

DAFTAR PUSTAKA

- Akhter. (2010). *Self-management Among Patients with Hypertension in Bangladesh International Institute for Environment and Development*, 07(2), 125.
- Aprilliani, E., Sulistyaningsih, D. R. & Setyowati, R. (2025). Hubungan Self care management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang. *Jurnal keperawatan sisthana*. 10(2).
- Asseggaf, S. N. Y. R. S., Zakiah, M., Ulfah, R., & Putri, T. H. (2024). Gambaran Self Efficacy , Self Care Management ,. *Klabat Journal Of Nursing*, 6(2), 7–16.
- Ayuning Siwi, M. A., Nadhiroh, L., & Widara, R.T. (2024). Hubungan antara Kepatuhan Minum Obat dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 14-19.
- Dinas Kesehatan Kota Medan. (2024). Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2024. Medan: Dinas Kesehatan Kota Medan.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganan Hipertensi. *Health*, 28.
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 117. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>.
- Gede, P. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Ggreni, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Mojokerto: Penerbit STIKes Majapahit.
- Ginting, A., Saragih, H., & Sinaga, E. (2024). Gambaran Kejadian Hipertensi di Dusun III Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi Kecamatan Pancur Batu Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7225–7238. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8428>

- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Irawan, B. (2023). Gambaran self care management pada pasien Hipertensi. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 8.5.2017, 2003–2005.
- James, W. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Polanharjo Klaten. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 1–18.
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Kemenkes RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK> No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.
- Kusuma. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author : Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD Cengkareng pada tahun 2021-2022 . Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD. *Sehat Indonesia*, 7(1), 370–381. najwa.405210218@stu.untar.ac.id.
- Lestryani, L., Bancin, B., Hidayat, W., & Girsang, V. I. (2024). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Padang Bulan Kota Medan Tahun 2023. 8(1), 634–646.
- Liana, D. P. S., Afrianti, N., & Kasih, L. C.(2025). Hubungan Self Management Behaviour dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 10(1), 20-32.
- Munawwarah, A. M. 2021. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Manajemen Diri Klien Hipertensi Di Puskesmas Mlarak Kabupaten Ponorogo.” *Universitas Brawijaya* 2(1): 41–49.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023. *Indonesia Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 50–51.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific*

Journal, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>.

Roesardhyati, R., Pitaloka, D., & Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs Soepraoen Malang, I. (2025). *Optimalisasi Self-Management Homecare Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wagir*. 3(2), 68–73.

Sarfika, R., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa : Berbasis Teori Dan Riset* (pp. 3–4).

Solikhah, S., Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>.

Sriwana., Faizal, K. M., & Meilando, R. (2025). Hubungan Management *Self Care* Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gerunggang . 6, 1927–1938.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sujarweni, V, W. (2020). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Surbakti, N. K. (2022). Gambaran perilaku perawatan diri (*self care*) penderita hipertensi di puskesmas kutalimbaru kabupaten Deli Serdang. *Novia*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>.

World Health Organization. (2023). *Hypertension*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian dari Kampus

	Kemenkes Poltekkes Medan	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Giring KM. 13.5 Medan - Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id						
Nomor : PP.05.01/220/XIV.15/2026		23 Februari 2026						
Lampiran : -								
Perihal : Permohonan Izin Penelitian								
 Kepada Yth : Bapak Kepala Badan Riset Dan Inovasi Daerah Kota Medan Di - Tempat								
Dengan hormat, Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Jurusan Farmasi Poltekkes Medan, mahasiswa diwajibkan melaksanakan penelitian yang merupakan bagian kurikulum D-III Farmasi. Maka dengan ini kami mohon dapat memberikan izin penelitian di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:								
<table border="1"><thead><tr><th>NAMA MAHASISWA</th><th>PEMBIMBING</th><th>JUDUL PENELITIAN</th></tr></thead><tbody><tr><td>Ruth Mayoni Purba NIM P07539023142</td><td>Hilda, S. M.Sc., Apt</td><td>Tingkat Perilaku Perawatan Diri (<i>Self-Care</i>) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan</td></tr></tbody></table>	NAMA MAHASISWA	PEMBIMBING	JUDUL PENELITIAN	Ruth Mayoni Purba NIM P07539023142	Hilda, S. M.Sc., Apt	Tingkat Perilaku Perawatan Diri (<i>Self-Care</i>) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan		
NAMA MAHASISWA	PEMBIMBING	JUDUL PENELITIAN						
Ruth Mayoni Purba NIM P07539023142	Hilda, S. M.Sc., Apt	Tingkat Perilaku Perawatan Diri (<i>Self-Care</i>) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan						
Demikianlah kami sampaikan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.								
 apt. Nadroh Br. Sitepu, M.Si								
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://whs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tce.keminfo.go.id/verifyPDF.  Dokumen ini telah disandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)								

Lampiran 2 Surat Penelitian dari BRIDA



PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH
 Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143
 Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314
 Laman <https://brida.medan.go.id>, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 000.9.2/1037

DASAR	: 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan. 2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.
MENIMBANG	: Surat dari Ketua Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor PP.05.01/220/XIV.15/2026 Tanggal 23 Februari 2026 Perihal Permohonan Izin Penelitian.
NAMA	: Ruth Mayoni Purba
NIM	: P07539023142
PROGRAM STUDI	: D3 Farmasi
JUDUL	: "Tingkat Perilaku Perawatan Diri (Self-Care) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan"
LOKASI	: UPT Puskesmas Padang Bulan Kota Medan
LAMANYA	: 2 (dua) Bulan
PENANGGUNG JAWAB	: Ketua Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. **Hasil Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id)**
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
 Pada Tanggal : 06 Maret 2026



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Kepala Badan
 Riset dan Inovasi Daerah,

Benny Iskandar, ST, MT
 Pembina Utama Muda (IV/c)
 NIP 197404292000031008

Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Baru Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Padang Bulan Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan.



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan BSrE
 - UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 3 Surat Penelitian dari Dinkes



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
 Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1,
 Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20112
 Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

Nomor : 000/24336
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Riset

11 Maret 2026

Yth:
 Ka. UPT Puskesmas Padang Bulan
 di-
 Tempat

Sehubungan dengan surat Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan, Nomor: 000.9.2/1037 tanggal 06 Maret 2026, hal : Surat Keterangan Riset mahasiswa Fakultas Farmasi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan yang akan dilaksanakan diwilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Medan, sebagai berikut:

Nama : Ruth Mayoni Purba
 NIM/NPM/NIDN : P07539023142
 Program Studi : Diploma Iii Farmasi
 Judul Penelitian : Tingkat Perilaku Perawatan Diri (Self-Care) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan.

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Menyetujui kegiatan Pra Riset/ Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Pra Riset/ Riset membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan dan dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Plt. Kepala Dinas Kesehatan,

dr. Surya Syahputra Pulungan, MKes
 Pembina (IV/a)
 NIP 197406172007011002

Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS PADANG BULAN

Jalan Jamin Ginting Komplek Pamen - Medan
Telp/Fax. 061-8223282, email : puskesmaspadangbulan@gmail.com

Medan, 17 April 2026

No : 800 / 309 / IV / 2026
Sifat : Biasa
Lamp :
Hal : Pemberitahuan

Yth. Fakultas Farmasi Politeknik Kesehatan
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
di
Medan

Sehubungan dengan surat Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 000/24336
Tanggal 11 Maret 2026 Tentang : Riset, maka bersama ini kami beritahukan bahwasanya
nama tersebut dibawah ini :

Nama : Ruth Mayoni Purba
NIM : P07539023142
Program Studi : Diploma III Farmasi
Judul : "Tingkat Perilaku Perawatan Diri (Self-Care) terhadap Tekanan
Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan"

telah selesai melaksanakan Riset di UPT Puskesmas Padang Bulan, Kecamatan Medan
Baru, Kota Medan.

Demikianlah surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami
ucapkan terimakasih.



Kepala UPT Puskesmas Padang Bulan

dr. Roosteyn Bakara, MARS
NIP. 19760424 200312 2 006

Lampiran 5 Surat Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 8 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2850/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ruth Mayoni Purba
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Tingkat Perilaku Perawatan Diri (Self-Care) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Padang Bulan Medan"

"Self-Care Behavior Levels for Blood Pressure in Hypertension Patients at Padang Bulan Community Health Center, Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Juni 2026 sampai dengan tanggal 10 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 10, 2026 until June 10, 2027.



June 10, 2026
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6 Lembar Persetujuan menjadi Responden

INFORMED CONSENT
(Persetujuan menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan:

Nama : Ruth Mayoni Purba

NIM : P07539023142

Jurusan : D-III Farmasi

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Perilaku Perawatan Diri (*Self-Care*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan”. Informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya. Anda mempunyai hak bertanya dengan bebas tentang penelitian ini.

Apabila Bapak/Ibu/Saudara/Saudari menyetujui maka dengan ini saya memohon kesediaan responden untuk menandatangani lembaran persetujuan dan menjawab pernyataan-pernyataan yang tersedia pada lembar kuesioner.

Atas perhatian Bapak/Ibu/Saudara/Saudari sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Medan, 2026

Responden

Peneliti

()

(Ruth Mayoni Purba)

Lampiran 7 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

**TINGKAT PERILAKU PERAWATAN DIRI (*SELF-CARE*) TERHADAP
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**

Petunjuk Pengisian :

1. Tulis identitas bapak/ibu pada kolom yang telah disediakan
2. Isi semua pertanyaan sesuai dengan keadaan diri anda
3. Silakan mengisi pada tempat yang sesuai dan telah disediakan
4. Khusus untuk pertanyaan pilihan pengisian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom pilihan yang telah disediakan.

A. Data Demografi

1. Nama (Inisial) :

2. Umur :

3. Jenis kelamin :

- ☐ Perempuan ☐ Laki-laki

4. Suku :

5. Pendidikan

- ☐ Tidak sekolah ☐ SMP ☐ Perguruan tinggi
- ☐ SD ☐ SMA

6. Pekerjaan

- ☐ Tidak bekerja ☐ Karyawan ☐ Wirausaha
- ☐ PNS ☐ Petani ☐ Lainnya.....

7. Status Pernikahan

- ☐ Belum menikah ☐ Menikah

8. Tekanan darah : Sistolik :mmHg

Diastolik :mmHg

B. Kuesioner Perawatan Diri (*Self-Care*)

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini bertujuan untuk menilai seberapa sering anda melakukan aktifitas untuk mengontrol hipertensi dalam beberapa bulan terakhir. Tidak ada jawaban benar atau salah. Karenanya, jawablah secara jujur pada masing-masing pernyataan untuk menggambarkan perilaku anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda silang (x) pada kolom yang sesuai. Gunakan 4 pilihan jawaban sebagai berikut :

1= Tidak pernah (TP)

2= Jarang (JR)

3= Kadang-kadang (KK)

4= Selalu (S)

1. Integrasi Diri

No	Pernyataan	TP	JR	KK	S
1	Saya mempertimbangkan porsi dan pilihan makanan ketika saya makan.				
2	Saya makan buah, sayur, gandum, dan kacang-kacangan lebih banyak dari yang saya makan saat saya tidak mengalami hipertensi.				
3	Saya mengurangi makanan seperti keju, minyak kelapa, daging kambing semenjak saya hipertensi				
4	Saya memikirkan tekanan darah saya saat memilih makanan.				
5	Saya mencoba berhenti minum minuman beralkohol.				
6	Saya mengurangi jumlah makanan setiap kali saya makan untuk menurunkan berat badan.				
7	Saya memilih makanan rendah garam.				
8	Saya berolahraga untuk menurunkan berat badan (misalnya jalan, jogging/lari, atau bersepeda) sekitar 30-60 menit setiap hari.				
9	Saya berpikir bahwa hipertensi adalah bagian dari				

	hidup saya.				
10	Saya melakukan rutinitas saya sesuai dengan hal-hal yang harus saya lakukan untuk mengontrol hipertensi saya (misalnya pekerjaan dan periksa ke dokter).				
11	Saya berhenti merokok/saya mencoba berhenti merokok.				
12	Saya mencoba mengontrol emosi saya dengan mendengarkan musik, istirahat dan berbicara dengan keluarga atau teman saya.				
13	Saya tidak pernah menggunakan garam yang lebih untuk membumbui makanan semenjak saya terkena hipertensi.				

2. Regulasi Diri

No	Pernyataan	TP	JR	KK	S
14	Saya mengetahui kenapa tekanan darah saya berubah.				
15	Saya mengenali tanda dan gejala tekanan darah tinggi.				
16	Saya mengontrol tanda dan gejala hipertensi dengan tepat.				
17	Saya mengenali tanda dan gejala tekanan darah rendah.				
18	Saya mengontrol tanda dan gejala hipotensi (tekanan darah rendah) dengan tepat.				
19	Saya menentukan tujuan saya untuk mengontrol tekanan darah.				
20	Saya membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan saya mengontrol tekanan darah.				
21	Saya membandingkan tekanan darah saya saat ini dengan tekanan darah yang saya targetkan (inginkan).				
22	Saya mengontrol keadaan yang mungkin dapat meningkatkan tekanan darah saya.				

3. Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya

No	Pernyataan	TP	JR	KK	S
23	Saya mendiskusikan rencana pengobatan saya dengan dokter.				
24	Saya memberikan masukan pada dokter untuk mengubah rencana pengobatan jika saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan rencana tersebut.				
25	Saya bertanya pada dokter atau perawat ketika ada hal-hal yang tidak saya pahami.				
26	Saya membantu dokter atau perawat mencari tahu kenapa tekanan darah saya tidak terkontrol dengan baik.				
27	Saya mendiskusikan dengan dokter atau perawat saat tekanan darah saya terlalu tinggi atau rendah.				
28	Saya bertanya pada dokter atau perawat darimana saya bisa belajar lebih jauh tentang hipertensi.				
29	Saya meminta bantuan orang lain (misal teman, tetangga atau pasien lain) terkait hipertensi yang saya alami.				
30	Saya meminta bantuan orang lain (misal teman, tetangga atau pasien lain) untuk membantu mengontrol tekanan darah saya.				
31	Saya bertanya pada orang lain (misal teman, tetangga atau pasien lain) apa cara yang mereka gunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi.				

4. Pemantauan Tekanan Darah

No	Pernyataan	TP	JR	KK	S
32	Saya pergi ke dokter untuk mengecek tekanan darah saya saat merasakan tanda dan gejala tekanan darah tinggi.				
33	Saya pergi ke dokter untuk mengetahui tekanan darah saya saat saya merasa sakit.				
34	Saya pergi ke dokter untuk mengecek tekanan darah saya saat merasakan tanda dan gejala tekanan darah rendah.				
35	Saya mengecek tekanan darah saya secara teratur untuk membantu saya membuat keputusan diri.				

5. Kepatuhan Terhadap Aturan Yang Dianjurkan

No	Pernyataan	TP	JR	KK	S
36	Saya sangat ketat dalam minum obat anti-hipertensi.				
37	Saya minum obat anti-hipertensi sesuai dengan dosis yang diberikan dokter.				
38	Saya minum obat anti-hipertensi dalam waktu yang benar.				
39	Saya periksa ke dokter sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.				
40	Saya mengikuti saran dokter atau perawat dalam mengontrol tekanan darah saya.				

(Munawwarah, 2021)

Lampiran 8 Master Tabel

Distribusi Skor Tiap -Tiap Pernyataan

No	Usia	JK	Suku	Pendidikan	Pekerjaan	Pernikahan	Integrasi Diri													Total	Kategori	Regulasi Diri												Total	Kategori
							P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13			P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22					
R1	57	L	Karo	PT	Karyawan	M	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	47	Baik	3	3	4	3	3	4	4	4	4	32	Baik				
R2	55	P	Karo	SMP	Tidak bekerja	M	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	47	Baik	3	4	3	3	3	4	4	4	4	32	Baik				
R3	51	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	2	2	4	1	2	2	4	2	3	2	31	Tidak Baik	3	3	2	1	3	2	2	3	2	21	Tidak Baik				
R4	55	L	Karo	SMP	Tidak bekerja	M	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	44	Baik	3	3	3	2	2	4	3	4	28	Baik				
R5	62	P	Karo	SMP	Tidak bekerja	M	4	4	2	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	41	Baik	3	3	3	2	2	4	3	4	3	26	Baik			
R6	61	P	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	2	2	3	4	2	1	3	4	1	3	2	2	32	Tidak Baik	2	2	2	2	4	2	1	3	1	19	Tidak Baik			
R7	62	P	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	45	Baik	3	2	2	3	2	4	3	4	3	26	Baik			
R8	61	P	Karo	SMP	Tidak bekerja	M	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	47	Baik	3	3	3	3	3	4	3	4	3	29	Baik			
R9	58	P	Mandailing	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	42	Baik	3	3	3	3	3	4	3	4	3	29	Baik			
R10	60	P	Karo	PT	Tidak bekerja	M	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	46	Baik	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31	Baik			
R11	62	L	Karo	SD	Wirusaha	M	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	42	Baik	3	2	2	3	2	4	3	2	3	24	Baik			
R12	58	P	Toba	SMA	Tidak bekerja	M	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	46	Baik	3	4	4	3	3	4	4	4	4	33	Baik			
R13	61	P	Toba	SD	Tidak bekerja	M	3	3	2	2	4	1	2	2	3	2	4	1	3	32	Tidak Baik	2	2	3	2	2	3	2	3	2	21	Tidak Baik			
R14	64	L	Karo	SMA	Wirusaha	M	3	4	2	3	4	2	3	2	3	4	4	1	3	38	Baik	3	4	4	2	3	3	3	3	3	28	Baik			
R15	46	P	Karo	SMA	Wirusaha	M	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	30	Tidak Baik	2	2	3	1	2	2	2	3	3	20	Tidak Baik			
R16	59	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	40	Baik	3	3	4	3	3	3	2	4	3	28	Baik			
R17	49	P	Karo	PT	PNS	M	3	2	2	2	4	3	1	2	1	2	4	2	2	30	Tidak Baik	3	3	3	3	2	3	2	2	3	24	Baik			
R18	47	P	Karo	PT	Karyawan	M	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	33	Baik	2	1	2	2	2	2	2	2	2	17	Tidak Baik			
R19	38	P	Toba	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	41	Baik	3	3	3	4	3	3	4	4	3	30	Baik			
R20	48	L	Toba	PT	Karyawan	M	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	33	Baik	3	2	3	2	3	2	2	3	3	23	Baik			
R21	62	L	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	46	Baik	4	4	4	3	3	4	4	4	4	34	Baik			
R22	61	P	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	35	Baik	3	3	3	2	3	2	3	2	2	23	Baik			
R23	55	L	Karo	SMA	Wirusaha	M	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	45	Baik	3	4	4	3	3	4	4	4	4	33	Baik			
R24	61	L	Angkola	PT	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38	Baik	2	3	3	2	2	3	3	3	3	24	Baik			
R25	59	P	Mandailing	SMA	Wirusaha	M	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	38	Baik	3	3	3	3	3	2	2	3	2	24	Baik			
R26	51	P	Toba	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	3	3	4	2	3	2	1	2	4	2	2	33	Baik	2	3	3	3	4	2	2	3	3	25	Baik			
R27	48	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	3	2	36	Baik	2	2	3	2	3	2	3	1	2	20	Tidak Baik			
R28	55	L	Toba	PT	Wirusaha	M	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	3	2	36	Baik	3	3	2	3	2	2	3	3	4	25	Baik			
R29	57	L	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	2	2	4	1	2	1	2	2	4	2	2	29	Tidak Baik	2	2	3	2	2	2	3	3	3	22	Baik			
R30	61	P	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	41	Baik	3	3	3	3	3	2	4	4	3	28	Baik			
R31	60	P	Toba	SMA	Wirusaha	M	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	39	Baik	3	2	3	2	2	3	4	3	3	25	Baik			
R32	44	L	Toba	SMA	Wirusaha	M	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	30	Tidak Baik	3	2	1	3	2	2	1	3	2	19	Tidak Baik			
R33	47	L	Karo	SMA	Wirusaha	M	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	3	1	1	26	Tidak Baik	2	2	1	3	2	2	1	2	2	17	Tidak Baik			
R34	61	P	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	33	Baik	2	2	2	2	2	3	3	3	2	21	Tidak Baik			
R35	54	L	Karo	PT	Karyawan	M	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	39	Baik	3	3	3	2	2	3	3	4	3	26	Baik			
R36	52	P	Karo	SMA	Wirusaha	M	3	2	2	2	4	1	2	3	1	3	4	2	2	31	Tidak Baik	3	2	3	2	2	3	2	3	3	23	Baik			
R37	64	p	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	2	2	4	1	3	2	3	3	4	2	2	33	Baik	2	3	2	2	2	3	3	2	2	22	Baik			
R38	61	P	Karo	SMP	Tidak bekerja	M	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	41	Baik	3	3	3	2	2	4	3	4	3	27	Baik			
R39	44	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	4	1	3	38	Baik	3	2	3	2	2	3	3	3	3	24	Baik			
R40	59	L	Toba	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	36	Baik	3	2	3	2	2	3	2	3	3	23	Baik			
R41	60	L	Karo	PT	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	39	Baik	3	3	3	2	2	4	3	3	3	26	Baik			
R42	47	P	Mandailing	SMA	Wirusaha	M	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	39	Baik	3	3	3	2	2	4	3	3	3	26	Baik			
R43	53	P	Toba	SMA	Wirusaha	M	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	39	Baik	3	3	2	2	2	3	3	3	3	24	Baik			
R44	56	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	3	37	Baik	3	2	3	2	2	4	3	4	3	26	Baik			
R45	63	L	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	4	1	3	33	Baik	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20	Tidak Baik			
R46	55	P	Toba	SMA	Wirusaha	M	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	1	3	37	Baik	3	2	2	3	3	3	3	2	4	25	Baik			
R47	60	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	4	2	3	39	Baik	3	3	3	2	3	3	3	4	3	27	Baik			
R48	62	L	Toba	SMP	Tidak bekerja	M	3	3	2	2	4	2	2	1	3	3	4	1	2	32	Tidak Baik	2	3	3	1	1	3	3	3	3	22	Baik			
R49	50	P	Karo	PT	Wirusaha	M	3	2	2	1	4	2	2	1	2	2	4	2	2	29	Tidak Baik	3	3	2	2	1	3	2	1	1	18	Tidak Baik			
R50	44	L	Simalungun	SMA	Wirusaha	M	3	2	3	3	4	2	2	2	1	2	4	2	2	32	Tidak Baik	2	3	3	2	1	2	2	1	1	17	Tidak Baik			
R51	36	P	Karo	SMA	Wirusaha	M	3	3																											

R59	47	P	Simalungun	SMA	Wirusaha	M	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	4	2	3	34	Baik	3	3	2	2	1	1	3	3	3	21	Tidak Baik
R60	57	L	Toba	SMA	Wirusaha	M	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	32	Tidak Baik	3	2	1	2	1	1	2	3	3	18	Tidak Baik
R61	52	L	Tamil	SMA	Wirusaha	M	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	4	1	2	29	Tidak Baik	3	3	2	1	1	2	1	2	1	16	Tidak Baik
R62	60	P	Simalungun	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	3	2	4	2	2	1	2	3	4	2	3	33	Baik	2	3	2	2	2	3	2	1	2	19	Tidak Baik
R63	64	P	Karo	SMA	Tidak bekerja	M	3	2	2	1	4	2	3	1	2	2	4	1	2	29	Tidak Baik	3	2	3	3	2	2	2	3	3	23	Baik
R64	53	P	Toba	SMA	Wirusaha	M	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	3	38	Baik	3	3	4	3	2	3	3	2	4	27	Baik
R65	64	L	Karo	SMA	Wirusaha	M	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	40	Baik	3	4	4	3	3	2	2	4	3	28	Baik
R66	39	L	Karo	SMA	Wirusaha	M	3	2	2	2	4	1	1	2	1	2	4	2	2	28	Tidak Baik	2	3	3	2	1	2	2	3	3	21	Tidak Baik
R67	60	L	Mandailing	SMA	Tidak bekerja	M	2	3	2	2	4	2	3	1	2	2	4	1	2	30	Tidak Baik	3	3	3	2	1	2	3	4	2	23	Baik
R68	43	P	Toba	PT	Karyawan	M	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	39	Baik	3	4	3	3	2	1	3	4	3	26	Baik
R69	55	P	Karo	SMA	Wirusaha	M	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	37	Baik	3	3	4	3	2	2	1	4	3	25	Baik
R70	60	P	Toba	SMA	Tidak bekerja	M	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	2	35	Baik	2	2	3	2	2	3	2	3	3	22	Baik
Total							211	194	185	183	277	157	188	170	195	188	272	150	185	2555		198	191	193	169	160	194	180	210	196	1690	

No	Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan Dan Lainnya										Total	Kategori	Pemantauan Tekanan Darah				Total	Kategori	Kepatuhan Terhadap Aturan Yang Dianjurkan					Total	Kategori	Tekanan Darah	Kategori
	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32			P33	P34	P35	P36			P37	P38	P39	P40					
R1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	29	Baik	3	2	2	2	9	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	121/71	Terkontrol	
R2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	32	Baik	3	2	1	2	8	Tidak Baik	4	4	4	3	2	17	Baik	127/85	Terkontrol	
R3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	23	Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	3	2	2	2	2	11	Tidak Baik	167/118	Tidak	
R4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	31	Baik	3	3	1	3	10	Tidak Baik	3	3	3	2	3	14	Baik	122/65	Terkontrol	
R5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	32	Baik	3	3	1	3	10	Tidak Baik	4	3	2	3	3	15	Baik	137/77	Terkontrol	
R6	2	3	2	3	2	3	1	1	2	19	Tidak Baik	3	3	2	2	10	Tidak Baik	2	2	2	2	2	10	Tidak Baik	157/91	Tidak	
R7	4	4	4	3	4	3	3	3	3	31	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	116/52	Terkontrol	
R8	4	4	4	3	4	3	3	3	3	31	Baik	3	2	1	3	9	Tidak Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	132/79	Terkontrol	
R9	4	4	4	3	4	3	3	3	3	31	Baik	3	2	1	3	9	Tidak Baik	4	4	4	4	3	19	Baik	136/88	Terkontrol	
R10	4	4	4	3	4	3	3	3	3	31	Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	4	4	4	2	18	Baik	108/70	Terkontrol	
R11	4	4	4	3	4	3	3	3	3	31	Baik	3	2	1	2	8	Tidak Baik	3	2	2	2	3	12	Tidak Baik	134/86	Terkontrol	
R12	4	4	4	3	4	3	3	3	4	32	Baik	3	2	2	3	10	Tidak Baik	3	3	2	3	2	13	Baik	110/68	Terkontrol	
R13	3	2	3	1	2	2	2	3	2	20	Tidak Baik	3	2	2	2	9	Tidak Baik	2	2	2	2	2	10	Tidak Baik	194/96	Tidak	
R14	4	4	3	3	4	3	3	3	2	29	Baik	2	3	1	2	8	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	115/76	Terkontrol	
R15	3	2	3	3	2	3	3	3	3	25	Baik	2	3	1	2	8	Tidak Baik	3	3	2	2	2	12	Tidak Baik	176/110	Tidak	
R16	3	3	3	3	3	4	3	2	3	27	Baik	3	3	2	2	10	Tidak Baik	4	3	4	4	3	18	Baik	119/79	Terkontrol	
R17	3	2	2	3	1	3	2	3	3	22	Baik	2	2	2	2	8	Tidak Baik	4	4	3	2	2	15	Baik	151/98	Tidak	
R18	2	3	3	3	2	3	3	3	2	24	Baik	2	3	2	2	9	Tidak Baik	4	4	3	3	2	16	Baik	160/92	Tidak	
R19	3	3	4	3	3	2	2	3	2	25	Baik	3	2	1	2	8	Tidak Baik	3	4	4	3	2	16	Baik	133/87	Terkontrol	
R20	3	2	2	1	2	2	2	2	2	18	Tidak Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	3	4	4	3	3	17	Baik	159/98	Tidak	
R21	4	4	4	4	4	3	3	3	3	32	Baik	3	2	3	2	10	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	126/81	Terkontrol	
R22	2	2	1	2	3	2	2	2	3	19	Tidak Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	134/83	Terkontrol	
R23	3	3	4	3	4	3	3	3	3	29	Baik	3	2	1	3	9	Tidak Baik	4	4	4	3	4	19	Baik	135/81	Terkontrol	
R24	4	3	4	3	4	3	3	3	3	30	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	3	3	4	18	Baik	132/81	Terkontrol	
R25	3	4	4	3	3	3	2	3	2	27	Baik	3	2	1	2	8	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	127/72	Terkontrol	
R26	3	3	3	2	2	3	2	2	2	22	Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	2	2	2	2	1	9	Tidak Baik	195/101	Tidak	
R27	2	3	3	2	3	3	2	3	2	23	Baik	3	3	2	2	10	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	135/76	Terkontrol	
R28	3	3	3	4	2	2	2	2	2	23	Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	3	4	4	3	18	Baik	123/80	Terkontrol	
R29	3	2	2	3	2	2	2	1	2	19	Tidak Baik	3	3	1	2	9	Tidak Baik	2	2	1	2	1	8	Tidak Baik	176/118	Tidak	
R30	4	3	4	3	4	3	3	3	3	30	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	124/75	Terkontrol	
R31	4	2	3	3	3	3	2	2	2	23	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	3	3	2	16	Baik	130/72	Terkontrol	
R32	3	2	2	2	2	1	3	2	2	19	Tidak Baik	3	2	2	2	9	Tidak Baik	3	3	2	2	2	12	Tidak Baik	174/97	Tidak	
R33	3	2	1	2	2	1	2	1	1	15	Tidak Baik	2	2	1	1	6	Tidak Baik	4	2	3	2	1	12	Tidak Baik	153/104	Tidak	
R34	2	2	3	2	3	3	2	2	2	21	Tidak Baik	3	3	2	2	10	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	153/92	Tidak	
R35	3	3	4	3	3	3	2	2	2	25	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	4	2	3	17	Baik	117/75	Terkontrol	
R36	1	2	3	3	2	2	1	1	2	17	Tidak Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	135/72	Terkontrol	
R37	3	2	3	2	3	1	1	2	2	19	Tidak Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	158/92	Tidak	
R38	3	3	4	3	3	3	2	2	2	25	Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	128/81	Terkontrol	
R39	3	3	3	2	3	3	2	2	3	24	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	138/87	Terkontrol	
R40	3	2	3	3	2	3	2	2	3	23	Baik	3	3	1	3	10	Tidak Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	149/95	Tidak	
R41	3	2	2	3	3	3	2	2	3	23	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	132/76	Terkontrol	
R42	3	3	3	3	3	4	3	2	3	27	Baik	3	3	1	3	10	Tidak Baik	4	4	4	4	3	19	Baik	127/72	Terkontrol	
R43	3	3	3	2	2	4	3	3	2	25	Baik	3	3	1	2	9	Tidak Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	135/79	Terkontrol	
R44	3	4	3	2	3	4	3	2	2	26	Baik	3	3	1	2	9	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	118/65	Terkontrol	
R45	3	2	2	3	2	3	2	1	2	20	Tidak Baik	2	3	1	2	8	Tidak Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	145/92	Tidak	
R46	3	4	3	3	3	3	2	2	2	25	Baik	3	2	2	3	10	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	131/71	Terkontrol	
R47	3	3	3	3	3	3	1	1	2	22	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	3	4	3	18	Baik	157/95	Tidak	
R48	3	4	3	3	2	2	1	1	1	20	Tidak Baik	3	2	1	3	9	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	143/91	Tidak	

R49	3	2	3	2	2	1	2	1	1	17	Tidak Baik	2	2	1	1	6	Tidak Baik	4	4	3	2	2	15	Baik	180/103	Tidak
R50	3	2	2	3	2	1	2	1	3	19	Tidak Baik	3	2	1	2	8	Tidak Baik	3	3	2	3	1	12	Tidak Baik	142/96	Tidak
R51	3	3	4	4	3	3	3	2	2	27	Baik	3	3	2	2	10	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	138/85	Terkontrol
R52	3	3	3	4	3	3	2	3	3	27	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	4	4	4	3	19	Baik	136/78	Terkontrol
R53	3	2	2	3	1	2	1	2	2	18	Tidak Baik	3	2	1	1	7	Tidak Baik	4	3	4	4	3	18	Baik	182/106	Tidak
R54	4	3	3	3	2	3	3	2	2	25	Baik	3	3	2	3	11	Baik	4	3	4	3	3	17	Baik	135/81	Terkontrol
R55	2	3	1	1	2	3	2	1	2	17	Tidak Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	3	4	3	3	17	Baik	151/93	Tidak
R56	3	2	1	2	2	3	2	2	1	18	Tidak Baik	3	2	1	1	7	Tidak Baik	4	4	3	3	4	18	Baik	151/94	Tidak
R57	4	3	3	2	3	3	3	2	2	25	Baik	3	3	1	3	10	Tidak Baik	4	4	4	3	3	18	Baik	125/76	Terkontrol
R58	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21	Tidak Baik	1	1	1	2	5	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	152/92	Tidak
R59	3	2	3	2	2	3	2	1	2	20	Tidak Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	3	3	2	2	14	Baik	150/104	Tidak
R60	3	3	2	3	2	2	3	1	1	20	Tidak Baik	2	2	1	1	6	Tidak Baik	4	3	3	2	3	15	Baik	160/93	Tidak
R61	3	1	2	2	2	3	2	2	2	19	Tidak Baik	3	2	1	1	7	Tidak Baik	4	3	2	2	1	12	Tidak Baik	143/104	Tidak
R62	3	3	3	2	3	2	3	3	2	24	Baik	3	2	1	2	8	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	154/90	Tidak
R63	3	3	3	2	2	3	3	2	3	24	Baik	3	2	3	2	10	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	161/92	Tidak
R64	3	3	4	4	2	3	2	2	1	24	Baik	3	2	1	3	9	Tidak Baik	4	4	4	3	2	17	Baik	120/81	Terkontrol
R65	3	4	3	3	3	2	2	1	2	23	Baik	3	2	2	3	10	Tidak Baik	4	4	3	4	3	18	Baik	136/76	Terkontrol
R66	3	2	3	3	3	3	1	2	1	21	Tidak Baik	3	3	1	2	9	Tidak Baik	4	4	3	3	2	16	Baik	175/105	Tidak
R67	3	2	3	3	3	2	1	1	2	20	Tidak Baik	2	2	1	2	7	Tidak Baik	4	4	3	3	3	17	Baik	170/98	Tidak
R68	4	3	3	2	3	4	3	2	2	26	Baik	3	2	2	3	10	Tidak Baik	4	3	4	4	3	18	Baik	135/87	Terkontrol
R69	3	2	2	3	2	3	3	2	3	23	Baik	3	2	2	3	10	Tidak Baik	3	3	3	3	2	14	Baik	142/98	Tidak
R70	3	2	3	3	3	3	2	2	2	23	Baik	3	3	1	3	10	Tidak Baik	4	3	3	3	2	15	Baik	158/95	Tidak
Total	218	198	208	192	193	191	161	151	161	1673		189	170	100	162	621		263	243	228	207	180	1121			

Lampiran 9 Hasil Uji Statistik

Hasil Uji Statistik

Uji Univariat

		Usia		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	36 Tahun - 45 Tahun	8	11.4	11.4	11.4
	46 Tahun - 55 Tahun	26	37.1	37.2	48.6
	>55 Tahun	36	51.4	51.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Laki laki	25	35.7	35.7	35.7
	Perempuan	45	64.3	64.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

		Suku		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Karo	40	57.1	57.1	57.1
	Toba	20	28.6	28.6	85.7
	Simalungun	3	4.3	4.3	90.0
	Mandailing	5	7.1	7.1	97.1
	Angkola	1	1.4	1.4	98.6
	Tamil	1	1.4	1.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

		Pendidikan		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	SD	2	2.9	2.9	2.9
	SMP	6	8.6	8.6	11.4
	SMA	43	61.4	61.4	72.9
	Perguruan Tinggi	19	27.1	27.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	35	50.0	50.0	50.0
	Karyawan	5	7.1	7.1	57.1
	Wirausaha	27	38.6	38.6	95.7
	PNS	3	4.3	4.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menikah	70	100.0	100.0	100.0

Perilaku Perawatan Diri**Integrasi Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	19	27.6	27.1	27.1
	Baik	51	72.9	72.9	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Regulasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	20	28.6	28.6	28.6
	Baik	50	71.4	71.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Interaksi dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	23	32.9	32.9	32.9
	Baik	47	67.1	67.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Pemantauan Tekanan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	58	82.9	82.9	82.9
	Baik	12	17.1	17.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Kepatuhan Terhadap Aturan Yang Dianjurkan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	11	15.7	15.7	15.7
	Baik	59	84.3	84.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Tekanan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Terkontrol	32	45.7	45.7	45.7
	Terkontrol	38	54.3	54.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Uji Bivariat

Integrasi Diri * Tekanan Darah

Crosstabulation

			Tekanan Darah		Total
			Tidak Terkontrol	Terkontrol	
Integrasi Diri	Tidak Baik	Count	18	1	19
		Expected Count	8.7	10.3	19.0
		% of Total	25.7%	1.4%	27.1%
	Baik	Count	14	37	51
		Expected Count	23.3	27.7	51.0
		% of Total	20.0%	52.9%	72.9%
Total		Count	32	38	70
		Expected Count	32.0	38.0	70.0
		% of Total	45.7%	54.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	25.254 ^a	1	.000
Likelihood Ratio	28.746	1	.000
Linear-by-Linear Association	24.894	1	.000
N of Valid Cases	70		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum

expected count is 8.7.

b. Computed only for a 2x2 table

Regulasi Diri * Tekanan Darah

Crosstabulation

			Tekanan Darah		
			Tidak Terkontrol	Terkontrol	
Regulasi Diri	Tidak Baik	Count	19	1	20
		Expected Count	9.1	10.9	20.0
		% of Total	27.1%	1.4%	28.6%
	Baik	Count	13	37	50
		Expected Count	22.9	27.1	50.0
		% of Total	18.6%	52.9%	71.4%
Total		Count	32	38	70
		Expected Count	32.0	38.0	70.0
		% of Total	45.7%	54.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	27.407 ^a	1	.000
Likelihood Ratio	31.279	1	.000
Linear-by-Linear Association	27.016	1	.000
N of Valid Cases	70		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.14.

b. Computed only for a 2x2 table

Interaksi dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya * Tekanan Darah

Crosstabulation

			Tekanan Darah		Total
			Tidak Terkontrol	Terkontrol	
Interaksi dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya	Tidak Baik	Count	21	2	23
		Expected Count	10.5	12.5	23.0
		% of Total	30.0%	2.9%	32.9%
	Baik	Count	11	36	47
		Expected Count	21.5	25.5	47.0
		% of Total	15.7%	51.4%	67.1%
Total	Count	32	38	70	
	Expected Count	32.0	38.0	70.0	
	% of Total	45.7%	54.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	28.690 ^a	1	.000
Likelihood Ratio	31.789	1	.000
Linear-by-Linear Association	28.280	1	.000
N of Valid Cases	70		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.51.

b. Computed only for a 2x2 table

Pemantauan Tekanan Darah * Tekanan Darah

Crosstabulation

			Tekanan Darah		Total
			Tidak Terkontrol	Terkontrol	
Interaksi dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya	Tidak Baik	Count	31	27	58
		Expected Count	26.5	31.5	58.0
		% of Total	44.3%	38.6%	82.9%
	Baik	Count	1	11	12
		Expected Count	5.5	6.5	12.0
		% of Total	1.4%	15.7%	17.1%
Total	Count	32	38	70	
	Expected Count	32.0	38.0	70.0	
	% of Total	45.7%	54.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.155 ^a	1	.004
Likelihood Ratio	9.513	1	.002
Linear-by-Linear Association	8.038	1	.005
N of Valid Cases	70		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.49.

b. Computed only for a 2x2 table

Kepatuhan Terhadap Aturan yang Dianjurkan * Tekanan Darah

Crosstabulation

			Tekanan Darah		Total
			Tidak Terkontrol	Terkontrol	
Kepatuhan Terhadap Aturan yang Dianjurkan	Tidak Baik	Count	10	1	11
		Expected Count	5.0	6.0	11.0
		% of Total	14.3%	1.4%	15.7%
	Baik	Count	22	37	59
		Expected Count	27.0	32.0	59.0
		% of Total	31.4%	52.9%	84.3%
Total		Count	32	38	70
		Expected Count	32.0	38.0	70.0
		% of Total	45.7%	54.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.742 ^a	1	.001
Likelihood Ratio	11.888	1	.001
Linear-by-Linear Association	10.588	1	.001
N of Valid Cases	70		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.03.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11 Kartu Bimbingan



**KARTU LAPORAN PERTEMUAN BIMBINGAN KTI
MAHASISWA T. A. 2025/2026**

Nama : Ruth Mayoni Purba
NIM : P07539023192
Pembimbing : apt. Hilda S.S.Farm., M.Sc



NO	TGL	PERTE MUAN	PEMBAHASAN	PARAF PEMBIMBING
1	21/11/25	1	Diskusi judul KTI	
2	04/12/25	2	Acc judul KTI	
3	12/01/26	3	Bimbingan proposal KTI	
4	14/01/26	4	Revisian proposal	
5	15/01/26	5	Revisian proposal	
6	19/01/26	6	Acc proposal	
7	13/03/26	7	Bimbingan KTI	
8	14/04/26	8	Revisi KTI	
9	23/04/26	9	Bimbingan Bab IV & V	
10	27/04/26	10	Revisi KTI	
11	26/05/26	11	Bimbingan KTI	
12	14/07/26	12	Acc KTI	



Lampiran 12 Hasil Turnitin

BAB 1-5 Rth M.pdf		
ORIGINALITY REPORT		
16% SIMILARITY INDEX		
PRIMARY SOURCES		
1	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet	131 words — 1%
2	digilib.unisayogya.ac.id Internet	65 words — 1%
3	repository.unjaya.ac.id Internet	56 words — 1%
4	repository.umla.ac.id Internet	55 words — 1%
5	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet	54 words — 1%
6	docplayer.info Internet	51 words — 1%
7	www.scribd.com Internet	51 words — 1%
8	repositori.unsil.ac.id Internet	49 words — 1%
9	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet	46 words — < 1%
10	repository.helvetia.ac.id Internet	35 words — < 1%
11	repository.unissula.ac.id Internet	33 words — < 1%
12	eprints.walisongo.ac.id Internet	30 words — < 1%
13	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet	25 words — < 1%
14	Ni Made Ayu Dwi Febriyanti, I Putu Artha Wijaya, Niluh Nyoman Tantri Swastikaningtyas, Ni Nyoman Suardani. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga Di Banjar Muding Mekar", Journal of Innovative and Creativity (Joecy), 2026 Crossref	23 words — < 1%
15	repository.unived.ac.id Internet	22 words — < 1%
16	jurnalalkhairat.org Internet	21 words — < 1%
17	repository.ub.ac.id Internet	21 words — < 1%