

PENINGKATAN EFIKASI DIRI PENDERITA HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN MANAJEMEN NON- FARMAKOLOGIS

**Yosi Oktarina^{1*}, Luri Mekeama²,
Yulia Indah Permata Sari³, Andi
Subandi⁴, Nurhusna⁵**

1), 2), 3), 4), 5) Program Studi
Keperawatan, Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Jambi

Article history

Received : 28 Juli 2025

Revised : 8 September 2025

Accepted : 12 November 2025

*Corresponding author

Yosi Oktarina

Email : oktarinayosi@unja.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan melalui manajemen farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu strategi non-farmakologis yang berperan penting adalah peningkatan efikasi diri pasien dalam melakukan perawatan diri. Hasil identifikasi awal di wilayah mitra menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi belum memiliki kesadaran dan kemampuan yang memadai dalam melakukan perawatan diri. Sehingga hal ini menjadi dasar perlunya intervensi berbasis manajemen non farmakologis untuk meningkatkan efikasi diri penderita hipertensi, sehingga akan berdampak pada kemampuan perawatan diri pasien. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan efikasi diri pada penderita hipertensi. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi identifikasi permasalahan mitra, penyusunan rencana intervensi, pelaksanaan edukasi kesehatan tentang hipertensi, serta pelatihan peningkatan efikasi diri melalui pendekatan manajemen non-farmakologis. Pengabdian dilakukan pada 20 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian, Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor efikasi diri dari 3,29 menjadi 3,64 setelah intervensi. Adanya peningkatan efikasi diri diharapkan dapat meningkatkan kemampuan perawatan diri khususnya dalam mengendalikan tekanan darah.

Kata Kunci: Edukasi; Efikasi Diri; Hipertensi; Non-Farmakologis

Abstract

Hypertension is a chronic disease that cannot be cured but can be managed through pharmacological and non-pharmacological approaches. One important non-pharmacological strategy is enhancing patients' self-efficacy in performing self-care. The initial assessment in the partner area revealed that most hypertensive patients lacked sufficient awareness and ability to carry out proper self-care. Therefore, implementing a non-pharmacological management-based intervention is essential to improve patients' self-efficacy, which will positively influence their self-care abilities. The goal of this community service activity was to increase self-efficacy among hypertension patients. The implementation included several stages: identifying partners' problems, designing intervention plans, providing health education about hypertension, and offering self-efficacy improvement training through a non-pharmacological management approach. The program was carried out with 20 hypertensive patients in the working area of Puskesmas Simpang IV Sipin, Jambi City. After the program, results showed an increase in the mean self-efficacy score from 3.29 to 3.64 following the intervention. This boost in self-efficacy is expected to improve patients' self-care abilities, especially in managing and controlling blood pressure.

Keywords: Education; Hypertension; Non-pharmacological; Self-Efficacy

Copyright © 2026 by Author, Published by Dharmawangsa University
Community Service Institution

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut juga dengan *silent killer*. Hal ini dikarenakan kebanyakan orang dengan hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami penyakit hipertensi dikarenakan tidak memiliki tanda dan gejala yang spesifik. Sampai akhirnya muncul sejumlah tanda dan gejala seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, telinga berdengung, dan irama jantung tidak teratur. Bahkan pada kondisi hipertensi yang berat dapat muncul kelelahan, mual muntah, konfusi, kecemasan, nyeri dada, dan tremor (Singh et al., 2017).

Pada dasarnya penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan. Namun demikian, hipertensi dapat dikendalikan melalui pengontrolan tekanan darah. Studi menunjukkan bahwa tekanan darah yang tidak terkontrol berhubungan dengan risiko stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal (Oparil et al., 2018). Kunci keberhasilan dari pengendalian penyakit hipertensi yaitu melalui perubahan gaya hidup dan juga kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Perubahan gaya hidup dan peningkatan kepatuhan pengobatan dapat dilakukan melalui manajemen non farmakologis (Poulter et al., 2020).

Manajemen non-farmakologis yang dapat dilakukan dalam pengendalian tekanan dari yaitu dengan meningkatkan efikasi diri pada pasien. Efikasi diri akan mempengaruhi kemampuan perawatan individu dan kepatuhan terhadap pengobatan. Efikasi diri meliputi keyakinan penderita hipertensi terhadap kemampuannya dalam melakukan monitoring tekanan darah, memelihara berat badan, memelihara diet yang sesuai, serta keyakinan untuk mampu melakukan olahraga minimal 30 menit, manajemen stres, dan keyakinan untuk patuh dalam pengobatan. Hasil studi sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan efikasi diri dengan kepatuhan pengobatan dan kemampuan perawatan diri pasien (Khoirunissa et al., 2023; Mertisa et al., 2023; Warren-Findlow et al., 2012).

Selain melalui peningkatan efikasi diri, intervensi non farmakologis lainnya seperti terapi relaksasi otot progresif dapat membantu dalam mengendalikan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rasa cemas dan stress yang merupakan faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Teknik relaksasi otot progresif yang memusatkan fokus pada otot yang tegang untuk menjadi rileks. Selain itu, relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas, serta vasodilatasi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (Afriosa & Clarissa Agustin, 2023; Rosyada, Aisyiah, et al., 2022). Wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi merupakan salah satu area dengan beban kasus hipertensi tertinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi (2023), hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh penyakit terbanyak di wilayah tersebut, dengan jumlah kasus yang meningkat dari 5.511 kasus pada tahun 2021 menjadi 5.890 kasus pada tahun 2022. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi di masyarakat masih menjadi tantangan serius yang perlu mendapatkan perhatian bersama.

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh tim pengabdian pada bulan Februari 2024 dengan beberapa penderita hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar pasien masih memiliki perilaku pengelolaan kesehatan yang kurang optimal. Beberapa pasien hanya mengonsumsi obat ketika merasakan gejala, bahkan merasa takut untuk minum obat secara rutin karena kekhawatiran terhadap efek samping. Selain itu, pasien juga mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan, masih memiliki kebiasaan merokok, serta belum rutin memantau tekanan darah. Sebagian dari mereka juga belum memahami manfaat terapi non-farmakologis seperti relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres dan membantu menurunkan tekanan darah.

Permasalahan tersebut menggambarkan bahwa efikasi diri penderita hipertensi masih rendah, yang ditunjukkan oleh kurangnya keyakinan diri dan kemampuan dalam melakukan perawatan diri secara mandiri. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi melalui implementasi manajemen non-farmakologis berupa edukasi tentang penyakit hipertensi dan pelatihan peningkatan efikasi diri melalui teknik relaksasi otot progresif. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan efikasi diri penderita hipertensi sehingga mereka mampu mengelola penyakitnya dengan lebih baik, mengontrol tekanan darah secara mandiri, dan mencegah timbulnya komplikasi akibat hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2024 dengan jumlah peserta 20 orang penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Jambi. Kegiatan yang diberikan berupa pelatihan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi, efikasi diri, serta keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Adapun gambaran kegiatan pengabdian disajikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian

Adapun penjelasan tahapan pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi:

- Identifikasi permasalahan pada mitra
Tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang ada pada mitra dengan melakukan fokus grup diskusi.
- Edukasi Penyakit Hipertensi
Kegiatan diawali dengan edukasi mengenai penyakit hipertensi. Adapun materi yang disampaikan meliputi definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, klasifikasi, penatalaksanaan, pencegahan, dan komplikasi. Pemberian edukasi menggunakan media *power-point* dengan metode ceramah. Materi disampaikan oleh Ns. Yosi Oktarina, S.Kep., M.Kep yang merupakan ketua dalam tim pengabdian ini. Pemberian materi disampaikan \pm 20 menit.
- Pelatihan Peningkatan Efikasi Diri pada Penderita Hipertensi
Adapun materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi: definisi efikasi diri, identifikasi hambatan yang dirasakan penderita hipertensi, pemberian motivasi serta cara membangun efikasi diri, serta peran keluarga dalam meningkatkan efikasi diri pasien. Metode yang digunakan yaitu ceramah dengan menggunakan media *power-point*. Pemberian materi disampaikan oleh Ns. Luri Mekeama, S.Kep., M.Kep. yang merupakan salah satu anggota tim pengabdian dengan bidang keilmuan keperawatan jiwa. Adapun materi disampaikan \pm 20 menit.
- Demonstrasi terapi relaksasi otot progresif
Pemberian terapi relaksasi otot progresif diawali dengan penjelasan definisi terapi relaksasi otot progresif, indikasi, kontraindikasi, dan frekuensi melakukan terapi relaksasi otot progresif. Selanjutnya, tim melakukan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif.
- Evaluasi
Setelah rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *post-test* menggunakan kuesioner efikasi diri penderita hipertensi. Kuesioner yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu *general self-efficacy* yang terdiri dari 10 pernyataan dengan skor terendah 1 (tidak setuju) dan skor tertinggi 4 (sangat setuju). Analisis data menggunakan nilai *mean*. Pengukuran keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari peningkatan efikasi diri pada peserta yang didapat dari penilaian kuesioner.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertempat di aula Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi yang dihadiri oleh tim pengabdian yang terdiri lima orang dosen prodi keperawatan dan tiga orang mahasiswa yang berasal dari prodi profesi ners Universitas Jambi.

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 20 orang penderita hipertensi. Kegiatan yang diberikan berupa pelatihan dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyakit hipertensi serta manajemen non farmakologis yang digunakan untuk mengendalikan penyakit tersebut. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC serta perwakilan pihak Puskesmas Simpang IV Sipin. Kegiatan dilanjutkan dengan *pre-test*, pemberian materi mengenai penyakit hipertensi, pelatihan peningkatan efikasi diri, serta demonstrasi terapi relaksasi progresif, serta *post-test*.

Adapun gambaran karakteristik peserta pengabdian disajikan pada tabel di bawah ini. Tabel 1 di atas menyajikan gambaran karakteristik responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 15 orang (75%). Mayoritas responden berada dalam rentang usia. 66–75 tahun sejumlah 10 orang (50%). Sementara itu, tingkat pendidikan responden paling banyak pada jenjang sarjana yaitu 8 orang (40%).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden (n=20).

Variabel	Frekuensi
Jenis Kelamin	
• Laki-laki	5 (25)
• Perempuan	15 (75)
Usia	
• 46 – 55 tahun	1 (5)
• 56 – 65 tahun	7 (35)
• 66 – 75 tahun	10 (50)
• >75 tahun	2 (10)
Tingkat Pendidikan	
• Sekolah Dasar	0 (0)
• Sekolah Menengah Pertama	1 (5)
• Sekolah Menengah Atas	6 (30)
• Diploma	3 (15)
• Sarjana	8 (40)
• Magister	2 (10)

Pada gambar 2, Ns. Yosi Oktarina, S.Kep., M.Kep. memberikan edukasi mengenai penyakit hipertensi. Materi yang diberikan meliputi definisi, etiologi, tanda dan gejala, faktor risiko, klasifikasi, penatalaksanaan, pencegahan, dan komplikasi. Pemberian materi berlangsung ± 15 menit. Pada gambar 3 di bawah, pemberian materi mengenai efikasi diri disampaikan oleh Ns. Luri Mekeama, S.Kep., M.Kep. Materi yang disampaikan meliputi definisi efikasi diri, identifikasi hambatan yang dirasakan penderita hipertensi, pemberian motivasi serta cara membangun efikasi diri, serta peran keluarga dalam meningkatkan efikasi diri pasien. Pemberian materi berlangsung ± 15 menit.



Gambar 2. Edukasi Penyakit Hipertensi

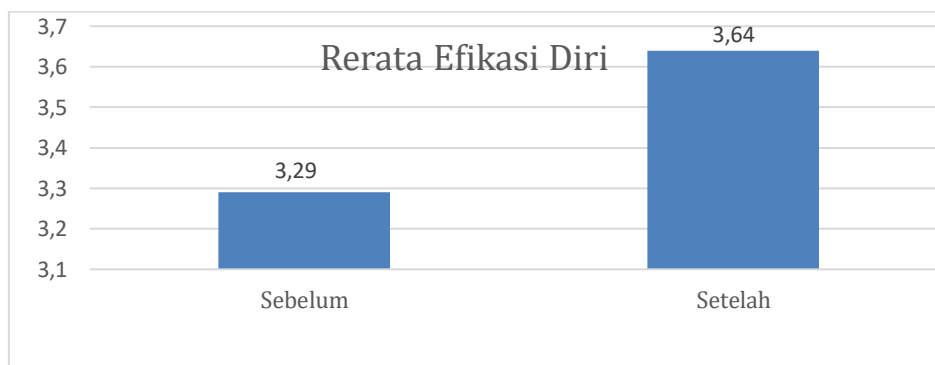


Gambar 3. Pelatihan Efikasi Diri

Pada gambar 4, tim pengabdian melakukan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif. Demonstrasi ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dengan dilakukannya demonstrasi ini, para peserta pengabdian diharapkan dapat mempraktikkannya secara langsung di rumah. Pada sesi akhir dilakukan evaluasi berupa *post-test* pemberian kuesioner efikasi diri. Adapun hasil analisis efikasi diri disajikan pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif



Gambar 5. Rerata Efikasi Diri Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian

Berdasarkan gambar 5 di atas, rerata efikasi diri penderita hipertensi mengalami peningkatan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian sebesar 10,63%. Nilai rerata efikasi diri sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian sebesar 3,29 dan mengalami peningkatan menjadi 3,64 setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Efikasi diri merupakan suatu bentuk keyakinan diri atau individu terhadap kemampuannya dalam mengatur atau berperilaku dalam manajemen perawatan dirinya. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang baik berhubungan dengan perilaku yang positif serta berpegang teguh pada tujuannya. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung memiliki komitmen yang lemah. Seseorang dengan efikasi diri yang rendah berhubungan dengan status kesehatan yang buruk, gejala depresi, dan penurunan kualitas hidup. Penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri yang cenderung akan lebih mampu melakukan manajemen perawatan diri dalam mengendalikan tekanan darahnya (Tan et al., 2021).

Sejumlah studi menunjukkan pelatihan berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan menunjang keterampilan yang secara tidak langsung akan dapat meningkatkan efikasi diri seseorang (Falah & Ariani, 2021; Layuk et al., 2024; Ruing et al., 2023). Pada kegiatan pengabdian ini bentuk pelatihan efikasi diri yang diberikan meliputi pemberian motivasi serta mengidentifikasi hambatan penderita hipertensi dalam melakukan manajemen perawatan diri.

Bentuk manajemen non farmakologis lainnya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien yaitu melalui terapi relaksasi otot progresif. Studi menunjukkan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam durasi 20 menit selama tiga hari berturut-turut didapatkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg dan diastolik sebesar 6,6 mmHg (Khasanah et al., 2024). Studi lain yang dilakukan oleh (Deno et al., 2022) didapatkan hasil pemberian latihan relaksasi otot progresif selama enam hari berturut-turut selama 15 menit menurunkan tekanan darah sistolik dari 157,56 mmHg menjadi 133,17 mmHg. Sementara itu, pada rerata tekanan darah diastolik menurun dari 91,95 mmHg menjadi 78,29 mmHg. Sejalan dengan kegiatan pengabdian ini, pengabdian yang dilakukan oleh (Wantini et al., 2024) pada wanita dengan masa klimakterium didapatkan hasil pelatihan relaksasi otot progresif dan terapi tertawa efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Adanya proses belajar dan pengalaman dalam mengikuti pelatihan peningkatan efikasi diri dan simulasi terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Sehingga penderita hipertensi dapat lebih memahami faktor risiko, pencegahan, penanganan, dan komplikasi penyakit hipertensi itu sendiri yang dapat meningkatkan efikasi diri pada pasien. Hal ini berdampak pada rasa percaya diri dan kemampuan dalam melakukan pengendalian hipertensi. Dengan meningkatnya kemampuan individu dalam mengontrol tekanan darah, beban kerja tenaga kesehatan di puskesmas juga dapat berkurang karena masyarakat menjadi lebih mandiri dalam memantau kondisi kesehatannya. Dalam jangka panjang, peningkatan efikasi diri masyarakat akan memperkuat sistem pencegahan penyakit tidak menular di tingkat komunitas dan mendukung program nasional pengendalian hipertensi yang berorientasi pada kemandirian dan pemberdayaan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan dan memberikan nilai positif bagi peserta pengabdian. Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian, rerata efikasi diri pada peserta mengalami peningkatan. Dengan adanya peningkatan efikasi diri, peserta diharapkan mampu melakukan manajemen perawatan diri sehingga tekanan darah dapat terkendali. Implikasi dari kegiatan ini adalah pentingnya integrasi edukasi dan pelatihan non-farmakologis dalam program rutin pengendalian hipertensi di tingkat puskesmas. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis peningkatan efikasi diri untuk mendorong perubahan perilaku sehat dan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit kronis serta diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dengan tujuan untuk dapat meningkatkan efikasi diri penderita hipertensi. Ke depan, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala dan diperluas ke wilayah kerja puskesmas lainnya guna memperkuat upaya pencegahan komplikasi hipertensi di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang telah memberikan bantuan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

PUSTAKA

- Afrioza, S., & Agustin, G. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Sistolik Dewasa di Kelurahan Sukatani Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.291>
- Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 169–176. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i2.2309>
- Falah, F., & Ariani, G. A. P. (2021). Edukasi Self Care Management dalam Meningkatkan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Jurnal of Noncommunicable Diseases*, 2(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5236/jond.v2i2.534>
- Khasanah, M., Murfisari, R., Darmawan, W. D., & Kurniawan, W. E. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Nasional*, 6(5). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Khoirunissa, M., Naziyah, N., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Kepatuhan Perawatan Diri pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i3.5520>
- Layuk, M. R., Syaipuddin, Z., & Jamaluddin, M. (2024). Pengaruh Metode Edukasi Audiovisual terhadap Self Management pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 2024.
- Mertisa, M., Oktarina, Y., & Subandi, A. (2023). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Penyakit Tuberkulosis di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1793–1800. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cífková, R., Dominicczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature Reviews. Disease Primers*, 4. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Poulter, N. R., Borghi, C., Parati, G., Pathak, A., Toli, D., Williams, B., & Schmieder, R. E. (2020). Medication adherence in hypertension. *Journal of Hypertension*, 38(4). https://journals.lww.com/jhypertension/Fulltext/2020/04000/Medication_adherence_in_hypertension.4.aspx
- Rosyada, K., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2022). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Lowering Blood Pressure in Adult Clients With Hypertension. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Ruing, P. M., Kurniawaty, Y., & Wardhani, I. K. (2023). Pengaruh Pelatihan terhadap Efikasi Diri Remaja SMA dalam Memberikan Resusitasi Jantung Paru. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1).
- Singh, S., Shankar, R., & Singh, G. P. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension: A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension*, 2017, 5491838. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>
- Tan, F. C. J. H., Oka, P., Dambha-Miller, H., & Tan, N. C. (2021). The association between self-efficacy and self-care in essential hypertension: a systematic review. *BMC Family Practice*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01391-2>

Wantini, N. A., Maydianasari, L., & Ngaisyah, R. D. (2024). Pelatihan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Tertawa dalam Menurunkan Tekanan Darah Wanita Masa Klimakterium. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 543–550. <https://doi.org/10.46576/rjpkkm.v5i2.4330>

Warren-Findlow, J., Seymour, R. B., & Brunner Huber, L. R. (2012). The association between self-efficacy and hypertension self-care activities among African American adults. *Journal of Community Health*, 37(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6>

Format Sitasi: Oktarina, Y., Mekeama, L., Sari, Y.I.P., Subandi, A., Nurhusna, N. (2026). Peningkatan Efikasi Diri Penderita Hipertensi melalui Edukasi dan Pelatihan Manajemen Non-Farmakologis. *Reswara. J. Pengabdian Kpd. Masy.* 7(1): 84-91. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkkm.v7i1.7357>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercialL ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))