

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan kondisi tekanan darah seseorang melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan PTM dengan masalah yang kompleks dan serius, karena prevalensi yang tinggi dan cenderung meningkat. Sehingga *Self Management* merupakan upaya dalam mengoptimalkan, mengontrol dan memajemen tanda gejala, serta mencegah komplikasi. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui *Self Management* pada penderita hipertensi.

Metode yang digunakan adalah *traditional literature review*, artikel dikumpulkan menggunakan *database Google Scholar, OneSearch Id, PubMed* dan Portal Garuda. Hasil penelusuran didapatkan 2.076 artikel pada 4 *database*. Terdapat 9 artikel yang dijadikan rujukan dalam penulisan *literature review* ini yang kemudian di analisis dengan menggunakan metode *illustrative*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5 artikel *Self Management* pada penderita hipertensi yang terdiri dari komponen integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga medis, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan memiliki kategori cukup. Komponen tersebut sudah dilakukan dengan baik namun masih belum optimal. Serta terdapat 4 artikel yang menunjukkan terdapat faktor-faktor yang berpengaruh pada *Self Management* pada penderita hipertensi. Faktor-faktor tersebut diantaranya kemampuan menerima edukasi, dukungan keluarga dan dukungan sosial, keyakinan diri serta komunikasi yang baik. Faktor-faktor tersebut apabila dilakukan dengan baik akan memaksimalkan *Self Management*.

Kesimpulan penelitian ini yaitu *Self Management* yang dilakukan memiliki kategori cukup dan sudah dilakukan dengan baik namun belum optimal. Pelaksanaan *Self Management* apabila didukung dengan faktor-faktor yang berpengaruh maka akan lebih efektif dan maksimal. Saran dalam penelitian ini bagi penderita hipertensi dapat mempertahankan dan meningkatkan motivasi diri dalam melaksanakan *Self Management*.

**Kata kunci:** Hipertensi, *Self Management*, Tekanan Darah