

ABSTRAK

Tujuan: Penelitian *systematic review* ini bertujuan mengetahui *self management* yang efektif dalam mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Penelitian *systematic review* berdasar pada studi *clinical trial* yang terdapat pada *database* ClinicalKey Cochrane, PubMed dan Science Direct yang terbit pada 2009 hingga 2019. Pencarian artikel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu artikel dalam bahasa Inggris, jenis penelitian kuantitatif dengan desain RCT, populasi lansia dengan hipertensi dan artikel *full-teks* dengan berdasarkan pada metode pencarian *Boolean*. Sebanyak 2023 artikel terpilih dari tahap pertama proses pencarian setelah proses *excluding* dan *critical apparassial*, 8 artikel terpilih.

Hasil: *Self management* yang paling efektif dalam penurunan darah sistolik yaitu pendidikan kesehatan dan program latihan dengan *mean difference* 10.80 CI (-17.23,-4.37). *Self management* yang paling efektif dalam penurunan darah diastolik yaitu pendidikan kesehatan berdasarkan literasi dengan *mean difference* -3.63 CI (-6.82,-0.44).

Kesimpulan: *Self management* yang dapat meningkatkan kontrol tekanan darah sistolik yaitu dengan pemberian pendidikan dan konseling kesehatan tentang hipertensi, adanya aktifitas fisik bagi lansia yang teratur. *Self management* yang efektif untuk meningkatkan kontrol tekanan darah diastolik dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan yang berdasarkan pada literasi.

ABSTRACT

Objective: This systematic review study aims to find out effective self management in controlling blood pressure in the elderly with hypertension.

Methods: A systematic review study based on clinical trial studies contained in the Cochrane, PubMed and Science Direct database published from 2009 to 2019. Search for articles based on predetermined criteria, namely articles in English, quantitative research types with RCT designs, elderly population with hypertension and full-text articles based on the Boolean search method. A total of 2023 articles were selected from the first stage of the search process after excluding and critical appraisal processes, 8 articles were selected.

Results: The most effective self management in systolic blood reduction is health education and exercise programs with a mean difference of 10.80 CI (-17.23, -4.37). The most effective self management in diastolic blood reduction is health education based on literacy with a mean difference of -3.63 CI (-6.82, -0.44).

Conclusion: Self management that can improve systolic blood pressure control is by providing education and health counseling about hypertension, physical activity for the elderly who are regular. Effective self management to improve diastolic blood pressure control can be done with health education based on literacy.