

**JURNAL SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA *BOOKLET* BERBASIS  
*CARING* TERHADAP *SELF CARE MANAGEMENT* PASIEN  
HIPERTENSI KELOMPOK PROLANIS DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KREMBUNG  
KABUPATEN SIDOARJO**



**RISA MEI ANJARSARI  
2434201081**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT  
MOJOKERTO  
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA *BOOKLET* BERBASIS  
*CARING* TERHADAP *SELF CARE MANAGEMENT* PASIEN  
HIPERTENSI KELOMPOK PROLANIS DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KREMBUNG  
KABUPATEN SIDOARJO



RISA MEI ANJARSARI  
2434201081

Pembimbing 1

Anndy Prastya, S.Kep Ns.,M.Kep.

NIK. 220 250 156

Pembimbing 2

Dwiharini P, S.Kep Ns.,M.Kep.

NIK. 220 250 092

## PERNYATAAN

Dengan ini saya selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Majapahit Mojokerto:

Nama : Risa Mei Anjarsari

NIM : 2434201081

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju/~~tidak setuju~~\*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan  
setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan/~~tanpa~~\*)  
mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 28 Agustus 2025

Peneliti



Risa Mei Anjarsari  
NIM. 2434201081

Pembimbing 1

Anndy Prastya, S.Kep Ns.,M.Kep.

NIK. 220 250 156

Pembimbing 2

Dwiharini P, S.Kep Ns.,M.Kep.

NIK. 220 250 092

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA *BOOKLET* BERBASIS  
CARING TERHADAP *SELF CARE MANAGEMENT* PASIEN  
HIPERTENSI KELOMPOK PROLANIS DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KREMBUNG  
KABUPATEN SIDOARJO**

**Risa Mei Anjarsari**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
email : [risamei338@gmail.com](mailto:risamei338@gmail.com)

**Anndy Prastyia**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
email : [anndyprastyia@gmail.com](mailto:anndyprastyia@gmail.com)

**Ike Prafitia Sari**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
email : [ikkeshary@gmail.com](mailto:ikkeshary@gmail.com)

**Abstrak** - *The silent killer* menjadi sebutan untuk penyakit hipertensi, karena tak jarang penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala serta dapat membunuh penderitanya secara diam-diam sehingga masyarakat sangat penting untuk memperhatikan kesehatan dirinya. *Self care management* direkomendasikan pada penderita Hipertensi sebagai upaya efektif dalam mengontrol tekanan darah. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh edukasi dengan media *Booklet* berbasis *caring* terhadap *self care management* pasien hipertensi Kelompok Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo.

Metode yang digunakan adalah *quasy eksperimental* untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi dengan media *Booklet* berbasis *caring* terhadap *self care management* pasien hipertensi. Jumlah sampel sebanyak 44 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah *wilcoxon*.

Hasil dari penelitian ini adalah sebagian besar (72,7%) responden mempunyai tingkat *self care management* sebelum diberikan edukasi adalah cukup sebanyak 32 orang dan lebih dari sebagian (59,1%) responden mempunyai tingkat *self care management* setelah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 26 orang.

Hasil uji statistik di dapatkan *p value* = 0,000 kurang dari alpha 0,05 ( $p < \alpha$ ) maka dapat diartikan ada pengaruh edukasi dengan media *Booklet* berbasis *caring* terhadap *self care management* pasien hipertensi.

Pemberian edukasi *self care management* berbasis media *booklet* akan mudah diterima dan dipahami pasien. Peneliti berasumsi pasien yang mempunyai pendidikan tinggi serta dewasa secara umum akan mempunyai kemampuan dalam merespon stimulus lingkungan secara cepat dalam upaya membentuk persepsi yang positif.

**Kata Kunci** : Hipertensi, *self care management* dan edukasi kesehatan

**Abstract** - Hypertension is a silent killer because it often shows no symptoms and can kill sufferers silently, making it crucial to pay attention to one's health. Self-care management is recommended for people with hypertension as an effective way to control blood pressure. The purpose of this study was to The influence of education with caring-based booklet media on self-care management of hypertension patients in the Prolanis Group in the Krembung Community Health Center Work Area, Sidoarjo Regency.

A quasi-experimental method was used to identify the effect of education using a Caring-based booklet on self-care management in hypertension patients. A purposive sampling method was used to select 44 respondents. The Wilcoxon test was used for analysis.

The results of this study indicate that the majority (72.7%) of respondents had a sufficient level of self-care management before education (32 people), and more than half (59.1%) of respondents had a good level of self-care management after education (26 people).

The results of the statistical test obtained a  $p$ -value = 0.000 is less than alpha 0.05 ( $p < \alpha$ ). This means that there is an effect of education using caring-based booklets on self-care management in hypertension patients.

Providing self-care management education based on booklets will be easily accepted and understood by patients. Researchers assume that patients with higher education and adults generally have the ability to respond quickly to environmental stimuli in an effort to form positive perceptions.

**Keywords:** Hypertension, self-care management and health education

## PENDAHULUAN

Menurut *American Heart Association* (2019), kematian secara global diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular sebagai faktor utamanya (Anggraini, 2020). Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang berisiko mengalami Penyakit Jantung Koroner (PJK), gagal ginjal, gangguan fungsi saraf, menyebabkan stroke bahkan menyebabkan kematian (Asari dan Helda, 2021). Hal ini terjadi karena ketidakpatuhan perilaku pasien hipertensi yang buruk, serta kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan mengenai perawatan diri mengontrol tekanan darah. Untuk itu, diperlukan motivasi untuk meningkatkan *self care management* pada pasien hipertensi (Alifiani dan Widianawati, 2021). *The silent killer* menjadi sebutan untuk penyakit hipertensi, karena tak jarang penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala serta dapat membunuh penderitanya secara diam-diam sehingga masyarakat sangat penting untuk memperhatikan kesehatan dirinya (Alfana *et al.*, 2023). Hipertensi dapat kambuh atau meningkat karena berbagai macam faktor, diantaranya terjadi karena stress, faktor usia, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga dan kurang latihan fisik.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO sudah kurang 1/5 orang di bawah kendali Pengeerak Utama Pertumbuhan Hipertensi adalah diet yang sehat, aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol dari tembakau. Untuk mencapai tujuan global mengurangi kejadian hipertensi 25% pada tahun 2025, WHO dan Pusat Pengawasan dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat diperkenalkan Inisiatif Hati Global. WHO melaporkan pada tahun 2023 sekitar 974 juta orang atau 32,7% penduduk dunia menderita hipertensi. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 35,2% dari 974 juta penduduk di negara maju dan sisanya di negara berkembang (Pusparani, 2022). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 49,7%. Angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218. (Kemenkes, 2023). Pada tahun 2024 terjadi 1,13 miliar kasus hipertensi dan menyebabkan 9,4 juta kematian Biswas, 2024). Jumlah estimasi pasien hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun sebanyak 52.198 orang. Jumlah pasien hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan di Kabupaten Sidoarjo tahun 2023 sebanyak 52.402 orang.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo bulan Januari - Juli 2024, prevalensi hipertensi sebanyak 13.218 kasus dengan presentase 3.27% (Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo, 2024). Menurut data *surveilans* penyakit tidak menular di bidang pengendalian dan pemberantasan penyakit dinas kesehatan Kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2024 adalah Kecamatan Sidoarjo dan Kecamatan Krembung menempati urutan kedua. Hasil data *surveilans* dari Puskesmas Krembung bulan Januari - Juli 2024 menunjukkan jumlah estimasi pasien hipertensi di Kelurahan Kedungsumur sebanyak 6.319 kasus (Laporan Seksi Penyakit Tidak Menular, 2024). Sehingga penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari 10 penyakit tertinggi yang ada di Puskesmas Krembung. Pelayanan kesehatan pasien hipertensi merupakan pelayanan kesehatan sesuai standar kepada seluruh pasien hipertensi usia 15 tahun ke atas. Sebagai upaya pencegahan sekunder di wilayah kerja dalam kurun waktu satu tahun. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan minimal satu kali sebulan di fasilitas pelayanan kesehatan dan edukasi perubahan perubahan gaya hidup dan kepatuhan minum obat.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan dan perawatan dalam jangka waktu yang lama, sehingga membutuhkan keterlibatan

klien itu sendiri dalam proses perawatannya, atau yang lebih dikenal dengan *self management*. *Self care management* pada pasien hipertensi merupakan upaya pasien hipertensi yang secara aktif berpartisipasi dalam rencana perawatan, membuat pilihan gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, pilihan olahraga, kondisi hidup, dan memantau gejala sendiri (Ariyanto, Malik, Widianti dan Oktavia, 2020). Banyak perilaku *self care management* yang tidak dilaksanakan oleh klien hipertensi, diantaranya: tidak minum obat dengan rutin, jarang kontrol tekanan darah, suka mengonsumsi makanan berlemak dan asin, dan masih menjadi perokok aktif. Penyakit hipertensi akan menjadi sangat berbahaya jika penderitanya tidak kontrol tekanan darah, karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Sarafino dan Smith, 2022).

Salah satu upaya untuk menekan tingginya angka pasien hipertensi dari pemerintah Kabupaten Sidoarjo adalah dengan cara pendataan secara rutin dan kegiatan lainnya yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Kabupaten Sidoarjo maka perlu adanya perubahan sikap dari setiap individu selaku warga masyarakat menyangkut *self care management* pada pasien hipertensi. Pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan individu Asari dan Helda, H. (2021). Pemberian edukasi dengan media *Booklet* berbasis *caring* merupakan salah satu langkah yang dapat diambil untuk mendukung program pemerintah dalam peningkatan cakupan penurunan pasien hipertensi dan perbaikan kualitas hidup pasien hipertensi. Kegiatan tersebut juga merupakan perwujudan perilaku *caring* perawat kepada masyarakat dan bentuk perwujudan peran perawat sebagai *health educator*. Semakin positif pemikiran seseorang atau kelompok maka semakin besar peluang tindakan tersebut dilakukan, sehingga semakin sering tindakan tersebut dilakukan maka akan terjadi kepatuhan individu terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Peran perawat sebagai tenaga kesehatan dibutuhkan dalam memberikan edukasi kesehatan komunitas karena melalui edukasi kesehatan dapat memberikan perubahan terhadap pengetahuan masyarakat yang akan berdampak terhadap respon masyarakat berupa sikap positif. Manfaat pemilihan media *booklet* antara lain: 1) memfasilitasi pembelajaran mandiri, 2)

mempermudah pembelajaran kelompok, 3) memudahkan pemahaman konsep dan 4) menstimulasi kreativitas sehingga booklet juga dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah diingat, sehingga membantu siswa mengingat informasi dengan lebih baik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan, peneliti kemudian tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Dengan Media Booklet Berbasis *Caring* Terhadap *Self Care Management* Pasien Hipertensi Kelompok Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo”.

## METODE PENELITIAN

Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah digunakan adalah *Quasy Eksperimental* untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi dengan media booklet berbasis *caring* terhadap *self care management* pasien hipertensi Kelompok Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo adalah desain “*one group pretest-posttest design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan populasi adalah pasien hipertensi Kelompok Prolanis wilayah Puskesmas Krembung berjumlah 84 orang yang menggunakan tehnik *purposive sampling* dan perhitungan akhirnya didapatkan jumlah sampel sebanyak berjumlah 44 pasien. Penelitian dilakukan pada 7 - 21 Agustus 2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur**

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	45-59 Tahun	12	27.3
2	60-74 Tahun	23	52.2
3	>75 Tahun	9	20.5
	Jumlah	44	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas sebagian besar (52,2%) responden berumur 60 - 74 tahun sejumlah 23 orang.

**Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki – Laki	6	13.6

2	Perempuan	38	86.4
Jumlah		44	100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas hampir seluruhnya (86,4%) responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 38 orang.

**Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	SD	3	6.8
2	SMP	1	2.3
3	SMA	31	70.5
4	PT	9	20.5
Jumlah		44	100 %

Berdasarkan tabel 3 diatas sebagian besar (70,5%) responden mempunyai latar belakang pendidikan SMA sejumlah 31 orang.

**Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan**

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Petani	21	47.7
2	PNS	4	9.1
3	Wiraswasta	17	38.6
4	Tidak bekerja	2	4.5
Jumlah		44	100 %

Berdasarkan tabel 4 diatas hampir setengahnya (47,7%) responden mempunyai latar belakang pekerjaan adalah petani sejumlah 21 orang.

**Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat keluarga**

No	Riwayat Keluarga	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Ada	29	65.9
2	Ada	15	34.1
Jumlah		44	100 %

Berdasarkan tabel 5 diatas sebagian besar (64,9%) responden mempunyai tidak ada riwayat keluarga sebelumnya yang menderita hipertensi sejumlah 29 orang.

**Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama menderita.**

No	Lama Menderita	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 5 Tahun	31	70.5
2	5 - 10 Tahun	11	25.0

3	> 10 Tahun	2	4.5
Jumlah		44	100 %

Berdasarkan tabel 6 diatas sebagian besar (70,5%) responden mempunyai menderita hipertensi selama kurang dari 5 tahun sejumlah 31 orang.

**Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan komplikasi**

No	Komplikasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Ada	36	81.8
2	Ada	8	18.2
Jumlah		44	100 %

Berdasarkan tabel 7 diatas hampir seluruhnya (81,8%) responden mempunyai tidak ada memiliki komplikasi hipertensi sejumlah 36 orang.

**Tabel 8 Tingkat *self care management* sebelum diberikan edukasi**

No	Tingkat <i>Self Care Management</i> Sebelum Diberikan Edukasi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kurang	3	6.8
2.	Cukup	32	72.7
3.	Baik	9	20.5
Total		44	100.0

Berdasarkan tabel 8 diatas sebagian besar (72,7%) responden mempunyai tingkat *self care management* sebelum diberikan edukasi adalah cukup sebanyak 32 orang.

**Tabel 9 Tingkat *self care management* setelah diberikan edukasi**

No	Tingkat <i>Self Care Management</i> Setelah Diberikan Edukasi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kurang	1	2.3
2.	Cukup	17	38.6
3.	Baik	26	59.1
Total		44	100.0

Berdasarkan tabel 9 diatas hampir seluruhnya (59,1%) responden mempunyai tingkat *self care management* setelah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 26 orang.

**Tabel 11 pengaruh edukasi dengan media buklet berbasis *caring* terhadap *self care manajemen***

Nilai	<i>Self Care Management</i>			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	(f)	%	(f)	%
Kurang	3	6.8	1	2.3
Cukup	32	72.7	17	38.6
Baik	9	20.5	26	59.1
Total	44	100%	44	100%

*Uji Wilcoxon Signed Ranks Test 0.000 ( $\alpha = <0.05$ )*

Pada Tabel 10 memperlihatkan bahwa pengaruh edukasi kesehatan dengan media buklet terhadap *self care manajemen* pasien hipertensi di Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo didapatkan hasil bahwa dari 44 responden yang sebagian besar (59,1%) responden mempunyai tingkat *self care manajemen* setelah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 26 orang.

Berdasarkan hasil tabel output SPSS dengan uji wilcoxon diperoleh nilai Asym. Sig. 0,000 kurang dari alpha 0,05 ( $p < \alpha$ ) maka H1 diterima dan H0 ditolak. Diketahui nilai p value = 0,000 pada pasien hipertensi dimana  $p < 0,05$  hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi dengan media buklet berbasis *caring* terhadap *self care manajemen* pasien hipertensi Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat *self care manajemen* pasien hipertensi sebelum diberikan edukasi dengan media buklet berbasis *caring***

Berdasarkan Tabel 8 diatas sebagian besar (72,7%) responden mempunyai tingkat *self care manajemen* sebelum diberikan edukasi adalah cukup sebanyak 32 orang. Bender dan Ingram (2020) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self care manajemen* adalah pengetahuan, nilai, karakteristik pribadi, status kesehatan, sumberdaya, karakteristik lingkungan, sistem perawatan kesehatan, dan dukungan sosial.

Pada penelitian ini diperoleh penyakit hipertensi di Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo sejumlah 67 dengan dihitung menggunakan rumus sehingga sampel yang didapatkan adalah sejumlah 44 responden. Sebagaimana penyakit kronis umumnya, hipertensi membutuhkan manajemen penyakit jangka panjang seumur hidup penderitanya. Disamping penderita, pengelolaan penyakit ini juga membutuhkan keterlibatan keluarga dan petugas kesehatan. Manajemen perawatan hipertensi pada dasarnya berhubungan erat dengan perilaku penderita. Komponen penting dalam manajemen perawatan ini meliputi: kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah sendiri, dan modifikasi gaya hidup seperti diet, olahraga, dan pengurangan tembakau telah terbukti memberikan perbaikan yang signifikan dalam mengontrol hipertensi dan berhubungan juga dengan kualitas hidup (Feronika *et al*, 2023). Namun demikian, tingkat yang "cukup" juga menunjukkan masih adanya celah untuk peningkatan. Artinya, meskipun sebagian besar responden telah menerapkan beberapa aspek perawatan diri, mereka kemungkinan belum melakukannya secara konsisten, menyeluruh, atau dengan pemahaman yang optimal. Oleh karena itu, intervensi edukatif tetap sangat relevan dan dibutuhkan untuk mendorong peningkatan ke tingkat *self care management* yang lebih baik, yaitu kategori "baik" atau bahkan "sangat baik".

Penting juga untuk dicermati bahwa pencapaian tingkat "cukup" sebelum edukasi bisa menjadi indikator bahwa informasi tentang perawatan diri mungkin sudah tersedia, namun belum diakses atau dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat. Ini bisa disebabkan oleh faktor seperti keterbatasan pemahaman, budaya, atau minimnya pendampingan. Dengan demikian, edukasi yang dirancang secara tepat sasaran berpotensi besar untuk meningkatkan kemampuan *self care*, sekaligus memperkecil risiko komplikasi kesehatan di masa depan. Edukasi ini sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada penguatan motivasi dan keterampilan praktis dalam merawat diri secara mandiri

Berdasarkan Tabel 1 diatas sebagian besar (52,2%) responden berumur 60 - 74 tahun sejumlah 23 orang. Menurut Oliveros *et al.*, (2020) kejadian hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pertambahan usia

menyebabkan perubahan hemodinamik, mekanis, kekakuan pada arteri, disregulasi neurohormonal dan otonom, serta penurunan fungsi ginjal.

Berdasarkan Tabel 2 di atas hampir seluruhnya (86,4%) responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 38 orang. Sejalan dengan penelitian Ayuningjati & Rosyid (2024) mendapatkan sebanyak 92 (61,3%) perempuan penderita hipertensi. Dalam penelitian lain pula menunjukkan sebanyak 34 (70,8%) memiliki jenis kelamin perempuan. Perempuan lebih cenderung terkena hipertensi karena perempuan yang mengalami menopause terjadi perubahan hormonal yaitu penurunan perbandingan estrogen dan androgen sehingga terjadi peningkatan pelepasan renin dan memicu peningkatan darah. Menurut Nurmala (2018) menyebutkan perempuan yang memasuki masa menopause akan mengalami kecenderungan kenaikan tekanan darah, kondisi ini dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen yang melindungi sistem kardiovaskular. Hormon estrogen berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Aterosklerosis terjadi akibat adanya penyempitan dan kekakuan pada arteri akibat penumpukan plak pada dinding pembuluh darah. Kadar hormon estrogen akan terus menurun setelah menopause. Setelah usia 65 tahun, kejadian hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kejadian hipertensi pada perempuan pascamenopause empat kali lebih besar daripada wanita pramenopause, sedangkan pada laki-laki dengan usia yang sama meningkat hanya tiga kali lipat (Colafella & Denton, 2018). Secara biologis, perempuan terutama yang telah memasuki usia *menopause* mengalami perubahan hormonal yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Penurunan kadar estrogen, yang sebelumnya memiliki efek protektif terhadap sistem kardiovaskular, menjadi salah satu faktor risiko utama. Selain itu, perempuan cenderung lebih aktif dalam mengakses layanan kesehatan, melakukan pemeriksaan rutin, dan melaporkan keluhan dibandingkan laki-laki. Hal ini juga dapat menyebabkan angka kejadian yang tercatat pada perempuan menjadi lebih tinggi, meskipun belum tentu prevalensi sebenarnya berbeda secara signifikan antara jenis kelamin. Dari aspek psikososial, perempuan sering kali memiliki beban ganda dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai pekerja maupun pengurus rumah tangga. Stres yang timbul dari

beban ini berpotensi menjadi pemicu hipertensi apabila tidak dikelola dengan baik. Selain itu, peran perempuan sebagai pengambil keputusan dalam keluarga juga menjadikan mereka lebih terlibat dalam program kesehatan, sehingga lebih banyak terjaring dalam kegiatan pengukuran tekanan darah atau edukasi kesehatan.

Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan yang responsif gender dalam penanganan hipertensi. Edukasi dan intervensi kesehatan sebaiknya mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan khusus perempuan, termasuk faktor psikologis, peran sosial, serta hambatan yang mungkin mereka alami dalam mengelola penyakit kronis.

Penderita hipertensi yang memiliki *self-care management* yang baik dapat disebabkan oleh adanya kesadaran yang tinggi dalam mengelola penyakit hipertensi yang di derita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurdi, 2024) (WHO, 2021) yang mana diketahui dari 142 penderita hipertensi di wilayah puskesmas Mengwi II Tahun 2021 mayoritas *self-care management* dari para penderita hipertensi berada pada kategori baik. Hal ini juga ditandai dengan kemungkinan sebagian besar responden rutin untuk memeriksakan tekanan darah difasilitas kesehatan maupun dokter.

Berdasarkan Tabel 8 diatas seluruhnya (100,0%) responden tinggal bersama keluarga sejumlah 44 orang. Menurut Wilson dan Ampey-Thornhill (2023), dukungan keluarga adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh anggota keluarga. Ketika keluarga berbagi masalahnya dengan sitem dukungan sosial maka saran dan bimbingan akan diberikan kepada klien. Menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang, mengarahkan dan menemukan sumber perawatan serta memberikan bantuan finansial merupakan bentuk umum dari dukungan keluarga. Menurut Osamor (2024), dukungan sosial akan meningkatkan kesadaran untuk menggunakan pelayanan kesehatan yang merupakan salah satu komponen penting dari kepatuhan.

Penatalaksanaan penyakit kronik seperti hipertensi membutuhkan dukungan keluarga yang adekuat. Memperluas dukungan keluarga tidak hanya terbatas pada pasangan atau anggota keluarga yang lainnya tetapi juga melibatkan keluarga nuklir (jaringan sosial keluarga) sangat dibutuhkan (Sunjaya, 2024). Menurut Susanti (2022), perawat dapat membantu keluarga dalam mengeksplorasi penggunaan

jaringan keluarga. Dukungan keluarga memungkinkan keluarga berfungsi dengan penuh kompetensi sehingga dapat meningkatkan adaptasi dan kesehatan keluarga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Triyanto (2021) menyimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan upaya pengendalian hipertensi di mana nilai signifikansi ( $p = 0,016$ ). Apabila dukungan keluarga berjalan dengan baik maka penderita hipertensi akan semakin baik pula tingkat pengendalian hipertensinya dan tekanan darahnya dapat terkontrol. Apabila tindakan pengendalian hipertensi kurang dipengaruhi oleh dukungan keluarga dapat mengakibatkan kecenderungan penderita untuk tidak patuh dalam melaksanakan program-program kepatuhan misalnya ketidakteraturan dalam mengkonsumsi obat, melakukan diet hipertensi dan melaksanakan gaya hidup yang baik, yang lama kelamaan akan memperburuk status kesehatan penderita hipertensi bahkan akan menuju komplikasi penyakit lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ademe dan Aga (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan motivasi lansia dalam memeriksakan tekanan darahnya ( $p = 0,000$ ). Dalam penelitian ini dukungan keluarga memiliki peran penting untuk memotivasi lansia dalam hal pengobatan yaitu memeriksakan tekanan darah. Penelitian ini juga sejalan dengan Puspita (2016) bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga rendah akan mengalami ketidakpatuhan yang tinggi dalam menjalani pengobatan hipertensi dan responden memiliki dukungan keluarga tinggi akan patuh dalam menjalani pengobatan hipertensi.

## **2. Tingkat *self care management* pasien hipertensi setelah diberikan edukasi dengan media buklet berbasis *caring***

Berdasarkan Tabel 9 diatas hampir seluruhnya (59,1%) responden mempunyai tingkat *self care management* setelah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 26 orang. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan manajemen perawatan diri. Manajemen perawatan diri atau *self care management* merupakan kemampuan seseorang untuk mendeteksi atau mengenal gejala, pengobatan, konsekuensi fisik dan psikologis dan perubahan gaya hidup yang terkait dengan penyakit kronis. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *self care management* pada pasien hipertensi adalah sebagai berikut; usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pengetahuan, *self efficacy* atau

efikasi diri, dukungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi dan durasi hipertensi (Rozani, 2023). Hasil temuan bahwa sebagian besar responden (59,1% atau sebanyak 26 orang) memiliki tingkat *self care management* yang baik setelah diberikan edukasi menunjukkan efektivitas intervensi edukatif dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri pada pasien. Hal ini merupakan indikasi positif bahwa edukasi yang diberikan telah mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan, sikap, dan praktik dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri.

Peningkatan ke tingkat yang lebih baik dalam *self care* juga mencerminkan bahwa edukasi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif—mampu mengubah cara pandang dan perilaku responden terhadap pentingnya perawatan diri, terutama dalam konteks penyakit kronis seperti hipertensi. Hal ini penting mengingat pengelolaan penyakit kronis sangat bergantung pada kepatuhan pasien terhadap pengobatan, pola makan, aktivitas fisik, serta pengendalian stres. Fakta ini juga memperkuat argumen bahwa edukasi kesehatan bukanlah sekadar pelengkap, melainkan bagian integral dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan. Pemberian edukasi yang berkelanjutan, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik peserta terbukti dapat meningkatkan hasil kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, keberhasilan ini perlu dijadikan dasar untuk mengembangkan program edukasi serupa dalam skala yang lebih luas, serta menjadi pertimbangan dalam perumusan kebijakan peningkatan kapasitas *self care* masyarakat, khususnya dalam menghadapi penyakit kronis yang membutuhkan manajemen jangka panjang.

Berdasarkan Tabel 1 di atas sebagian besar (52,2%) responden berumur 60 - 74 tahun sejumlah 23 orang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Elvira & Anggraini, (2019) menyatakan bahwa tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Bertambahnya usia dapat terjadi penebalan dinding arteri dikarenakan adanya penumpukan zat kolagen di lapisan otot, maka terjadi penyempitan pembuluh darah menyebabkan kaku pada pembuluh darah di usia 40 tahun. Seiring bertambahnya usia, perubahan arteri dalam tubuh melebar dan kaku dapat menyebabkan volume serta recoil darah yang dibawa melewatinya, dan pengurangan pembuluh darah akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah

(Elvira & Anggraini, 2019). Hal ini dikarenakan rentang usia 60 - 74 tahun merupakan usia yang masih bisa dan mau menerima informasi dan pengetahuan dengan baik sehingga pengetahuannya juga akan meningkat. Namun, ada juga faktor fisik yang menghambat proses penerimaan informasi pada pasien, yang diantaranya gangguan penglihatan dan pendengaran, yang menyebabkan penurunan kemampuan berpikir dan bekerja secara bersamaan (Tamara, 2021).

Berdasarkan Tabel 2 diatas hampir seluruhnya (86,4%) responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 38 orang. Berbeda dengan hasil penelitian dari Basin, (2021) yang mengatakan bahwa laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan. (Rahmawati et al., 2010) menyatakan laki-laki sering mengalami tanda-tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, karena laki-laki memiliki gaya hidup yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti perilaku merokok dan konsumsi kafein dalam kopi dibandingkan dengan perempuan. Selain faktor gaya hidup laki-laki yang berbeda dengan perempuan kejadian hipertensi pada laki-laki dapat terjadi karena faktor obesitas dimana risiko terjadinya hipertensi pada laki-laki obesitas sebesar 2,6 kali lebih besar dibandingkan pada perempuan obesitas.

Berdasarkan Tabel 3 diatas sebagian besar (70,5%) responden mempunyai latar belakang pendidikan SMA sejumlah 31 orang. Pendidikan hal yang penting dalam penyerapan sebuah informasi tentang hipertensi dan menerapkan *self care management* pada pasien hipertensi. Tinggi rendahnya tingkat pendidikan seseorang didasarkan dengan pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran dan kemauan atas diri sendiri. Tingginya pendidikan maka makin mudah menerima informasi maka memiliki pengetahuan banyak, sebaliknya kurangnya pendidikan maka akan menghambat perkembangan sikap individu dengan yang baru dikenalkan (Fahkurnia, 2017).

Berdasarkan hasil Tabel 3 sebagian besar pendidikan terakhir responden yang paling banyak yaitu SMA. Menurut peneliti dikarenakan lokasi yang masih dipedesaan, kurangnya ekonomi dan kesadaran yang kurang akan pendidikan kesehatan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Pratama, 2020) menyatakan jumlah responden yang mengalami kejadian hipertensi mayoritas memiliki tingkat pendidikan rendah. Menurut (Cahyaningrum, 2022)

tingkat pendidikan seseorang juga secara tidak langsung dapat berpengaruh pada tekanan darah lansia karena tingkat pendidikan mempengaruhi gaya hidup serta luasnya wawasan seseorang terhadap hal-hal yang dilakukan seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, aktifitas fisik atau olahraga, dan pola makan, sehingga seseorang tidak menyadari gejala awal hipertensi.

Berdasarkan Tabel 6 diatas sebagian besar (70,5%) responden mempunyai menderita hipertensi selama kurang dari 5 tahun sejumlah 31 orang. Hal ini menunjukkan adanya prevalensi durasi penyakit yang cukup lama di antara responden. Kondisi ini memiliki kaitan erat dengan self care management (manajemen perawatan diri), dimana responden yang telah lama menderita hipertensi cenderung memiliki pengalaman atau kebiasaan tertentu dalam mengelola tekanan darah mereka. Data tersebut memberikan gambaran penting tentang perlunya penguatan edukasi dan dukungan terhadap manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup atau mencegah komplikasi lebih lanjut (Aliyudin, 2023).

Penderita hipertensi yang telah menderita lebih dari 5 tahun cenderung memiliki self care management yang buruk karena beberapa faktor. Pertama, semakin lama seseorang menderita hipertensi, mereka mungkin menjadi lebih kurang peduli atau tidak lagi memprioritaskan pengelolaan tekanan darah mereka secara efektif. Hal ini dapat disebabkan oleh perasaan terbiasa dengan kondisi tersebut atau ketidakpahaman tentang pentingnya pengelolaan jangka panjang (Qusyairi, 2022).

Kedua, penderita hipertensi yang sudah lama bisa saja mengalami penurunan kesadaran tentang pentingnya perubahan gaya hidup sehat, seperti diet yang tepat, olahraga, atau menghindari stres, yang semuanya berperan penting dalam mengontrol tekanan darah. Ketiga, mereka mungkin juga mengalami kelelahan dalam menjalani pengobatan yang berkelanjutan atau kesulitan dalam mematuhi jadwal pengobatan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap efektivitas pengelolaan tekanan darah mereka. Selain itu, faktor sosial dan ekonomi, seperti keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan atau kurangnya dukungan keluarga, dapat memperburuk kondisi tersebut, sehingga memperburuk self-care

management penderita hipertensi yang sudah lama menderita penyakit ini (Aliyudin, 2023).

Berdasarkan Tabel 8 diatas seluruhnya (100,0%) responden tinggal bersama keluarga sejumlah 44 orang. Kondisi ini dapat memengaruhi pengelolaan hipertensi mereka, karena dukungan dari pasangan dapat berperan penting dalam membantu penderita hipertensi menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan. Pasangan dapat memberikan motivasi, memastikan kepatuhan terhadap pengobatan, serta mendukung dalam hal pola makan dan aktivitas fisik, yang semuanya berperan dalam pengelolaan tekanan darah yang optimal (Sagala, 2023).

### **3. Menganalisis pengaruh edukasi dengan media buklet berbasis *caring* terhadap *self care manajement* pasien hipertensi Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo.**

Pada Tabel 10 memperlihatkan bahwa pengaruh edukasi kesehatan dengan media buklet terhadap *self care manajement* pasien hipertensi di Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo didapatkan hasil bahwa dari 44 responden yang sebagian besar (59,1%) responden mempunyai tingkat *self care manajement* setelah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 26 orang. Hal ini dikarenakan pemberian edukasi berbasis booklet dapat mempengaruhi pengetahuan dan daya tangkap pasien tentang penyakitnya dan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan untuk merubah perilaku dimana didalam booklet terdapat materi tentang penyakit hipertensi (Defenisi, Klasifikasi, Faktor resiko, Penyebab, Komplikasi, Diagnosa keperawatan).

Berdasarkan hasil tabel output SPSS dengan uji wilcoxon diperoleh nilai Asym. Sig. 0,000 kurang dari alpha 0,05 ( $p < \alpha$ ) maka H1 diterima dan H0 ditolak. Diketahui nilai p value = 0,000 pada pasien hipertensi dimana  $p < 0,05$  hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi dengan media buklet berbasis *caring* terhadap *self care manajement* pasien hipertensi Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo. Hasil ini sejalan dengan Teori Orem dalam Afrida (2017) mengatakan bahwa pasien hipertensi yang menjalani terapi akan dapat mengatasi berbagai komplikasi serta mempertahankan kesehatannya setelah banyak mengetahui tentang penyakit serta gejala yang dialaminya. Hal ini akan dapat terjadi lewat salah satu intervensi non farmakologis

yaitu edukasi kesehatan tentang pengelolaan gaya hidup. Pemberian informasi yang cukup dapat membantu pasien tetap sehat dan beraktivitas secara maksimal selama proses pengobatan.

Hasil tersebut senanda dengan penelitian Sri Wahyuni (2023) dengan judul pengaruh edukasi hipertensi dengan media booklet terhadap perilaku *self management* pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Balowerti Kediri yang menunjukkan hasil nilai *p-value* adalah  $0,000 < \alpha = 0,05$  artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi hipertensi dengan media *booklet* terhadap perilaku *self management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Balowerti Kediri

Berdasarkan dari beberapa teori diatas, kegiatan ini memiliki hasil yang sesuai karena adanya perbedaan *self care manajement* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan dengan media buklet berbasis *caring*, terlihat dari hasil post-test memiliki frekuensi yang lebih tinggi dari skor hasil pretest. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan Sig.  $< 0,05$  sebelum dan sesudah edukasi kesehatan dengan media buklet *self care manajement* pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang digunakan dalam penelitian efektif dalam meningkatkan pengetahuan nelayan dalam perilaku hidup bersih sehat. Metode pendidikan yang diberikan seperti media buklet sehat dapat mengatasi keterbatasan pendidikan yang dimiliki oleh responden. Pendekatan ini dapat di aplikasikan untuk kelompok masyarakat yang dengan latar belakang pendidikan rendah.

Pendidikan kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan. menurut Sriyono 2015 dalam kutipan (Iskandar, 2017) mengatakan bahwa tinggi rendahnya tingkat pendidikan seseorang menentukan pengetahuan, sikap dan perilakunya. Tingkat pendidikan tidak hanya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, namun juga kemampuan penerimaan informasi. Setaranya tingkat pendidikan responden pada penelitian ini diharapkan agar kemampuan pemahaman informasi sama antar responden. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil post-test responden yang berada pada rentang tingkat pengetahuan yang sama dan dapat menunjukkan bahwa

kemampuan pemahaman pendidikan kesehatan yang diberikan sama antar responden sesuai dengan intervensi yang diterimanya.

Kondisi lingkungan yang sangat dinamis menuntut seseorang untuk dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan tersebut, sehingga seseorang harus memiliki kekuatan untuk dapat bertahan dalam kondisi yang penuh tantangan dan perubahan seperti saat ini (Wibowo et al., 2023). Asumsi peneliti, dalam mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata, diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Salah satu dari fasilitas tersebut adalah edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan proses memberikan pemahaman atau pendidikan terhadap individu ataupun kelompok dengan cara pengembangan dan penyampaian informasi. Edukasi adalah suatu intervensi yang diberikan untuk individu maupun kelompok dengan fokus mendidik mengenai tantangan dalam hidup, memberikan sumber-sumber dukungan dan meningkatkan kemampuan coping guna mempersiapkan diri menghadapi tantangan (Pomalela, 2023).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Sulastrri (2024) terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap *self care manajement* pasien hipertensi, dimana ditunjukkan dengan kepatuhan diet pada pasien gagal ginjal kronik, edukasi *self care* dengan menggunakan modul dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakitnya. Pengaruh pemberian edukasi *self care manajement* berbasis media booklet/modul disebabkan modul merupakan suatu proses yang tersistem dengan menggunakan media pembelajaran akan sangat membantu proses berfikir serta penyampaian isi materi dan pesan-pesan yang harus disampaikan.

Pendidikan responden dalam penelitian ini rata-rata lulusan SMA) dan serta berusia 60-75 tahun, sehingga pemberian edukasi *self care manajement* berbasis media booklet akan mudah diterima dan dipahami pasien. Peneliti berasumsi pasien yang mempunyai pendidikan tinggi serta dewasa secara umum akan mempunyai kemampuan dalam merespon stimulus lingkungan secara cepat dalam upaya membentuk persepsi yang positif. Pendidikan dapat menjadi tolak ukur untuk menggambarkan seseorang dapat menerima informasi dengan baik melalui edukasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi

yang diberikan. Seorang yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi akan mudah dalam menyerap informasi dan memiliki pengetahuan yang lebih baik.

Edukasi dengan media buklet berbasis *caring* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self care management* pada pasien hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga melibatkan unsur empati, kepedulian, dan pendekatan humanis, mampu meningkatkan pemahaman sekaligus motivasi pasien dalam merawat dirinya secara mandiri. Buklet sebagai media edukasi memiliki keunggulan karena bersifat praktis, mudah diakses, dan dapat dibaca berulang kali. Ketika buklet tersebut dirancang dengan pendekatan *caring*, pasien tidak hanya menerima informasi medis, tetapi juga merasakan perhatian dan dukungan emosional dari penyedia layanan kesehatan. Hal ini dapat memperkuat keterikatan emosional dan meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam menjalankan praktik *self care*, seperti menjaga pola makan, rutin minum obat, mengelola stres, serta melakukan kontrol tekanan darah secara berkala.

Pendekatan berbasis *caring* juga memperkuat hubungan antara pasien dan tenaga kesehatan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kepatuhan dan hasil kesehatan jangka panjang. Edukasi semacam ini secara tidak langsung mendorong pasien untuk merasa dihargai dan didengar, sehingga mereka lebih terbuka dan bersemangat dalam menjalani perubahan gaya hidup yang dibutuhkan untuk mengelola hipertensi. Dengan demikian, edukasi menggunakan buklet berbasis *caring* bukan hanya efektif dari sisi informasi, tetapi juga secara psikologis mampu memberdayakan pasien dalam proses penyembuhan dan pengelolaan penyakitnya. Pendekatan ini layak dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas, terutama dalam pengelolaan penyakit kronis yang membutuhkan keterlibatan aktif pasien.

## **Simpulan**

1. Sebagian besar responden mempunyai tingkat *self care management* sebelum diberikan edukasi.
2. Sebagian besar responden mempunyai tingkat *self care management* setelah diberikan edukasi.

3. Ada pengaruh edukasi dengan media buklet berbasis *caring* terhadap *self care management* pasien hipertensi Prolanis Desa Kedungsumur di Wilayah Kerja Puskesmas Krembung Kabupaten Sidoarjo.

#### **A. Saran**

##### **Bagi Masyarakat**

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi informasi untuk warga yang mengalami hipertensi agar dapat meningkatkan pengendalian hipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan agar tekanan darah dapat terkontrol dan hipertensi yang telah dialami tidak tambah parah. Dan Disarankan bagi keluarga selalu mengingatkan dan mendampingi setiap aktivitas yang dilakukan keluarganya yang menderita hipertensi untuk meningkatkan *self care management*.

##### **Institusi Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan**

Data dan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat dijadikan sumber informasi atau masukan kepada tenaga kesehatan terutama keperawatan untuk meningkatkan *self care management* pasien sehingga dapat meningkatkan upaya pengendalian hipertensi dengan cara rutin mengadakan posyandu lansia, rutin mengadakan penyuluhan tentang hipertensi, pembentukan kelompok masyarakat peduli hipertensi sebagai program.

##### **Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti mempunyai harapan pada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan saat ini. Melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan hipertensi karena hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan.

##### **Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa atau mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto mengenai *self care management* penderita hipertensi agar mampu memberi edukasi yang tepat kepada penderita yang mengalami hipertensi. Peneliti berharap dengan *self care management* pada penderita hipertensi dapat menjadi bahan pelajaran.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–9.

- Alfana, M. A. F., Pitoyo, A. J., Listyaningsih, U., Yaseva, Y., & Yushafira, M. (2023). Distribusi dan Karakteristik Penderita Hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Geografi* <https://doi.org/10.22146/mgi.70636>
- Alifiani, T., & Widianawati, E. (2021). Persebaran Kasus Hipertensi Pasien Rumah Sakit Telogorejo Berbasis Wilayah Kota Semarang Tahun 2020. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan STIKes YLPP Purwokerto*, 12(2), 49–56.
- Ariyanto, H., Malik, A. A., Widiyanti, W., & Oktavia, W. (2020). Prevalence and Correlation of Knowledge Levels with the Physical Activity of Hypertension Patients. *Genius Journal*, 01(02), 45–49.
- Asari, H. R. V., & Helda, H. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Kemenkes, 1–68.
- Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130(March), 18–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>.
- Biswas, R. K., Chowdhury, S., & Hossain, S. (2024). Hypertension, diabetes, and hypercholesterolemia in Bangladesh: Evaluating role of physical activity from cross-sectional STEPS 2018 survey. *Health Science Reports Published by Wiley Periodicals*, 7(2243), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hsr2.2243>.
- Feronika Prang, M., J Kaunang, W. P., & S Sekeon, S. A. (2021). hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi di Kota Tomohon. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 117–123.
- Kementrian Kesehatan. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama, 1–71.
- Kurdi F, Susumaningrum LA, Kusumadani F. Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Hipertensi pada Lansia di UPT PSTW Jember. *J Kesehat komunitas (Journal community Heal.* 2024;10(2):297–304. doi:10.25311/keskom.vol10.iss2.160.
- Nurmala. (2018). *Promosi Kesehatan*. <https://repository.unair.ac.id/87974/2/BukuPromosiKesehatan.pdf>Pender, N. (2011). *Health Promotion Model Manual*. University of Michigan.
- Pusparani, Indah Dwi. 2022. *Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien hipertensi Di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. 2021. *Health Psychology: Biopsycossocial Iteration*. America: University of Utah.
- Sunjaya, D. (2022). Pentingnya mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa SMK Gelora Jaya Nusantara. dari [https://repository.upi.edu/122153/1/TA\\_KEP\\_1909228\\_Tit le.pdf](https://repository.upi.edu/122153/1/TA_KEP_1909228_Tit%20le.pdf) An E. Mindfulness and Lifestyle Education for Blood Pressure Reduction

in Hypertension. A Dissertation. University of California : Los Angeles; 2019.

Susanti, Lilis, Murtaqib Murtaqib, and Kushariyadi Kushariyadi. 2020. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember." *Pustaka Kesehatan* 8(1):17.

Triyanto, E. 2021. *Pelayanan Keperawatan Bagi Pasien hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.