

Nurlita Rubbi Sholihah, S.Tr.Kep
Suyanto, S.Kp, M.Kes



EDUKASI *SELF MANAGEMENT* PERAWATAN DIRI DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH MENGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL PADA PENDERITA HIPERTENSI



EDUKASI SELF MANAGEMENT PERAWATAN DIRI DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH MENGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL PADA PENDERITA HIPERTENSI

Nurlita Rubbi Sholihah, S.Tr.Kep
Suyanto, S.Kp, M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

EDUKASI SELF MANAGEMENT PERAWATAN DIRI DAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH MENGGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL PADA PENDERITA HIPERTENSI

Penulis:

Nurlita Rubbi Sholihah, S.Tr.Kep

Suyanto, S.Kp, M.Kes

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

v, 51, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-056-0

Cetakan Pertama:

Mei 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur pada Alloh SWT yang telah melimpahkan karunia, hidayah dan inayah-Nya, sehingga monograf yang berjudul edukasi *self management* perawatan diri dan pengendalian tekanan darah menggunakan media audiovisual pada penderita hipertensi telah selesai disusun.

Melalui buku monograf ini penulis ingin menyampaikan kepada masyarakat bahwa dengan melakukan edukasi *self management* perawatan diri dan pengendalian tekanan darah menggunakan media audiovisual pada penderita hipertensi dapat dilakukan guna membantu mengatasi usaha yang selama ini telah dilakukan oleh masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah yang tinggi.

Banyaknya penderita hipertensi dan adanya masalah perawatan diri bagi mereka memotivasi penulis melakukan penelitian ini dan menulis monografnya. Diharapkan hasil penelitian dalam bentuk monograf ini dapat menjadi sumber bacaan dan rujukan dalam pemecahan masalah di masyarakat dalam mengelola penyakitnya.

Penyusunan monograf ini telah banyak mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak, khususnya Tahta Media Grup yang sudah mendampingi dan terbitnya monograf ini. Monograf ini tentunya banyak kekurangan sehingga penulis menerima membuka diri untuk menerima saran yang membangun untuk kesempurnaannya. Terima kasih.

Surakarta, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	v
Bab 1 Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang	2
B. Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
Bab 2 Tinjauan Pustaka.....	6
A. Hipertensi	7
B. Pendidikan Kesehatan	12
C. Konsep <i>Self Management</i>	15
D. Konsep Perawatan Diri	20
Bab 3 Metode Penelitian	22
A. Ruang Lingkup.....	23
B. Populasi dan Sampel	24
C. Variabel Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Validitas dan Reabilitas	25
F. Analisa Data.....	27
G. Rencana Prosedur Penelitian.....	27
H. <i>Ethical Clearance</i>	28
Bab 4 Hasil dan Pembahasan	29
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
Bab 5 Kesimpulan dan Saran.....	44
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
Daftar Pustaka	46
Profil Penulis	51



BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak oleh masyarakat. Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi pemicu meningkatnya kasus hipertensi. Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi, yaitu pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup dan pola hidup yang dapat dilihat yaitu mengonsumsi makanan kurang sehat dengan mengandung banyak natrium dan lemak, seperti makanan cepat saji. Hal ini menjadi faktor pemicu meningkatnya penyakit degeneratif yaitu hipertensi. Hipertensi adalah keadaan kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang mengalami tekanan darah jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg (James et al., 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2019) penyebab kematian di seluruh dunia berkaitan dengan tiga topik besar yaitu, kardiovaskular, pernapasan, dan kondisi neonatus. Pembunuh terbesar di dunia adalah penyakit jantung iskemik yang menyumbang 16% dari total kematian dunia. Hipertensi merupakan kondisi medis yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan data WHO (2019) hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, yaitu sebanyak 1,13 miliar. Data WHO (2015) kondisi hipertensi dimiliki oleh 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita di dunia, dari 5 orang penderita hipertensi memiliki masalah yang sudah di bawah kendali.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang masih banyak diderita oleh penduduk Indonesia. Berdasarkan Laporan Nasional Riset Kesehatan (2018) jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dan diketahui bahwa 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat.

Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebanyak 37,57%. Kabupaten atau kota dengan persentase pelayanan kepada pasien hipertensi tertinggi adalah di Karanganyar, Jepara dan Kota Magelang. Hipertensi tidak

hanya diderita oleh orang dewasa maupun lansia.

Pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Karanganyar dengan usia ≥ 18 tahun mencapai 30.164 dari 21 puskesmas dan pada tahun 2019 jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan menjadi 72.165 penderita. Kasus hipertensi terbanyak di Kecamatan Matesih dengan jumlah 8.745 kasus. Hal tersebut menunjukkan bahwa kasus hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di Kabupaten Karanganyar (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan terjadinya komplikasi. Upaya pengendalian tekanan darah dapat dilakukan dengan upaya farmakologis (mengonsumsi obat-obatan) dan nonfarmakologis (modifikasi gaya hidup). Penderita hipertensi yang dapat melakukan perawatan diri secara optimal dapat mempertahankan nilai tekanan darah dalam rentang normal, dibandingkan penderita hipertensi yang kurang mampu mengendalikan nilai tekanan darahnya. Penderita hipertensi yang tidak dapat melakukan perawatan menimbulkan berbagai komplikasi (Damayantie et al., 2018).

Pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan salah satu bentuk upaya preventif dalam penatalaksanaan hipertensi yaitu sebagai langkah awal pengendalian hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat merubah perilaku dalam melakukan perawatan mandiri hipertensi dengan sasaran individu, kelompok maupun masyarakat pada umumnya. Tujuan dilakukannya sebuah promosi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat agar tercapai derajat kesehatan yang optimal (Sofiana, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suratun et al. (2018) pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Oleh karena itu penerapan pendidikan kesehatan sangat penting dilakukan kepada penderita hipertensi dengan media audiovisual.

Salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dan terbukti efektif adalah edukasi mengenai manajemen diri pada penderita hipertensi. Manajemen diri hipertensi terdiri dari pendidikan kesehatan terkait proses penyakit, aktivitas fisik, pengurangan konsumsi alkohol, manajemen stres, berhenti merokok, kepatuhan konsumsi obat, manajemen diet, pemantauan

tekanan darah (Putri et al., 2021).

Manajemen diri atau *self management* merupakan suatu proses yang dapat dilakukan secara mandiri dengan keyakinan positif dan pengelolaan penyakit sehingga dapat mempertahankan kesehatan, mengurangi efek dari suatu penyakit, dan membatasi perkembangan penyakit. *Self management* hipertensi bertujuan merubah gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, berat badan, diet sehat, rutin minum obat yang diresepkan sehingga meminimalkan terjadinya komplikasi (Lestari dan Isnaini, 2018).

Berbagai penelitian yang telah dilakukan yaitu oleh Rusmauli et al.(2020) menunjukkan hasil bahwa edukasi *self management* dapat meningkatkan pengetahuan mengenai perawatan diri mandiri yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, patuh dalam mengonsumsi obat, dan rutin cek tekanan darah. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sagala (2019) Analisis hasil penelitian menunjukkan *Hypertension Self Management Education* (HSME) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Penderita hipertensi harus lebih waspada di masa pandemi Covid- 19 yang sedang terjadi saat ini. Penderita hipertensi sangat mudah terinfeksi oleh virus karena daya tahan tubuh dalam keadaan lemah. Virus berdampak fatal dan menyebabkan komplikasi kesehatan yang serius pada penderita hipertensi dibandingkan individu tanpa komorbid hipertensi. Penderita hipertensi harus bisa melakukan manajemen diri atau perawatan diri untuk mencapai kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, perlu informasi mengenai *self management* menggunakan media audiovisual. Karena metode ini mudah dan sesuai dengan kondisi pandemi yang selalu menerapkan protokol kesehatan.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pengaruh edukasi terhadap hipertensi, peneliti bermaksud meneliti Pengaruh Edukasi *Self Management* Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Perawatan Diri dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.

B. MASALAH

Apakah ada pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri dan tekanan darah penderita hipertensi.

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Memberikan informasi tentang pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri dan tekanan darah penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan dan perilaku perawatan diri responden sebelum diberikan edukasi *self management* menggunakan media audiovisual.
- b. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan dan perilaku perawatan diri penderita hipertensi sesudah diberikan edukasi *self management* menggunakan media audiovisual.
- c. Mendeskripsikan tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi *self management* menggunakan media audiovisual.
- d. Mendeskripsikan tekanan darah penderita hipertensi sesudah diberikan edukasi *self management* menggunakan media audiovisual.
- e. Menjelaskan hasil analisis tentang pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri dan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. HIPERTENSI

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh sistolik (bagian atas) dan angka diastolik (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat ukur berupa *sphygmomanometer* atau alat digital lainnya. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif dan masyarakat biasa menyebut penyakit darah tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2013) hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Menurut *American Society of Hypertension* (ASH) hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskular sebagai akibat dari penyakit yang lebih kompleks dan saling berhubungan. Hipertensi juga diartikan sebagai tekanan darah persisten dengan hasil tekanan darah diatas 140/90 mmHg (Nuraini, 2015).

2. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut Bustan (2015) yaitu:

a. Menurut penyebabnya:

- 1) Hipertensi primer (esensial); merupakan hipertensi yang belum diketahui pasti penyebabnya. Faktor yang memengaruhi yaitu: genetik, lingkungan, kebiasaan sehari hari, hiperaktivitas saraf simpatis sistem renin.
- 2) Hipertensi sekunder (non esensial); keadaan tekanan darah diatas rentang normal dan diketahui penyebabnya. Penyebab hipertensi sekunder diantaranya berupa kelainan ginjal seperti tumor, diabetes kelainan adrenal dan aorta (Simanullang, 2019).

b. Menurut gangguan tekanan darah:

- 1) Hipertensi sistolik atau *isolated systolic hypertension*; keadaan dimana tekanan darah sistolik saja yang mengalami peningkatan tanpa diikuti oleh peningkatan diastolik.
- 2) Hipertensi diastolik atau *diastolic hypertension*; keadaan dimana tekanan darah diastolik mengalami peningkatan tanpa diikuti oleh

peningkatan sistolik. Hipertensi diastolik sering ditemukan pada anak-anak atau dewasa muda.

- 3) Hipertensi campuran; peningkatan tekanan darah pada diastole dan sistole (Sari, 2017).
- c. Menurut berat atau tingginya peningkatan tekanan darah:
 - 1) Hipertensi ringan
 - 2) Hipertensi sedang
 - 3) Hipertensi berat
- d. Klasifikasi hipertensi menurut *Joint National Committee (JNC) of the prevention, detection evaluation and treatment of high pressure*, 2003 yaitu:

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII, 2003
(Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120 - 139	80 – 89
Hipertensi Stage I	140 - 159	90 – 99
Hipertensi Stage II	160 atau >160	100 atau >100

3. Etiologi

Penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Beberapa studi yang mendukung yaitu pendapat Nurarif dan Hardhi (2015). Penyebab hipertensi diantaranya yaitu:

- a. Hipertensi primer, penyebabnya terdiri dari:
 - 1) Faktor genetik
 - 2) Kebiasaan merokok
 - 3) Konsumsi alkohol
 - 4) Usia yang sudah lanjut
 - 5) Obesitas
 - 6) Asupan natrium dalam jumlah besar
 - 7) Asupan lemak jenuh dalam jumlah besar

kadang-kadang = 3; sering = 4; tidak sesuai = 5. Kuesioner HSMBQ disusun oleh Nargis Akhter dalam penelitiannya yang berjudul “*Self Management Among Patients with Hypertension in Bangladesh*” pada tahun 2010 dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner HSMBQ telah dialih bahasakan menjadi Bahasa Indonesia dengan metode *back translate* oleh dosen Jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas Diponegoro.

Nilai validitas instrumen diukur menggunakan *construct validity* yang dilakukan pada 30 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Analisis uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment* dengan keputusan uji, jika r hitung (r Pearson) $\geq r$ tabel (0,361) maka instrumen dinyatakan valid. Angka hitung korelasi yang diperoleh dibandingkan dengan angka tabel korelasi r dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 5\%$. Hasil uji validitas menunjukkan setiap item pernyataan memiliki nilai r hitung antara 0,375-0,781. Maka untuk nilai *pearson correlation* $> r$ tabel tersebut dari 40 item dapat disimpulkan bahwa lembar kuesioner valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang pernah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Nilai reliabilitas berdasarkan perhitungan *cronbach's alpha* dan dinyatakan reliabel apabila hasil *cronbach's alpha* $\geq 0,60$ dan jika hasil *cronbach's alpha* $< 0,60$ maka instrumen tidak reliabel. Nilai reliabilitas berdasarkan perhitungan *cronbach's alpha* yaitu 0,949. Maka dapat disimpulkan hasil dari nilai reliabilitas (0,949) $>$ nilai *cronbach's alpha* (0,60), maka termasuk data dengan reliabilitas tinggi. Instrumen penelitian lain yang digunakan adalah tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena alat yang digunakan sudah dilakukan uji kalibrasi oleh perusahaan pembuat alat tersebut.

F. ANALISA DATA

1. Analisis Univariat

Analisis deskriptif dilakukan untuk penghitungan karakteristik responden yang terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan, gambaran perawatan diri, dan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan program edukasi *self management*.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri dan tekanan darah penderita hipertensi. Responden dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik seluruh populasi penderita hipertensi di Desa Girilayu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dalam melakukan analisis data menggunakan program komputer. Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri tidak dilakukan uji normalitas, karena skala data yang digunakan adalah skala ordinal. Uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik, yakni menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menguji pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *self management*.

Kemudian untuk mengetahui pengaruh edukasi *self management* dengan media audiovisual terhadap pengontrolan tekanan darah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Metode analisis menggunakan parameter *Kolmogorov-Smirnov* karena sampel dalam penelitian ini > 50 responden. Kemudian dilakukan uji statistik yaitu, apabila data yang diuji berdistribusi normal menggunakan uji *Paired T-test* dan jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon*.

G. RENCANA PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Desa Girilayu, Kecamatan Matesih, dengan diawali dengan mencari perijinan dengan mengikuti prosedur yang telah ditetapkan. Kemudian dilakukan pengumpulan data secara langsung *door to door* kerumah calon responden didahului dengan menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian. Kemudian menjelaskan pengisian *informed consent* dan

sebagai ibu rumah tangga dan swasta masing masing sebanyak 15 orang (50%).

Menurut Anggara dan Prayitni (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan pekerjaan dengan tekanan darah dengan hasil analisis ($p= 0,000$) dengan jumlah responden yang tidak bekerja dan menderita hipertensi sebesar (62,5%), sedangkan responden yang bekerja dan menderita hipertensi sebesar (15,7%). Pekerjaan berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang. Orang yang tidak bekerja aktivitas fisiknya tidak banyak sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi.

Hal ini sesuai dengan wawancara kepada responden, dimana mayoritas hanya sebagai ibu rumah tangga dan mempunyai pekerjaan sampingan sebagai pembatik. Aktivitas fisik yang dilakukan kurang seperti olahraga secara rutin dan saat melakukan pekerjaan sampingan hanya duduk dalam waktu yang cukup lama (Anggara dan Prayitni, 2013).

2. Pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri

Pada penelitian ini hasil dari analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai ($p= 0,000 < 0,05$) yang artinya ada pengaruh edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri penderita hipertensi. Hal ini juga dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi dimana sebelum edukasi *self management* hipertensi responden memiliki pengetahuan dan perilaku dalam kategori rendah sebesar (44,2%) dan kategori sedang sebesar (46,2%). Sedangkan pengetahuan dan perilaku dengan kategori tinggi hanya sebesar (9,6%).

Setelah diberikan edukasi *self management* hipertensi pengetahuan dan perilaku responden mengalami peningkatan, yaitu responden dengan pengetahuan dan perilaku kategori rendah hanya sebesar (1,9%), sedangkan kategori sedang sebesar (25%) dan kategori tinggi sebesar (73,1%). Program edukasi dapat dikatakan berhasil apabila didukung oleh metode yang baik.

Metode dalam menyampaikan informasi menggunakan media audiovisual karena memiliki ketertarikan sendiri yaitu melibatkan dua

indera manusia sekaligus. Menurut Kapti (2010, dalam Fernalia et al., 2019) media audiovisual menawarkan pendidikan kesehatan yang lebih menarik dan tidak monoton. Edukasi menggunakan media audiovisual menampilkan gerak, gambar, dan suara.

Media audiovisual memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan dan hasil yang diberikan lebih optimal. Hal itu dikarenakan panca indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (75-87%) dan (13-25%) pengetahuan diperoleh melalui indra lain (Fernalia et al., 2019).

Penelitian ini sejalan penelitian Sagala (2019) yang berjudul Pengaruh *Hypertension Self Management Education* (HSME) Terhadap Tekanan Darah di Puskesmas Kabanjahe didapatkan nilai ($p = 0,001 < 0,05$) yang berarti ada pengaruh edukasi *self management* terhadap perawatan diri penderita hipertensi. Edukasi memiliki peran yang sangat penting dalam penatalaksanaan hipertensi kepada penderita hipertensi karena dapat membentuk perilaku dalam melakukan perawatan diri.

Pemberian edukasi dapat merubah pola pikir penderita hipertensi sehingga dapat merubah persepsi dalam melakukan perawatan diri dan memiliki kekuatan positif untuk sembuh dari penyakitnya. Edukasi atau pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah proses pemberdayaan dan memandirikan masyarakat untuk meningkatkan kesehatannya.

Proses pemberdayaan atau memandirikan masyarakat tidak hanya memberikan edukasi tetapi juga melakukan upaya untuk merubah perilaku seseorang, sehingga promosi kesehatan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Penderita hipertensi yang mendapatkan edukasi akan lebih paham dan mengerti tentang penyakit dan komplikasi yang diakibatkan dari penyakit apabila tidak merubah gaya hidup mereka (Sagala, 2019).

Perubahan perilaku seseorang tidak dapat ditentukan secara jelas durasi waktunya karena setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima dan merespon stimulus. Menurut Norris (2002, dalam Sagala, 2019) proses perubahan perilaku didasari oleh pengetahuan, apabila seseorang yang kurang pengetahuan tentang suatu penyakit dan kesadaran maka perilaku mereka tidak akan berubah karena

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. W., Bafadhal, R. N., Kesehatan, F. I., & Jember, U. M. (2021). Efektivitas Self-Management Program Terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmu.Kesehatan*, 5(1), 57–63. <https://ojshafshawaty.ac.id/index.php/jikes/article/view/255>
- Anggara, F. H. D., & Prayitni, N. (2013). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan TekananDarah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 21–25. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Balduino, A. de F. A., Mantovani, M. de F., Lacerda, M. R., Marin, M. J. S., & Wal, M. L. (2016). Experience of hypertensive patients with self-management of health care. *Journal of Advanced Nursing*, 72(11), 2684– 2694. <https://doi.org/10.1111/jan.13022>
- Bustan, N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Rineka Cipta.
- Chang, A. K., & Lee, E. J. (2015). Factors affecting self-care in elderly patients with hypertension in Korea. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 584–591. <https://doi.org/10.1111/ijn.12271>
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 224– 232. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p224-232>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2020). *Profil Kesehatan Tahun 2019*. 168. <https://dinkes.karanganyarkab.go.id/?p=5283>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 273-275. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf>

- Fernalia, Busjra, & Jumaiyah, W. (2019). Efektivitas Metode Edukasi Audiovisual Terhadap Self Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3, 221–233. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/770>
- Gusty, R. P., & Merdawati, L. (2020). Perilaku Perawatan Diri dan Faktor Terkait Pada Penderita Hipertensi di Kota Padang. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 64– 74.
- Hidayat, I. R. 'Aisyah. (2016). Gambaran Self Care Managment Klien Hipertensi Di Kelurahan Pundak Payung Semarang. *Repository Universitas Diponegoro*. <http://eprints.undip.ac.id/49618/>
- Irianto, K. (2015). *Memahami Berbagai Penyakit*. Alfabeta.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 311(5), 507–520.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1– 7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Laporan Nasional Riset Kesehatan. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Lestari, I. G., & Isnaini, N. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Universitas*

- Muhammadiyah Ponorogo Scientific Journal*, 2(1), 7–18.
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/725>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353.
<https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
<https://www.academia.edu/download/63969699/602-1186-1-SM20200720-93858-8j8k26.pdf>
- Nurarif, A. H., & Hardhi, K. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc*. Mediaction Jogja.
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension. In *Journal of Public Health Research* (Vol. 10, pp. 75–81).
<https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2406>
- Rusmauli, & Sianipar, M. (2020). Pengaruh Edukasi Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Inap Rumah Santa Elisabeth Medan. *Elisabeth Health Journal: Jurnal Kesehatan*, V(01).
<http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/289>
- Safari, M. (2021). The Analysis Of Students' Puring And Working Emotional Intelligence Level In Following Online Learning. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 6(1), 1–16.
<http://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta/article/view/1287>
- Sagala, L. M. (2019). Pengaruh Hypertention Self Management Education (Hsme) Terhadap Tekanan Darah Di Puskesmas Kabanjahe. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(1), 121–127.

<https://doi.org/10.37104/ithj.v2i1.23>

Sari, Y. I. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika.

Sartik, Tjekyan, S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor – faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191. <http://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/237>

Shin, D. S., Kim, C. J., & Choi, Y. J. (2016). Effects of an empowerment program for self-management among rural older adults with hypertension in South Korea. *The Australian Journal of Rural Health*, 24(3), 213–219. <https://doi.org/10.1111/ajr.12253>

Sigit, N., Debora, O., & Lahardo, D. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penerapan Self Management Untuk Mencegah Hipertensi Pada Lansia di Dusun Sukosari Desa Pandansari, Poncokusumo, Kabupaten Malang. *Abdimas Unwahas*, 5(2), 103–108. <https://www.publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/ABD/article/download/3720/3244>

Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi di RSUP H.Adam Malik Medan Tahun 2019. *Skripsi*, 1–103 . <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/Sri-Mariana-Putri-Simanulang-032015045.pdf>

Sofiana, L. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>

Su'ud, A. N., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. (2020). Hubungan Motivasi dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 137–149. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.345>

Suiraoka, I. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Nuha Medika.

Suratun, S., Ekarini, N. L. P., & Sumartini, M. (2018). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Pencegahan Dini Hipertensi pada Remaja.

Jkep, 3(2), 131–142. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.208>

- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *Fokus*, 2(6), 116. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/3541>
- WHO. (2019). *The Top 10 Causes of Death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Widyawati. (2021) .*Buku Ajar Promosi Kesehatan Untuk MahasiswaKeperawatan*. STIKES Binalita Sudama Medan

PROFIL PENULIS



NURLITA RUBBI SHOLIAH, S.Tr. Kep

Lahir di Karanganyar pada 19 September 2000. Alumnus Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Surakarta tahun 2022. Saat ini sedang mengikuti pendidikan Profesi Ners di Poltekkes Surakarta



SUYANTO, S.Kp, M.Kes

Lahir di Kota Panjang tahun 1966. Alumnus Akper Dep Kes Tanjungkarang tahun 1988. Melanjutkan pendidikan S1 dan S2 Keperawatan di FIK-UI pada tahun 1996 – 2001. Saat ini bertugas sebagai Lektor Kepala di Poltekkes Surakarta



Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia dengan bermacam komplikasi. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi hipertensi dan mengontrol stabilitas tekanan darah yang salah satunya yaitu memodifikasi gaya hidup menggunakan Edukasi *self management*. Edukasi dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang pencegahan penyakit secara farmakologi maupun non-farmakologi yang diharapkan dapat menunda perkembangan penyakit.

Dalam penerapannya, edukasi *self management* dilakukan menggunakan media Audio Visual yang bertujuan untuk mengetahui apakah *self management* berpengaruh terhadap perawatan diri dan tekanan darah penderita hipertensi.

Edukasi *Self Management* dilakukan pada 52 orang sampel yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah edukasi *self management* menggunakan media audiovisual terhadap perawatan diri dan tekanan darah penderita hipertensi.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-056-0 (PDF)



9 786231 470560