

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA AGREGATE DEWASA HIPERTENSI SESUDAH MENGIKUTI INTERVENSI MODIFIKASI PERILAKU DENGAN *HYPNOCARING* (MOLUCA) DI CURUG, CIMANGGIS, DEPOK

Indrayanti¹, Junaiti Sahar², Henny Permatasari³

⁽¹⁾STIKES Bethesda Yakkum Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 524565

^(2,3) Departemen Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok, 16424, Indonesia,

Email: Indrayanti.hke@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah penyakit tidak menular yang terus meningkat dari tahun ketahun. Gaya hidup yang tidak sehat seperti aktivitas yang kurang, obesitas, dan konsumsi tinggi lemak dan garam menjadi faktor risiko penyebab utama hipertensi, diperlukan intervensi untuk meningkatkan kesadaran sehingga perawatan hipertensi dapat dipertahankan agar tekanan darah dapat terkontrol. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan dan penurunan tekanan darah sesudah intervensi Moluca pada agregate dewasa hipertensi. **Metode:** Desain studi ini menggunakan evidence base practice, pengumpulan data dilakukan dengan purposive sampling dan diperoleh sampel sebesar 58 orang responden. Intervensi Moluca diberikan selama 8 sesi, dan 1 sesi dalam 1 minggu. **Hasil:** Hasil intervensi Moluca terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik 21,16 mmHg dan diastolik 12,63 mmHg. **Kesimpulan:** Kesimpulan intervensi Moluca efektif menurunkan tekanan darah dengan nilai p value: 0,001. **Saran:** Perawat komunitas perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan diri dengan mengikuti berbagai pelatihan untuk pengendalian hipertensi di masyarakat seperti intervensi keperawatan komunitas Moluca untuk meningkatkan pengendalian tekanan darah pada agregate dewasa hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi – Moluca.

ABSTRACT

Background: Hypertension is an infectious disease problem that continues increase from year to year. Unhealthy lifestyles such as less activity, obesity, consumption of high feed and salt is the main risk factor caused hypertension, need intervention to raised awareness, so hypertension treatment can be maintained so that the pressure can be controlled. **Objective:** This study aims to determine changes in ability and decrease in blood pressure after Moluca intervention in agregate adult hypertension. **Methods:** The design of this study uses evidence base practice, data collection by purposive sampling and obtained sample of 58 respondents. Moluca intervention is given for 8 sessions and 1 session in 1 week. **Results:** The result of Moluca intervention was decreased mean systolic blood pressure 21,16mmHg and diastolic 12,63mmHg. **Conclusion:** Conclusions Molluca intervention effectively decrease blood pressure with p value: 0.001. **Suggestion:** Community nurses need to improve their knowledge and skills to develop themselves by participating in various trainings for controlling hypertension in community like nursing community intervention Moluca to improve blood pressure control in agregate adult hypertension.

Keywords: Hypertension – Moluca.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global yang meningkat dari tahun ke tahun, dan diperkirakan bahwa

pada tahun 2025 lebih dari 1,5 miliar individu dunia mengalami hipertensi (CDC, 2016). Berdasarkan laporan Riskesdas (2013) terjadi penurunan prevalensi hipertensi

dari tahun 2007 sebesar 31,7% dan tahun 2013 sebesar 26,5%. Penurunan prevalensi hipertensi diasumsikan karena alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan, namun berdasarkan wawancara terjadi peningkatan prevalensi 7,6 persen tahun 2007 dan menjadi 9,5 persen tahun 2013 (Riskesdas, 2013).

Peningkatan prevelensi hipertensi di masyarakat secara epidemiologis dikendalikan oleh 2 faktor yaitu peningkatan usia dan obesitas (Weber, 2014). Faktor risiko hipertensi antara lain merokok, penggunaan alkohol, obesitas, aktivitas yang kurang, dan manajemen stres yang belum optimal (WHO, 2016). Penelitian Rysz, et.al (2014) menilai tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pola hidup sehat masih rendah. Diperkuat oleh penelitian Vinod et.al (2016) faktor risiko hipertensi meningkat pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti pekerja kantor, dan ibu rumah tangga., sering konsumsi alkohol dan rokok. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan faktor risiko hipertensi karena gaya hidup yang tidak sehat, di dukung dengan hasil pengkajian di Kelurahan curug bahwa masyarakat dengan hipertensi masih banyak yang mengkonsumsi makanan asin dan makanan berlemak, jarang olah raga dan jarang memeriksakan tekanan darah secara rutin, tidak patuh minum obat hipertensi. Banyak ibu rumah tangga dengan hipertensi mengeluh kurang olah raga, karena sibuk mengurus rumah dan cucu sehingga tidak ada waktu luang untuk olah raga serta beban pikiran yang menyebabkan tekanan darah tinggi sulit dikendalikan (Survei Residensi, 2017) Faktor risiko hipertensi yang terjadi di

masyarakat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan tingkat kesadaran masyarakat masih rendah terhadap pengendalian hipertensi begitu pula dengan hasil pengkajian yang diperoleh pada agregate dewasa hipertensi di Kelurahan Curug.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kejadian stroke, gangguan ginjal dan gangguan jantung (Lewis, 2014). Di dukung oleh hasil penelitian Cherly, Yvon dan Martha (2016) di Atlanta diperoleh rerata risiko kematian akibat penyakit jantung koroner 22% dan stroke 41 %, namun tingkat kesadaran masyarakat pada hipertensi masih rendah sebesar 25% dan tidak peduli terhadap dirinya dengan hipertensi sebesar 30%. Hal ini di dukung oleh Katende, Groves dan Becker (2014) yang menjelaskan bahwa hipertensi menjadi kontributor tertinggi terhadap kejadian stroke, gangguan jantung dan gagal ginjal. Beberapa penelitian menunjukkan masih tingginya angka kejadian komplikasi akibat hipertensi namun tingkat kesadaran masyarakat terhadap pengendalian hipertensi masih rendah.

Berbagai program untuk pengendalian hipertensi sudah dilakukan oleh pemerintah namun masih belum optimal. Pengendalian hipertensi lebih banyak mengarah pada pemberian edukasi kesehatan, namun untuk meningkatkan perubahan perilaku/kesadaran masyarakat masih sangat minim sehingga masih tingginya angka kejadian hipertensi, dan komplikasi yang terjadi. Perlunya monitoring dan evaluasi dalam pengendalian hipertensi khususnya untuk meningkatkan gaya hidup sehat, sehingga diperlukan intervensi untuk dapat merubah perilaku dan meningkatkan

kesadaran masyarakat untuk mengendalikan hipertensi. Intervensi yang diberikan oleh perawat komunitas melalui modifikasi gaya hidup (patuh minum obat hipertensi, kontrol rutin tekanan darah, diet rendah garam dan lemak serta kelola stres) dengan *hypnocaring* dapat disingkat MOLUCA. Intervensi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan pengendalian hipertensi.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan design penelitian *quasi eksperiment* pada satu kelompok tanpa pembandingan. Studi ini dilakukan di kelurahan Curug, dari bulan Oktober 2016 sampai dengan April 2017 di Kecamatan Cimanggis Kota Depok dengan sampel berjumlah 58 responden .

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi rerata tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku pada dewasa hipertensi sebelum dan sesudah Intervensi

Variabel	Sebelum		Sesudah		Beda Mean	p value
	Mean	SD	Mean	SD		
Pengetahuan	7,87	1,83	8,30	1,008	0,43	0,001
Sikap	22,64	3,1	23,59	2,49	0,95	0,001
Keterampilan	46,02	4,89	48,82	5,21	2,8	0,001

Sumber : Data primer terolah, 2017.

Tabel 2. Distribusi Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik agregate dewasa Hipertensi

Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah		Beda Mean	p value
	Mean	SD	Mean	SD		
Sistol	154,91	16,63	133,75	12,44	21,16	0,001
Diastol	93,91	7,99	80,71	3,22	12,63	0,001

Sumber: Data primer terolah, 2017

2. Pembahasan

- a. Penilaian Pengetahuan, Sikap dan keterampilan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan, sikap dan perilaku dengan uji analisis *paired t test* diperoleh $p=0,001$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan, sikap dan perilaku agregate dewasa hipertensi sesudah intervensi Moluca

namun hasil studi ini menunjukkan rerata peningkatan pengetahuan pada studi ini masih lemah hal ini dikarenakan rerata tingkat pendidikan agregate dewasa hipertensi paling banyak dengan tingkat pendidikan rendah, hasil studi ini mempunyai kesamaan dengan penelitian Prayitno (2013) bahwa penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah , tingginya risiko hipertensi pada pendidikan yang rendah, kemungkinan karena kurangnya

pengetahuan terhadap kesehatan serta sulit atau lambat menerima informasi kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat. Hasil studi ini mempunyai perbedaan dengan penelitian Adedoyin et.al (2010) bahwa mayoritas masyarakat mempunyai tingkat pengetahuan yang baik terhadap perawatan hipertensi, namun masih banyaknya masyarakat yang cenderung belum melakukan perawatan untuk menyadari bahwa hipertensi ini memerlukan perawatan.

Peningkatan sikap dan keterampilan pada agregate dewasa hipertensi mempunyai kesamaan dengan hasil studi Erjin (2012) terdapat pengetahuan, sikap dan keterampilan sesudah diberikan intervensi salam aktif, namun terdapat perbedaan pada intervensi yang diberikan, dan hasil peningkatan keterampilan, intervensi Moluca rerata peningkatan keterampilan lebih besar dibandingkan dengan hasil studi Erjin karena Moluca yang diberikan lebih memfokuskan pada perubahan perilaku dan meningkatkan kesadaran dalam menjalankan perawatan, Moluca merupakan gabungan dari *hypnosis* dan *selfhypnosis* sehingga perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam menjalankan perawatan.

Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan pada studi ini dapat dilihat dari tingkat kepatuhan \yang dipantau di dalam catatan harian agregate dewasa hipertensi, rerata tingkat kepatuhan dalam menjalankan perawatan sebesar

42,57% hasil studi ini menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada pengetahuan, sikap dan keterampilan setelah intervensi Moluca . Hasil studi ini juga menunjukkan bahwa peningkatan intervensi Moluca dapat merubah perilaku agregate dewasa hipertensi dalam menjalankan perawatan, sejalan dengan penelitian Biradar, Reddy, Raju dan Kaptae (2012) bahwa peningkatan, pengetahuan, sikap dan keterampilan berhubungan dengan peningkatan kepatuhan perawatan agregate dewasa hipertensi.

Perubahan perilaku dan tingkat kepercayaan seseorang didasarkan persepsi terhadap masalah kesehatan, sejalan dengan teori *Health Belief Model* yang berfokus pada proteksi kesehatan dan perubahan perilaku. Hasil studi ini sejalan dengan penelitian McClendon (2011) yang menggunakan model HBM dalam menilai risiko tingkat keparahan penyakit, mengemukakan bahwa meningkatnya pengetahuan terhadap dari komplikasi lanjut hipertensi mempengaruhi peningkatan perilaku gaya hidup sehat.

Kepatuhan perawatan untuk kontrol rutin pemeriksaan tekanan darah, diit rendah lemak dan garam, minum obat hipertensi, sesudah intervensi meningkat, hal ini menunjukkan bahwa intervensi MOLUCA dapat meningkatkan kesadaran agregate dewasa hipertensi dalam menjalankan perawatan.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian

Nohan dan Seham bahwa *hypnosis* mampu meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku seseorang. Terdapat perbedaan dengan penelitian Erik dan Beune (2014) sesudah diberikan intervensi edukasi hipertensi perawatan hipertensi meningkat dan hasil menunjukkan penurunan, tekanan darah sistolik lebih dari 10 mmHg dan diastolik rerata 5,7 mmHg, sedangkan intervensi Moluca menunjukkan bahwa Moluca dapat meningkatkan perubahan perilaku dalam menjalankan perawatan dan menurunkan rerata tekanan darah sistolik diastolik lebih besar dibandingkan dengan penelitian erik dan Beune. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi Moluca yang diberikan kepada agregate dewasa hipertensi efektif untuk meningkatkan kepatuhan perawatan hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkendali.

- b. Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis terjadi rerata penurunan tekanan sesudah intervensi Moluca, sistolik 21,16 mmHg dan diastolik 12,63 mmHg. Hasil analisis dengan uji *paried t test* $p = 0,001$, hasil studi ini menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik terjadi penurunan yang signifikan sesudah intervensi Moluca. Hasil penelitian Holdevici dan Craciun (2013) mempunyai kesamaan dengan studi ini bahwa *hypnosis* yang diberikan efektif menurunkan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik. Sejalan dengan penelitian Mustikasari, Yetti dan Winarto (2011) bahwa pengaruh *hypnosis* menurunkan

tekanan darah, sistolik 17,16 mmHg dan diastolik 10,21mmHg, namun terdapat perbedaan intervensi Moluca dengan penelitian tersebut, intervensi Moluca lebih besar menurunkan rerata tekanan darah sistolik 21,16 mmHg dan diastolik 12 mmhg, karena intervensi Moluca yang diberikan selain *hypnosis juga diberikan self hypnosis* untuk meningkatkan perilaku dan kesadaran dalam perawatan hipertensi.

Penelitian mengenai *hypnocaring* terhadap penurunan tekanan darah masih terbatas, namun beberapa penelitian sudah dilakukan terkait perubahan perilaku. Penelitian perawat di Mesir oleh Mohamed & El-Mwafy (2014) hasil penelitian didapatkan bahwa hipnoterapi merupakan terapeutik terapi yang dapat merubah perilaku mahasiswa menjadi berhenti merokok. Di dukung oleh penelitian Julian, Damieson, Debra (2011), bahwa terapi *hypnosis* membantu untuk mengurangi asupan nikotin dengan cara meningkatkan terapi *self Hypnosis*. Pamungkas Catur (2011) hasil penelitian terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap *self esteem* siswi yang memiliki berat badan barlebih, dan sejalan penelitian Hely, Graham, Jamaieson (2012) gabungan dari *hypnotherapy* dan *self hypnosis* membantu mengurangi konsumsi merokok. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terjadi perubahan perilaku sesudah diberikan *hypnosis dan self hypnosis* Penelitian tersebut mempunyai kesamaan dengan studi ini bahwa *hypnosis dan self hypnosis* yang dilakukan dapat mengubah perilaku seseorang, namun perubahan

perilaku pada intervensi Moluca lebih dapat dipertahankan karena dilakukan pemantauan secara rutin sesudah intervensi.

Penelitian Asti, Aminoto dan Safitri (2013), hasil penelitian menunjukkan *hypnosis* diberikan pada pasien gagal ginjal, tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet, hal ini berbeda dengan intervensi Moluca, yang menunjukkan peningkatan kepatuhan perawatan hipertensi dalam melakukan diet hipertensi, sesudah diberikan *hypnosis* juga diajarkan *self hypnosis* dan sesi *hypnosis* lebih banyak dibandingkan penelitian Asti.

Hasil Evaluasi sesudah intervensi Moluca, agregate dewasa hipertensi menyampaikan bahwa perasaan lebih tenang dan nyaman dan stres berkurang, hal ini menunjukkan bahwa Moluca juga membantu menurunkan tingkat stres pada agregate dewasa hipertensi. Sejalan dengan penelitian Fitria dan Hendriyanto (2011) terdapat pengaruh *hypnoteraphy* terhadap penurunan tingkat stres Diperkuat dengan penelitian Endang, Banon, Ermawati, Dalami dan Noorkasiani (2013) hasil penelitian menunjukkan *hypnosis* dapat menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

Hasil intervensi MOLUCA menunjukkan bahwa meningkatkan perubahan perilaku pada agregate dewasa hipertensi dan menunjukkna penurunan tekanan darah. Intervensi MOLUCA menurunkan

tekanan darah, 12 orang (20,7%) tekanan darah menjadi normal sebesar 12 orang (20,7%), tekanan darah pada kategori pre hipertensi 28 orang (48,3%), tekanan darah derajat 1 sebesar 15 orang (25,9%) dan tekanan darah derajat 2 sebesar 3 orang (5,2%), hipertensi derajat 2 sesudah hipertensi, mempunyai penyakit keturunan dan usia divatas 50 tahun dan sering tinggal di rumah sendiri, menurut analisis peneliti sulitnya pengendalian tekanan darah tinggi jika tidak di dukung dengan keluarga.oleh karena itu penting petugas kesehatan untuk mengunjungi secara berkala agar tekanan darah yang tinggi dapat dikendalikan.

KESIMPULAN

Intervensi Moluca dapat meningkatnya pengetahuan, sikap dan keterampilan pada agregate dewasa hipertensi sesudah intervensi Moluca. Menurunnya rerata tekanan darah sistol 21,16 mmHg dan diastol 12,63 pada agregate dewasa hipertensi sesudah intervensi Moluca. Intervensi Moluca efektif meningkatkan kemampuan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

SARAN

Perawat komunitas perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan diri dengan mengikuti berbagai pelatihan untuk pengendalian hipertensi di masyarakat seperti intervensi keperawatan komunitas *Moluca* untuk meningkatkan pengendalian hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, Erhabor, Ojo, Mbada, Awotidebe, Obaseki dan Awofolu (2010) Impact of patients knowledge attitude and practices on Hypertension on compliance with antihypertensive drug in a resource-poor Setting. TAF prevent medicine Bulletin , 9(2), 87-92.
- Allender, J.A., Spradley, B. W (2014). *Community health nursing: Promotion and protection thepublic's health*. (6th edition). USA. Lippincott Williams &Wikins
- Alligood,M.R.(2010).*Nursing theorist and their work*.Eight Edition. St.Louis: Mosby.
- Asti, Aminoto dan Safitri (2013). Pengaruh hypnotherapy terhadap kepatuhan diit cairan pada pasien gagal ginjal kronis rawat jalan di instalasi hemodialisa rs pku muhammadiyah gombang. Jurnal ilmiah kesehatan keperawatan Vol 8. Diakses dari <http://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/index.php/JIKK/article/viewFile/74/75>
- Black, J.M, Hawks J.H.(2009).*Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes* .Philadhelpia: WB. Saunders Company.
- Bucher, Heitkemper, Dirksen dan Lewis (2014) assesment and management of Clinical Problem. St.Louis Missouri: Elsevier.
- Bulechek, G.M., Butcher, H.K., Dochterman, J.M. (2013). *Nursing intervention classification (NIC)*. 6th ed. St. Louis Missouri: Mosby Elsevier
- CDC (2016). High blood pressure https://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_bloodpressure.htm
- Classen, F (2010). Using family hystory information to promote health lifestyle and prevent disease : a discussion of the evidence. BMC Publich Health. www.ebschost.com.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2012). Social Network Resources and Management of Hypertension. *Journal of Health and Social Behavior*, 53(2), 215–231. <http://doi.org/10.1177/00221465124446832>
- Ester, Yu, E. Y. T., Wan, E. Y. F., Wong, C. K. H., Chan, A. K. C., Chan, K. H. Y., Ho, S., ... Lam, C. L. K. (2017). Effects of risk assessment and management programme for hypertension on clinical outcomes and cardiovascular disease risks after 12 months. *Journal of Hypertension*, 35(3), 627–636. <http://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001177>
- Ervin, N. E. (2002). *Advanced Community Health Nursing Practice: Population Focused Care*. New Jersey: Pearson Education.
- Fitriani, A. (2012). Kondisi sosial ekonomi dan stress pada wanita hipertensi anggota majelis taklim. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7/5, 214–218.
- Hamer, H. (2010). Adherence to healthy lifestyle in hypertensive patients: Ample room for improvement? *Journal of Human Hypertension*, 24, 559-560. doi:10.1038/jhh.2010.61.
- Hammond, D. C. (2010). *Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders*. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10(2), 263-73. doi:<http://dx.doi.org/10.1586/ern.09.140>.

- Haryanto, Joni. (2015). Efektivitas model keperawatan sugesti pola tidur sehat lansia terhadap kualitas dan kuantitas tidur, status kesehatan dan penurunan tekanan darah lansia insomnia dengan hipertensi di surabaya jawa timur. *Disertasi* : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Holdevici, & Craciun, (2013). The Role of Ericksonian Hypnosis in Reducing Essential and Secondary Hypertension. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 461–465. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.331>
- Himmelfarb, C. R. D., Commodore-Mensah, Y., & Hill, M. N. (2016). Expanding the Role of Nurses to Improve Hypertension Care and Control Globally. *Annals of Global Health*, 82(2), 243–253. <http://doi.org/10.1016/j.aogh.2016.02.003>
- Hitchcock, J. E., Schubert, P. E., & Thomas, S. A. (2008). *Community Health Nursing: Caring in Action*. New York: Delmar Publishers.
- Hunter, Roy (2015). *Seni hypnosis: penguasaan teknik dasar* (ed.3) (Pranita, penerjemah). Jakarta: PT Indeks.
- IBH(2014). *Modul fundamental hypnotherapy dan advanced hypnotherapy*. The Indonesian Board of Hypnotherapy : Rumah Pandu Hypnotherapy Indonesia.
- Ichim, D. (2010). *Uncontrolled blood pressure among hypertensive older adult patients in family practice settings: The contribution of physician and patient characteristics* (Order No. MR65975). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (761154188). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/761154188?accountid=17242>.
- Inagaki & Tsubota (2012). Development of a self management scale for the evaluation of behavior in daily life in patients with hypertension : an investigation of reliability and validity. Diakses dari : http://dspace.lib.kanazawa_u.ac.id/jsp/dspace/.
- Irianto, Kristiyawati, Supriyadi. (2014). Pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di RS Telogorejo. Semarang : *Journal ilmu keperawatan kemenkes*.
- Jillian, Jamieson, and Debra (2011). Smoking cessation: a combined cognitive behavioural therapy and hypnotherapy self-help treatment protocol. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. http://www.hypnosisaustralia.org.au/wp-content/uploads/AJCEH_Vol39_No2_NOV11.pdf#page=22.
- Jones, R. A. P. (2007). *Nursing Leadership and Management: Theories, Processes and Practice*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- Katende, G., Groves, S., & Becker, K. (2014). Hypertension Education Intervention with Ugandan Nurses Working in Hospital Outpatient Clinic: A Pilot Study. *Nursing Research and Practice*, 2014, 1–6. <http://doi.org/10.1155/2014/710702>
- Kementerian Kesehatan RI, (2015). Pedoman umum pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

- Kemenkes (2015). Gizi seimbang untuk mencegah hipertensi. Diakses dari <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05/Gizi-Seimbang-Utk-Hipertensi.pdf>
- Lewis, Dirksen, Heitkemper dan Bucher (2014). *Medical surgical nursing*. vol 1. Mosby : Elsevier.
- Li, G., Hu, H., Dong, Z., & Arao, T. (2013). Development of the Chinese family support scale in a sample of Chinese patients with hypertension. *PLoS ONE*, 8(12), 1–8. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0085682>
- Maglaya, A. S., Cruz-Earnshaw, R. G., Pambid-Dones, L. B. L., Maglaya, M. C. S., Lao-Nario, M. B. T., & Leon, W. O. U.-D. (2010). *Nursing Practice in the Community*. Marikina: Argonauta Corporation.
- Mardhiah (2013). Pendidikan kesehatan dalam peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dengan hipertensi-pilot study. *Jurnal Ilmu Keperawatan : Aceh*.
- Michalska, M., Rysz, J., Pencina, M. J., Zdrojewski, T., & Banach, M. (2014). The Knowledge and Awareness of Hypertension Among Patients With Hypertension in Central Poland A Pilot Registry. *Angiology*, 65(6), 525–532. <http://doi.org/10.1177/0003319713489166>.
- Mohamed, N. A., & El-Mwafy, S. M. (2014). Effect of hipnoterapi on smoking cessation among secondary school students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(2), 67–77. <http://doi.org/10.5430/jnep.v5n2p67>
- Mustikasari, Yetti, Winarto (2011). Penurunan tekanan darah pada klien hipertensi primer melalui terapi *hypnosis*. JKI diakses tgl 20/10/16 dari <http://www.jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/59>.
- Nunez, D. E., Keller, C., & Ananian, C. D. (2009). A review of the efficacy of the self-management model on health outcomes in community-residing older adults. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 6(3), 130- 148.
- Shaw, R. J., Kaufman, M. A., Bosworth, H. B., Weiner, B. J., Zullig, L. L., Lee, S.-Y. D., ... Jackson, G. L. (2013). Organizational factors associated with readiness to implement and translate a primary care based telemedicine behavioral program to improve blood pressure control: the HTN-IMPROVE study. *Implementation Science : IS*, 8(1), 106. <http://doi.org/10.1186/1748-5908-8-106>.
- Suharyono dan Mihran (2012). Pemetaan penyakit hipertensi berdasarkan jumlah, umur dan jenis kelamin penduduk di wilayah puskesmas poncol semarang. <http://eprints.dinus.ac.id/7774/>.
- Ojo, O. S., Malomo, S. O., Sogunle, P. T., & Ige, A. M. (2016). An appraisal of blood pressure control and its determinants among patients with primary hypertension seen in a primary care setting in Western Nigeria. *South African Family Practice*, 6190(September), 1–10. <http://doi.org/10.1080/20786190.2016.1186367>.
- Pamungkas, Catur (2012). pengaruh hipnoterapi terhadap *self esteem* pada siswi yang memiliki berat badan berlebih. Diakses dari <http://elibrary.unisba.ac.id/files2/Skr.11.50.07065.pdf>.

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Potter, Perry, stockert & Hall (2013). *Fundamental of Nursing*. St. Louis Missouri : Mosby an imprint of Elsevier Inc.
- Profil Kesehatan Kota Depok, (2015). Profil kesehatan kota depok. Diakses dari : <http://dinkes.depok.go.id/wp-content/uploads/Profil-Kesehatan-2015-FIX.pdf>.
- Pusdatin (2013). Hipertensi Diakses dari <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/article/view/15080300001/hipertensi-the-silent-killer.html>
- Riskesdas, (2013). Riset kesehatan dasar. Diakses dari : <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Community and Public Health Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby.
- Suhadi, Wiarsih, W., & Widyatuti. (2011). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Lansia Dalam Perawatan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Srandol Kota Semarang*. Universitas Indonesia, Depok -- Indonesia.
- Sulistyarini, Indahria (2013) Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Klien Hipertensi akses dari: <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7064>