

# Implementasi Modul Kesadaran Diri Emosional dan Spiritual untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Ditotrunan Lumajang

*Implementation of Emotional and Spiritual Self-Awareness Module for Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients*

Abu Bakar <sup>\*1,2,3</sup>

Nur Arifah Astri <sup>1,2,3</sup>

Dianis Wulan Sari <sup>1,2</sup>

Rizki Fitryasari <sup>1,2</sup>

Neisya Pratiwindya Sudarsiwi <sup>1,2</sup>

Nauvila Fitrotul 'Aini <sup>1,2</sup>

Ah Yusuf <sup>1,2</sup>

Aziz Nashiruddin Habibie <sup>1,2</sup>

Hakim Zulkarnain <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Airlangga University, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>Dementia and Aging Care Research Center, Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>3</sup>Research Group in Medical-Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

email: [abu.bakar@fkip.unair.ac.id](mailto:abu.bakar@fkip.unair.ac.id)

## Kata Kunci

Hipertensi  
Kesadaran diri emosional  
Kesadaran diri spiritual  
Stres  
Penyuluhan

## Keywords:

*hypertension  
emotional self-awareness  
spiritual self-awareness  
stress  
counseling*

**Received:** December 2025

**Accepted:** February 2026

**Published:** May 2026

## Abstrak

Masalah prioritas di Kelurahan Ditotrunan Kabupaten Lumajang adalah tingginya prevalensi hipertensi yang belum dapat terkelola dengan baik. Hipertensi menjadi penyebab utama penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke, yang dapat menurunkan kualitas hidup masyarakat. Pola hidup yang tidak sehat, seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik memperburuk kondisi ini. Banyak warga yang belum memahami pentingnya pengelolaan stres dan emosi dalam pengendalian hipertensi. Stres yang tinggi dan kurangnya kesadaran diri emosional serta spiritual menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi hipertensi. Implementasi modul kesadaran diri emosional dan spiritual diperlukan untuk mengendalikan hipertensi. Metode pelaksanaan mencakup pemberian materi terkait modul dan hipertensi, pelatihan penggunaan spigmomanometer kepada kader Kesehatan, serta monitoring hasil penyuluhan secara kuantitatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan warga kelurahan ditotrunan dari rata-rata 55,3 menjadi 72,22. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan Masyarakat akan pentingnya kesadaran diri emosional dan spiritual terhadap pengendalian hipertensi.

## Abstract

*The priority health problem in Ditotrunan Village, Lumajang Regency, is the high prevalence of unmanaged hypertension. This condition causes degenerative diseases such as heart disease and stroke, which significantly reduce the community's quality of life. Unhealthy lifestyles, including smoking, consuming foods high in salt and fat, and a lack of physical activity, further aggravate hypertension. Many residents also lack understanding of the importance of stress management and emotional and spiritual awareness in controlling blood pressure. Therefore, an emotional and spiritual self-awareness module was implemented as an intervention. The implementation involved delivering educational materials, training health cadres to use sphygmomanometers, and quantitatively monitoring the outcomes of the counseling sessions. The results showed an improvement in residents' knowledge, increasing from an average score of 55.3 to 72.22. This community service program proved effective in enhancing public awareness of the role of emotional and spiritual self-awareness in managing hypertension.*



© 2026 Abu Bakar, Nur Arifah Astri, Dianis Wulan Sari, Rizki Fitryasari, Neisya Pratiwindya Sudarsiwi, Nauvila Fitrotul 'Aini, Ah Yusuf, Aziz Nashiruddin Habibie, Hakim Zulkarnain. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i5.11714>

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh manusia, khususnya lansia. Hipertensi dianggap sebagai pembunuh gelap (*the silent killer*) karena penyakit ini tidak menular namun dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi seringkali dianggap sebagai masalah biasa sehingga penderita akan kehilangan waktu untuk mengabaikannya. Salah satu faktor pemicu hipertensi adalah usia. Orang lanjut usia cenderung mengalami peningkatan tekanan darah sistolik (Bakar *et al.*, 2020). Hipertensi yang tidak terkontrol adalah faktor risiko utama untuk pengembangan komplikasi kardiovaskular (Prendergast *et al.*, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) yang menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi PTM seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit sendi/rematik/encok, hipertensi 3 tahun berturut turut di urutan ke 2 penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2022). Hipertensi dapat disebabkan oleh gaya hidup yang buruk: merokok, konsumsi alkohol, aktivitas rendah, obesitas, konsumsi garam berlebihan dan stres. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi (WHO, 2023), dan angka ini terus meningkat seiring dengan gaya hidup yang tidak sehat dan peningkatan populasi usia lanjut. Meskipun hipertensi dapat dikendalikan melalui pengobatan medis, prevalensi penyakit ini masih sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang lebih luas, tidak hanya bergantung pada obat-obatan. Salah satu faktor tersebut adalah kesadaran diri dalam mengelola tekanan darah. Kesadaran diri sangat penting untuk melaksanakan program pengendalian hipertensi (Setiyaningsih *et al.*, 2019). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis yang mengutamakan pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis pasien sangat penting untuk mendukung pengobatan medis dalam menurunkan tekanan darah. Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan adalah melalui peningkatan kesadaran diri emosional dan spiritual. Kesadaran diri emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul dalam diri mereka, sedangkan kesadaran spiritual berkaitan dengan hubungan individu dengan aspek-aspek lebih dalam dalam hidupnya, seperti nilai-nilai, tujuan hidup, dan hubungan dengan Tuhan atau alam semesta (Hernanda, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi, latihan pernapasan, dan refleksi diri dapat mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional, yang pada gilirannya berpotensi menurunkan tekanan darah (Dika *et al.*, 2024). Dengan mengembangkan kesadaran diri emosional dan spiritual, individu dapat lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan mengelola stres dengan cara yang lebih sehat. Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang lebih luas dan tidak hanya bergantung melalui pengobatan medis. Salah satunya adalah dengan kesadaran diri dalam mengelola hipertensi. Kesadaran diri mencerminkan kesadaran individu terhadap kondisi kesehatannya yang diikuti dengan pengendalian diri dan konsistensi dalam mempertahankan perilaku positif yang mendukung manajemen hipertensi (Andriyanto *et al.*, 2024). Implementasi Modul Kesadaran Diri Emosional dan Spiritual untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi bertujuan untuk memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam pengelolaan hipertensi. Modul ini mencakup berbagai teknik seperti meditasi, pernapasan dalam, latihan relaksasi, serta penguatan kesadaran diri terhadap emosi dan kondisi spiritual. Melalui pendekatan ini, diharapkan pasien dapat mengurangi ketegangan mental dan emosional yang dapat memperburuk hipertensi, serta mencapai pengendalian tekanan darah yang lebih baik tanpa mengandalkan obat-obatan semata. Kegiatan pengabdian ini menjadi penting sebagai upaya promotif dan preventif di masyarakat, sekaligus sebagai inovasi non-farmakologis yang dapat melengkapi terapi medis bagi pasien hipertensi. Implementasi modul ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa relaksasi dan penurunan tekanan darah, tetapi juga mendorong perubahan perilaku kesehatan jangka panjang melalui peningkatan kesadaran diri dan kualitas hidup pasien.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Kelurahan Ditotrunan, Kabupaten Lumajang, Provinsi Jawa Timur pada hari Jumat 26 September 2025 dengan peserta sebanyak 50 orang terdiri dari 30 orang kader kesehatan dan 20 masyarakat dengan hipertensi. Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang telah menyusun Renstra tahun 2018 s/d

2023 yang dijabarkan sebagai berikut: Dinas Kesehatan mendukung RPJMD Misi 2 yaitu “Pemenuhan kebutuhan dasar untuk mewujudkan masyarakat yang lebih Sejahtera dan mandiri”. Tujuan 1 “Meningkatkan kualitas SDM serta pemerataan dan perluasan akses kebutuhan dasar masyarakat”. Sasaran “Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat”. Kegiatan diawali dengan survei lapangan untuk mengetahui permasalahan. Setelah melakukan koordinasi antara pihak kampus dan Kelurahan Ditotruran maka program pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan. Kegiatan ini dihadiri 50 orang peserta. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai Implementasi Modul Kesadaran Diri Emosional dan Spiritual untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Selain itu juga dilakukan demonstrasi mengenai penggunaan tensimeter digital kepada kader. Kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader dan masyarakat dalam menurunkan tekanan darah melalui modul kesadaran diri emosional dan spiritual. Keberhasilan program diukur secara kuantitatif melalui *pre* dan *post tes* pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Data hasil *pre-post test* kemudian akan dianalisa dan disusun secara deskriptif, menggunakan perangkat *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Hasil Kegiatan secara keseluruhan ditulis dalam sebuah laporan ilmiah akhir. Indikator keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan, serta partisipasi aktif mereka dalam diskusi, tanya jawab, maupun praktik penggunaan tensimeter digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja kelurahan Ditotruran. Kegiatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan masyarakat dalam menurunkan tekanan darah melalui modul kesadaran diri emosional dan spiritual. Kegiatan dilakukan pada Jumat, 26 September 2025 dihadiri 50 peserta. Kegiatan dimulai dari pembukaan oleh lurah dilanjutkan dengan *pretest*, lalu materi, diskusi, serta *posttest* dan penutupan. Sebelum diberikan pemaparan materi, peserta diminta mengisi *pre tes*, kegiatan pengisian *pre tes* seperti gambar 1 berikut :



Gambar 1. Pengisian Pretes.

Setelah mengerjakan pretes, dilakukan pemberian edukasi melalui penyuluhan dengan topik pertama yaitu kesadaran diri emosional dan spiritual untuk mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi. Materi ini mencakup bagaimana mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri dan empati. Penyuluhan dilanjutkan dengan materi kedua yaitu peran nutrisi untuk mengendalikan hipertensi. Materi ini mencakup tentang makanan apa saja yang sehat untuk dikonsumsi pasien dengan hipertensi dan bagaimana cara mengelola bahan makanan yang baik agar tidak rusak nutrisinya. Pemberian edukasi dengan penyuluhan terlihat seperti gambar 2 berikut :



Gambar 2. Penyampaian Materi.

Selain pemaparan materi mengenai modul kesadaran diri emosional dan spiritual serta penyampaian materi mengenai kontribusi nutrisi terhadap pengendalian hipertensi, kader dan Masyarakat juga diberikan demonstrasi bagaimana menggunakan spignomanometer untuk mengukur tekanan darah sehingga dapat mengontrol tekanan darah secara mandiri. Kegiatan demonstrasi penggunaan spignomanometer terlihat seperti gambar 3 berikut :



Gambar 3. Pelatihan Kader.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi Modul Kesadaran Diri Emosional dan Spiritual. Nilai rata-rata (mean) pengetahuan sebelum intervensi (*pretest*) adalah 55,30 dengan jumlah responden 50 orang dan standar deviasi 11,051, yang menunjukkan variasi tingkat pengetahuan yang cukup besar di antara peserta. Setelah intervensi diberikan, nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 72,22 dengan standar deviasi 11,386. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa modul yang diimplementasikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait pengelolaan emosional dan spiritual dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, nilai standard error mean yang relatif kecil pada *pretest* (1,563) dan *posttest* (1,610) menunjukkan bahwa estimasi rata-rata cukup stabil, sehingga perbedaan peningkatan pengetahuan tersebut dapat dianggap konsisten pada sampel.

Tabel I. Statistik deskriptif perbedaan rata-rata pengetahuan peserta.

Kategori	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	55.30	11.051	1.563
	Posttest	72.22	11.386	1.610

Hasil Paired Samples Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi Modul Kesadaran Diri Emosional dan Spiritual. Nilai rata-rata selisih (*pretest – posttest*) adalah -16,920, dengan standar deviasi 13,531 dan standard error mean sebesar 1,914. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -20,766 hingga -13,074, yang seluruhnya berada di bawah nol, mengindikasikan bahwa skor posttest secara konsisten lebih tinggi dibandingkan pretest. Nilai t sebesar -8,842 dengan derajat kebebasan (df) 49 serta nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa implementasi modul yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pengelolaan emosional dan spiritual untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Tabel II.** Hasil analisis *paired samples test*.

Paired Samples Test	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
				Error				
Pretest - Posttest	-16.920	13.531	1.914	-20.766	-13.074	-8.842	49	.000

Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan menurunnya kualitas hidup. Studi menunjukkan bahwa stres dan mekanisme psikososial berkontribusi signifikan terhadap fluktuasi tekanan darah: pada penderita hipertensi, stres kronis berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah dan menurunnya kualitas hidup (Indarti *et al.*, 2023; Wulan Sari *et al.*, 2024). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis yang menekankan kesadaran diri, regulasi emosi, serta aspek spiritual dapat menjadi strategi pelengkap yang penting. Kegiatan *self-awareness* atau kesadaran diri pada pasien hipertensi merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya pasien dalam pengelolaan diri penderita hipertensi juga dalam mempertahankan perilaku yang efektif untuk manajemen penyakit hipertensi (Sapang *et al.*, 2023). Implementasi modul kesadaran diri emosional dan spiritual berbasiskan konseling dan pelatihan – seperti mengenali stres, mengelola emosi, dan memupuk kesadaran spiritual – mampu memfasilitasi self-management yang lebih baik. Dalam konteks ini, intervensi berdasarkan meditasi *mindfulness* dan spiritual care telah dibuktikan secara empiris mampu menurunkan tekanan darah (Farisi *et al.*, 2019; Irawan. AM *et al.*, 2024). Dalam penelitian kenjiro (Umboh *et al.*, 2020) saraf simpatis dan epinefrin serta meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang menyebabkan penurunan kecepatan denyut jantung serta penurunan resistensi perifer total, sehingga tekanan darah juga menurun. Kombinasi meditasi *mindfulness* dan *spiritual care* menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi (Farisi *et al.*, 2019). Demikian pula, meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* selama 8–12 minggu dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sekitar 2,7–6,9 mmHg, dan diastolik 2,2–2,5 mmHg (Intarakamhang *et al.*, 2020; Mir *et al.*, 2024). Peningkatan *self-awareness* juga berhubungan dengan perilaku pencegahan komplikasi, seperti cek rutin tekanan darah dan gaya hidup sehat, yang pada gilirannya mengurangi risiko stroke (Agustina *et al.*, 2023; Hernanda, 2020). Modul yang menggabungkan edukasi hipertensi (pengetahuan tentang hipertensi, faktor risiko, pentingnya kontrol) dengan pengembangan kesadaran diri emosional dan spiritual serta pelatihan praktis (misalnya penggunaan tensimeter oleh kader) seperti yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat di Desa Ditotrunan memberikan pondasi kuat untuk perubahan perilaku jangka panjang. Dengan demikian, hasil peningkatan pengetahuan warga dari rata-rata 55,3 menjadi 72,2 sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness/spiritual awareness* dapat mendukung kontrol tekanan darah dan self-management. Hal ini menunjukkan bahwa modul tersebut tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga efektif secara praktis dalam konteks komunitas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa implementasi Modul Kesadaran Diri Emosional dan Spiritual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di Kelurahan Ditotrunan, Lumajang. Terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah intervensi, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai

dari 55,30 menjadi 72,22 serta hasil *Paired Samples Test* yang menunjukkan perbedaan sangat signifikan ( $p = 0,000$ ). Temuan ini menegaskan bahwa modul yang diberikan mampu membantu peserta memahami aspek emosional dan spiritual yang berperan dalam pengelolaan tekanan darah, sehingga dapat mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Airlangga Research Fund (ARF) Tahun 2025 Universitas Airlangga dengan nomor kontrak Program Pengabdian kepada Masyarakat tahun 2025 skema program kemitraan masyarakat dengan nomor kontrak pengabdian kepada Masyarakat 3205/TB/UN3.FKp/PM.01.01/2025 atas dukungan finansial dan fasilitasi yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Ditotrunan, tokoh masyarakat, serta seluruh warga kelurahan yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama proses kegiatan berlangsung.

## REFERENSI

- Agustina, E. N., Rasid, H. Al, Irawan, D., Setiyadi, A., Dewi, H. K., Muslim, I. A., & Giri, I. (2023). Hubungan Self Awareness Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, *15*, 55–62. [www.jurnalwijaya.com](http://www.jurnalwijaya.com);
- Andriyanto, A., & Sajidin, M. (2024). Self-awareness of Hypertension Patients in Hypertension Disease Treatment. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *7*(2), 207. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v7i2.17401>
- Bakar, A., Widyastuti, N., Hidayati, L., & Qomariah, S. N. (2020). The effect of physical training in the form of walking on blood pressure reduction and the quality of life of the elderly living with hypertension. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(7), 7569–7575. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I7/PR270725>
- Dika, E. M., & Widiana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession*, *8*(2), 138–154. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.53275>
- Farisi, M. F. Al, Mesya, A. G., & Stiawan, U. (2019). The Effectiveness of a Combination of Mindfulness Meditation and Spiritual Care in Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients Muhammad. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *2*(4), 689–696. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Hernanda, R. (2020). Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(3), 482. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5366>
- Indarti, E. T., & Harwatik. (2023). Hubungan Stress Dengan Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi The. 70–76. <https://doi.org/10.36074/logos-27.10.2023.20>
- Intarakamhang, U., Macaskill, A., & Prasittichok, P. (2020). Mindfulness interventions reduce blood pressure in patients with non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, *6*(4), e03834. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03834>
- Irawan, AM, A., Anwar, S., Anggraini, D., & Khasanah, U. (2024). Effectiveness of Mindfulness in Alleviating Hypertension and Anxiety in Adults Patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *9*(2), 1014–1021. <https://doi.org/10.30604/jika.v9i2.2836>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Mir, I. A., John, A. T., Humayra, S., Khan, Q. I., Chong, T. F., & Manan, H. A. (2024). Effect of mindfulness-based meditation on blood pressure among adults with elevated blood pressure and hypertension: A systematic review of

randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 85(September), 103084. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103084>

Prendergast, H. M., Petzel-Gimbar, R., Kitsiou, S., Del Rios, M., Lara, B., Jackson, M., Heinert, S., Carter, B. L., Durazo-Arvizu, R. A., & Daviglus, M. (2021). Targeting of uncontrolled hypertension in the emergency department (TOUCHED): Design of a randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*, 102, 106283. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106283>

Sapang, F. A. E. R., Ganut, F., Hattu, S., & Sheryn. (2023). Hubungan Self Awareness dan Cek Rutin Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Kejadian Stroke. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(1), 13-19. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v6i1.111>

Setiyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh motivasi, dukungan keluarga dan peran kader terhadap perilaku pengendalian hipertensi. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1), 79-85. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/995358>

Umboh, K., Rumagit, S., Aotama, F., Fakultas, M., Dan, K., Kesehatan, I., Sariputra, U., Tomohon, I., Fakultas, D., Dan, K., Kesehatan, I., Sariputra, U., & Tomohon, I. (2020). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada. xx(xx), 1-11. <https://doi.org/10.70524/fr79hv67>

WHO. (2023). Hypertension.

Wulan Sari, N., & Mutmainna, A. (2024). Relationship between Stress and Hypertension in Patients with Hypertension in the Working Area of Tamangapa Health Centre, Makassar City. *JIMPk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 225-231. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i2.1461>