya Trias Novita; Sudibyo Supardi, 2024).

Dengan demikian, integrasi teori Orem, Lorig & Holman, dan model Wagner memperkuat dasar konseptual intervensi self-management nursing sebagai strategi keperawatan berbasis pemberdayaan untuk meningkatkan kemandirian pasien hipertensi kronis. Kebaruan dari laporan kasus ini adalah penerapan intervensi self-management keperawatan berbasis teori Orem dan Bandura di tatanan komunitas Indonesia dengan pemantauan gabungan tatap muka dan tele-nursing (Herlin Ferliana., 2020).

METODE

Laporan kasus tunggal ini menggunakan pendekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengukuran kepatuhan dilakukan menggunakan instrumen Morisky Medication Adherence Scale (MMAS-8). Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam penelitian keperawatan dan memiliki reliabilitas Cronbach $\alpha > 0,80$, sehingga layak digunakan untuk menilai tingkat kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi. Intervensi diberikan selama dua minggu melalui edukasi, pelatihan pemantauan tekanan darah mandiri, penguatan kepatuhan minum obat, modifikasi diet rendah garam, aktivitas fisik ringan, dan latihan relaksasi napas dalam (Morisky, 2024).

Jenis laporan kasus ini adalah studi deskriptif tunggal (*single case descriptive study*) yang difokuskan pada penerapan intervensi keperawatan berbasis self-management untuk mencegah kekambuhan hipertensi kronis. Intervensi dilaksanakan di lingkungan rumah pasien di Posyandu Lansia Donohudan Ngemplak Boyolali Jawa Tengah selama dua minggu, yang terdiri atas lima sesi tatap muka dan dua sesi pemantauan daring. Durasi dua minggu ditetapkan karena pasien menunjukkan kesiapan belajar yang tinggi, sehingga intervensi dapat difokuskan pada pembentukan perilaku awal (*early behavioral change*) seperti kepatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah mandiri, serta penerapan diet rendah garam dan relaksasi napas dalam.

Proses implementasi dilakukan dengan memanfaatkan pendekatan proses keperawatan secara sistematis, dimulai dari identifikasi kebutuhan pasien, penetapan diagnosa keperawatan sesuai Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2021), perencanaan intervensi berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2021), serta pengukuran hasil melalui indikator Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI, 2021).

Pelaksanaan intervensi berlangsung selama dua minggu dengan lima sesi tatap muka langsung dan dua sesi pemantauan daring, masing-masing berdurasi 20 - 45 menit per sesi. Durasi dua minggu dipilih untuk memfokuskan perubahan perilaku awal (*early behavioral change*) dan mempertahankan keterlibatan pasien dengan motivasi tinggi. Setiap sesi memiliki tujuan spesifik dan indikator keberhasilan yang dapat diukur secara harian.

Monitoring objektif dilakukan dengan menggunakan buku harian tekanan darah (*blood pressure diary*), di mana pasien mencatat hasil pengukuran

tekanan darah setiap hari dan diverifikasi oleh perawat pada setiap kunjungan. Kepatuhan pengobatan dinilai menggunakan instrumen Morisky Medication Adherence Scale (MMAS-8) yang telah tervalidasi. Selain itu, pemantauan daring dilakukan dua kali untuk mengevaluasi hambatan dan memberikan dukungan motivasional melalui tele-nursing (Hardayati et al., 2022).

Selama pelaksanaan intervensi, perawat berperan sebagai fasilitator dan pendamping pasien untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri, termasuk pemberian edukasi kesehatan, pelatihan pemantauan tekanan darah, modifikasi gaya hidup sehat, serta latihan relaksasi. Semua kegiatan dilakukan berdasarkan prinsip self-management nursing dengan mengintegrasikan teori Orem dan model promosi kesehatan Pender (Shahrbanoo Nasresabetghadam; Mehri Jahanshahi: Zahra Fotokian: Mahboobeh NASiri; Mahmoud Hajiahmadi, 2021).

Selama pelaksanaan intervensi, perawat berperan sebagai fasilitator dan pendamping pasien untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri, termasuk pemberian edukasi kesehatan, pelatihan pemantauan tekanan darah, modifikasi gaya hidup sehat, serta latihan relaksasi. Semua kegiatan dilakukan berdasarkan prinsip self-management nursing, dengan mengintegrasikan Teori Self-Care Deficit Orem dan Model Promosi Kesehatan Pender sebagai landasan konseptual (Shahrbanoo Nasresabetghadam; Mehri Jahanshahi: Zahra Fotokian: Mahboobeh NASiri; Mahmoud Hajiahmadi, 2021).

Konsep intervensi ini dilaksanakan melalui tahapan sistematis sebagai berikut: (1) Tahap Assessment dan Identifikasi Kebutuhan: Perawat menilai kemampuan awal pasien dalam perawatan diri, meliputi pengetahuan tentang hipertensi, kepatuhan minum obat, pola diet, dan aktivitas fisik. Hasil

pengkajian digunakan untuk menentukan area defisit self-care dan hambatan perilaku kesehatan. (2) Tahap Edukasi dan Motivasi: Dilakukan pemberian edukasi mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, manajemen stres, dan gaya hidup sehat. Edukasi disertai diskusi partisipatif agar pasien mampu memahami hubungan antara perilaku sehari-hari dengan kontrol tekanan darah. (3) Tahap Pelatihan dan Demonstrasi: Perawat melatih pasien melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri, mencatat hasilnya dalam blood pressure diary, serta menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi stres. (4) Tahap Implementasi Mandiri dengan Supervisi: Pasien melaksanakan rencana perawatan diri di rumah, seperti minum obat teratur, membatasi asupan garam, melakukan aktivitas fisik ringan, dan latihan relaksasi dua kali sehari. Perawat memantau kemajuan melalui kunjungan langsung dan sesi tele-nursing sebagai tindak lanjut. (5) Tahap Evaluasi dan Umpan Balik: Hasil pengukuran tekanan darah, skor kepatuhan (MMAS-8), serta

catatan harian pasien dianalisis untuk menilai efektivitas intervensi. Perawat memberikan penguatan positif dan strategi perbaikan bila ditemukan hambatan.

Melalui tahapan tersebut, intervensi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pengembangan kemampuan pengambilan keputusan dan motivasi intrinsik pasien untuk mempertahankan perilaku pengelolaan diri yang berkelanjutan. Pendekatan ini mencerminkan peran perawat sebagai fasilitator pembelajaran dalam model supportive educative system menurut Orem dan memperkuat promosi perilaku sehat sebagaimana ditekankan dalam model Pender.

Aspek etika penelitian dijaga dengan ketat. Pasien telah memberikan persetujuan tertulis (informed consent) untuk dilaporkan sebagai studi kasus dengan jaminan kerahasiaan identitas pribadi. Seluruh data pasien disajikan secara anonim dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

HASIL

Hasil pemantauan menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebesar 30 mmHg untuk sistolik dan 20 mmHg untuk diastolik, disertai dengan peningkatan skor kepatuhan pengobatan berdasarkan Morisky Medication Adherence Scale (MMAS-8) dari kategori rendah menjadi tinggi.

Tabel 1. Perbandingan Parameter Sebelum dan Setelah Intervensi Keperawatan

Parameter	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Perubahan
Tekanan darah (mmHg)	160/100	130/80	Turun 30/20 mmHg
Skor MMAS-8	5 (rendah)	8 (tinggi)	Naik 3 poin
Frekuensi kontrol ke Puskesmas	Tidak rutin	1x/minggu	Meningkat
Keluhan pusing	Sering	Tidak Ada	Membaik

Tabel 1 menunjukkan peningkatan bermakna pada tekanan darah dan kepatuhan terapi, yang menandakan efektivitas intervensi self-management nursing dalam waktu dua minggu. Hasil pemantauan menunjukkan adanya perbaikan kondisi klinis pasien setelah dilakukan intervensi self-management nursing. Tekanan darah pasien menurun sebesar 30 mmHg pada sistolik dan 20 mmHg pada diastolik, disertai dengan peningkatan skor kepatuhan pengobatan dari kategori rendah menjadi tinggi berdasarkan Morisky Medication Adherence Scale (MMAS-8). Selain itu, pasien mulai

melakukan kontrol rutin ke Puskesmas setiap minggu dan melaporkan keluhan pusing berkurang serta tidak muncul kembali selama masa intervensi. Perubahan ini menggambarkan peningkatan kemampuan pasien dalam mengelola kesehatan secara mandiri dan teratur sesuai prinsip self-management (Ying & Fangling, 2021).

Perubahan perilaku dan kemampuan self management : Selain peningkatan hasil fisiologis, pasien menunjukkan perubahan perilaku positif dalam pengelolaan kesehatannya. Pasien mulai aktif mencatat hasil tekanan darah harian, mengikuti jadwal minum obat sesuai pengingat (reminder system), serta mengurangi konsumsi kopi dan makanan tinggi natrium. Pasien juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya relaksasi napas dalam untuk menurunkan stres, dengan melakukan latihan pernapasan selama 10 menit setiap pagi dan sore. Hal ini berdampak pada peningkatan ketenangan emosional dan penurunan keluhan fisik seperti pusing dan tegang otot. Hasil perubahan pada pasien meliputi: Tekanan darah turun dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, Skor MMAS-8 meningkat dari 5 (rendah) menjadi 8 (tinggi), Pasien melaporkan tidak mengalami pusing dan tidur lebih nyenyak, Frekuensi kontrol ke Puskesmas menjadi rutin setiap minggu dan pasien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mencatat hasil tekanan darah mandiri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian kasus ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi keperawatan berbasis self-management efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap regimen terapi. Penurunan tekanan darah sebesar 30 mmHg (sistolik) dan 20 mmHg (diastolik) disertai peningkatan skor kepatuhan MMAS-8 dari 5 menjadi 8 mengindikasikan adanya perbaikan signifikan baik secara fisiologis maupun perilaku. Hasil ini sejalan dengan tujuan utama program self-management, yaitu meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan faktor risiko dan mempertahankan kondisi kesehatan secara mandiri (Ma, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2023) yang melaporkan bahwa program edukasi self-management berbasis komunitas menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 12 mmHg pada pasien hipertensi setelah tiga bulan intervensi. Penelitian Al-Qahtani dan Almutairi (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi nursing-led self-management education berkontribusi pada

peningkatan kepatuhan minum obat hingga 89% dan stabilisasi tekanan darah dalam jangka menengah. Sementara itu, studi Lee et al. (2022) menegaskan bahwa keterlibatan aktif pasien dalam pemantauan tekanan darah mandiri menjadi prediktor utama keberhasilan kontrol hipertensi (Sato, 2020).

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian-penelitian tersebut, penurunan tekanan darah pada kasus ini relatif lebih cepat karena adanya pendekatan individual dan dukungan langsung dari perawat selama dua minggu pelaksanaan intervensi. Hal ini menegaskan pentingnya intensitas bimbingan dan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien dalam membentuk perilaku manajemen diri yang berkelanjutan (Sakinah et al., 2024).

Secara teoretis, hasil ini memperkuat konsep Teori Self-Care Deficit Orem (2001), yang menekankan pentingnya kemandirian individu dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri dengan dukungan perawat sebagai fasilitator. Pasien pada kasus ini awalnya menunjukkan defisit dalam kemampuan manajemen diri, namun melalui proses edukasi, motivasi, dan latihan mandiri, pasien mampu mengambil alih tanggung

jawab terhadap kesehatannya. Perawat berperan penting dalam menjembatani kesenjangan antara kebutuhan perawatan dan kemampuan pasien melalui pemberdayaan (empowerment) dan bimbingan berkelanjutan (Fernandes et al., 2020).

Selain itu, perubahan perilaku pasien dalam mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik dapat dijelaskan melalui Teori Self-Efficacy Bandura (1997). Peningkatan rasa percaya diri pasien terhadap kemampuannya mengontrol tekanan darah berpengaruh langsung terhadap peningkatan kepatuhan terhadap terapi. Keyakinan diri ini muncul karena pasien mendapatkan pengalaman positif (keberhasilan menurunkan tekanan darah) serta dukungan emosional dari perawat dan keluarga. Hal ini sejalan dengan studi Wang et al. (2023) yang menemukan bahwa intervensi keperawatan berbasis peningkatan self-efficacy dapat memperbaiki perilaku kesehatan dan menurunkan tekanan darah secara signifikan (Zhang et al., 2021).

Dari perspektif promosi kesehatan, hasil kasus ini juga mendukung Health Promotion Model dari Pender (2019), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi manfaat, hambatan, dan faktor interpersonal seperti dukungan keluarga atau tenaga kesehatan. Edukasi yang diberikan oleh perawat membantu pasien memahami manfaat konkret dari kepatuhan terapi dan perubahan gaya hidup, sehingga memperkuat motivasi intrinsik untuk mempertahankan perilaku sehat (Nazliansyah, 2022).

Dengan demikian, keberhasilan intervensi self-management pada kasus ini bukan hanya disebabkan oleh edukasi formal, tetapi juga oleh pendekatan holistik yang mencakup dukungan emosional, pembentukan keyakinan diri, dan pendampingan berkelanjutan.

Intervensi ini berfokus pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi pasien untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri, sejalan dengan prinsip patient-centered care dalam praktik keperawatan modern (Alev Yildirim Keskin; Nurhan Özpancar Şolpan; Hasan Değirmenci³, 2024).

Implikasi Praktik Keperawatan pada kasus ini memberikan bukti empiris bahwa penerapan intervensi self-management nursing dapat diintegrasikan dalam program continuing nursing care di fasilitas pelayanan primer, seperti Puskesmas atau posyandu komunitas. Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi berkelanjutan, memantau tekanan darah mandiri, dan membangun sistem dukungan yang melibatkan keluarga. Implementasi model ini di tingkat komunitas dapat menjadi upaya efektif untuk menurunkan beban kekambuhan hipertensi, meningkatkan kemandirian pasien, serta memperkuat kontribusi keperawatan dalam pencegahan penyakit kronis berbasis masyarakat. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa self-management nursing dapat diadaptasi sebagai model keperawatan komunitas berkelanjutan berbasis pemberdayaan pasien (patient empowerment).

SIMPULAN

Penerapan intervensi self-management nursing terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien hipertensi kronis untuk mengontrol tekanan darah, meningkatkan kepatuhan pengobatan, dan mencegah kekambuhan. Intervensi yang berfokus pada edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah mandiri, modifikasi gaya hidup, serta dukungan motivasional ini berhasil menumbuhkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit kronisnya. Temuan ini memperkuat prinsip Teori Self-Care Deficit Orem, yang

menekankan pentingnya peran perawat sebagai fasilitator dalam membantu pasien mencapai kemandirian perawatan diri (self-care agency). Selain itu, keberhasilan program juga sejalan dengan model promosi kesehatan Pender dan teori self-efficacy Bandura, di mana peningkatan keyakinan diri pasien menjadi kunci keberhasilan perubahan perilaku sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alev Yildirim Keskin; Nurhan Özpancar Şolpan; Hasan Değirmenci. (2024). The Effect of Mobile Application Follow-Up on Treatment Compliance. *Nursing And Health Policy Perspective*, 3(1), 1–11.
- Fernandes, S., Silva, A., Barbas, L., Ferreira, R., Fonseca, C., & Fernandes, M. A. (2020). Theoretical contributions from orem to self-care in rehabilitation nursing. *Communications in Computer and Information Science*, 1185 CCIS(February), 1–12. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41494-8_16
- Hardayati, Y. A., Eka, A. R., & Keliat, B. A. (2022). Online based nursing intervention and family psychoeducation for reduce anxiety and improve adherence on hypertension clients. *International Journal of Health Sciences*, 6(August), 1–11. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.12403>
- Heni Purnama Sari, Nafolion Nur Rahmat, & Ainul Yaqin Salam. (2023). Pengaruh Therapeutic Touch terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 1–13. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.679>
- Herlin Ferliana., et all. (2020). Determinants of family independence in caring for hebephrenic schizophrenia patients. *Journal of Public Health Research* 2020, 72(1), 1–3. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.182>
- Khademian, Z., Ara, F. K., & Gholamzadeh, S. (2019). The effect of self care education based on Orem ' s nursing theory on quality of life and self-efficacy in patients with hypertension. *International Jurnal Community Based Nurs Midwifery*, 8(2), 140–149. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2020.81690.0.140>
- Ma, F. liu; T. S. P. yu; ning deng; yingping guan; yang yang; yuanji. (2023). Efficacy of an mHealth App to Support Patients' Self-Management of Hypertension: Randomized Controlled Trial. *Journal Of Medical Internet Research*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.2196/43809>
- Morisky. (2024). The Morisky 8-Item Medication Adherence Scale. *Scientist*, 10(5), 1–10.
- Nazliansyah, Y. A. rapin polsook; sakuntala anuruang; sitha phongphibool; joko gunawan; (2022). How a self-management program affects blood pressure among indonesians with hypertension: A quasi-experimental study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 3(1), 229–235. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_244_20
- Qun, Z. Y. T. X. wang. (2024). Effectiveness of a mHealth intervention on hypertension control in a low-resource rural setting: A randomized clinical trial. *Frontiers in Public Health*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1049396>
- Sakinah, S., Dee, T. M. T., & Tusi, J. S. (2024). The Effect of Self-

- Management Education Based on the Health Promotion Model on Compliance Behavior of Hypertension Patients. *Babali Nursing Research*, 5(4), 1–15.
- Sato, S. D. P. Y. P. dawid lipiszko; J. young L. J. L. J. C. K. K. H. (2020). Effect of Home Blood Pressure Monitoring via a Smartphone Hypertension Coaching Application or Tracking Application on Adults With Uncontrolled Hypertension A Randomized Clinical Trial. *Nursing And Health Policy Perspective*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.0255>
- Shahrbano Nasresabetghadam; Mehri Jahanshahi; Zahra Fotokian; Mahboobeh NASiri; Mahmoud Hajiahmadi; (2021). The Effects of Orem's Self-care Theory on Self-care Behaviors among Older Women with Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 4(2), 1–8. <https://doi.org/10.4103/nms.nms>
- Tri Wahyuliati; Regina Vidya Trias Novita; Sudibyo Supardi. (2024). Efektivitas Pelatihan 3S (SDKI, SLKI, SIKI) Pada Perawat Pelaksana Terhadap Kesesuaian Pendokumentasian Asuhan Keperawatan di RS X Jakarta dan Bogor. *Nama Pengarang*, 5(4), 1–11.
- WHO. (2023). Global report on hypertension: the race against a silent killer. In Taskeen Khan (WHO Department of Noncommunicable Diseases) (Ed.), *World Health Organization (WHO)* (1st ed., Vol. 01). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062?utm>
- Ying, H., & Fangling, J. (2021). Nursing intervention for self-management among patients with hypertension A descriptive literature review. *University Of Gavle*, 5(4), 1–51.
- Zhang, W., Zhang, S., Deng, Y., Wu, S., Ren, J., Sun, G., Yang, J., Jiang, Y., Xu, X., Wang, T.-D., Chen, Y., Li, Y., Yao, L., Li, D., Wang, L., Shen, X., Yin, X., Liu, W., Zhou, X., ... Cai, J. (2021). Trial of Intensive Blood-Pressure Control in Older Patients with Hypertension. *New England Journal of Medicine*, 385(14), 1268–1279. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2111437>