

Pengaruh Edukasi Self-Management Hipertensi Terhadap Perilaku Self-Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Desa Ciburayut

Nova Dwi Hardianti¹, Ritta Farma^{2*}

^{1,2} STIKes Raflesia Depok

Email : novahardi24@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskular. Rendahnya perilaku *self-management* menyebabkan tekanan darah sulit dikendalikan sehingga meningkatkan risiko komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi *self-management* hipertensi terhadap perilaku *self-management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Desa Ciburayut. Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sebanyak 60 responden dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Intervensi berupa edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media booklet, sedangkan perilaku *self-management* diukur menggunakan *Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire* (HSMBQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku *self-management* meningkat dari $86,08 \pm 15,07$ pada pretest menjadi $124,38 \pm 12,04$ pada posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media booklet terbukti berpengaruh terhadap peningkatan perilaku *self-management* pasien hipertensi. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai salah satu strategi edukasi keperawatan di pelayanan kesehatan primer untuk mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Kata kunci: booklet; edukasi kesehatan; hipertensi; *self-management*

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that remains a leading cause of cardiovascular morbidity and mortality. Poor self-management behavior contributes to uncontrolled blood pressure and increases the risk of complications. This study aimed to determine the effect of hypertension self-management education on self-management behavior among patients with hypertension at Ciburayut Primary Health Center. A quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted involving 60 respondents selected through consecutive sampling. Participants received hypertension self-management education using a booklet, and self-management behavior was assessed using the Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire (HSMBQ). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The mean self-management score increased from 86.08 ± 15.07 before the intervention to 124.38 ± 12.04 after the intervention. Wilcoxon analysis showed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.001$). Hypertension self-management education using booklet media significantly improved self-management behavior among patients with hypertension. This intervention may be implemented as an effective nursing education strategy in primary healthcare settings to support long-term hypertension management.

Keywords: Booklet; Health education; Hypertension; Self-management

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit kardiovaskular. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara menetap. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan secara optimal [1]. Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif pasien dalam menerapkan

perilaku *self-management*. Perilaku tersebut meliputi kepatuhan mengonsumsi obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan secara berkelanjutan. Penerapan *self-management* yang baik terbukti berhubungan dengan pengendalian tekanan darah yang lebih optimal serta menurunkan risiko komplikasi [2]–[4].

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar penduduk usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, namun hampir setengahnya belum mengetahui kondisi yang dialaminya dan hanya sebagian kecil yang berhasil mengendalikan tekanan darah sesuai target [5]. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 [6]. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 39,6%, sedangkan jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun masih tergolong tinggi di berbagai kabupaten dan kota [7]. Kondisi serupa ditemukan di Puskesmas Ciburayut, di mana jumlah kunjungan pasien hipertensi meningkat dari 1.428 kasus pada tahun 2023 menjadi 1.709 kasus pada tahun 2024 dan 1.764 kasus pada tahun 2025. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan upaya pengendalian yang efektif dan berkelanjutan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pasien mengelola hipertensi secara mandiri. Gultom dan Batubara melaporkan bahwa pelatihan *self-management* menggunakan media *booklet* mampu meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi, tetapi belum mengevaluasi perilaku *self-management* sebagai luaran utama [8]. Penelitian Afrianti *et al.* menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *flipchart* meningkatkan skor *self-management* berdasarkan Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire (HSMBQ), namun intervensi dilakukan melalui dua kali pertemuan tatap muka sehingga masih memerlukan keterlibatan tenaga kesehatan secara intensif [9]. Sementara itu, Rahayu *et al.* melaporkan bahwa media *booklet* maupun *e-booklet* efektif meningkatkan pengetahuan pasien, tetapi belum secara khusus menilai perubahan perilaku *self-management* menggunakan instrumen HSMBQ [10]. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai efektivitas edukasi *self-management* menggunakan media *booklet* terhadap perilaku *self-management* pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

Survei pendahuluan di Puskesmas Desa Ciburayut memperkuat pentingnya penelitian ini. Hasil wawancara terhadap tujuh pasien hipertensi menunjukkan bahwa hanya dua pasien yang mengonsumsi obat antihipertensi secara rutin, seluruh pasien masih mengonsumsi makanan tinggi garam dan belum melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri, serta sebagian besar jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, masih ditemukan persepsi yang kurang tepat mengenai penggunaan obat antihipertensi, seperti anggapan bahwa obat tidak perlu dikonsumsi ketika tekanan darah telah menurun dan kekhawatiran terhadap efek penggunaan obat jangka panjang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *self-management* pasien masih belum optimal sehingga diperlukan media edukasi yang mampu meningkatkan pemahaman pasien serta dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah kegiatan edukasi selesai.

Booklet dipilih sebagai media edukasi karena menyajikan informasi dalam bentuk tulisan dan ilustrasi yang sistematis, mudah dipahami, dapat dibaca berulang kali, serta dapat dimanfaatkan oleh pasien maupun keluarga sebagai sumber informasi dalam pengelolaan hipertensi. Berdasarkan kondisi tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh edukasi *self-management* hipertensi terhadap perilaku *self-management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Desa Ciburayut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *self-management* hipertensi terhadap perilaku *self-management* pada pasien

hipertensi di Puskesmas Desa Ciburayut. Secara khusus, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perilaku *self-management* sebelum dan sesudah pemberian edukasi serta menganalisis pengaruh intervensi terhadap perubahan perilaku *self-management*. Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh edukasi *self-management* hipertensi terhadap perilaku *self-management* pasien hipertensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media booklet, sedangkan variabel dependen adalah perilaku *self-management* yang diukur menggunakan *Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire* (HSMBQ). Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang mendukung pengembangan praktik Keperawatan Medikal Bedah, khususnya dalam penerapan edukasi *self-management* sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan perilaku *self-management* pasien hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest* untuk menganalisis pengaruh edukasi *self-management* hipertensi terhadap perilaku *self-management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciburayut. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 di Puskesmas Ciburayut, yang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah pasien hipertensi yang memenuhi kebutuhan sampel penelitian serta secara rutin memberikan pelayanan kepada pasien hipertensi.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang menjalani pelayanan di Puskesmas Ciburayut. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media booklet, sedangkan variabel dependen adalah perilaku *self-management* pasien hipertensi yang diukur menggunakan *Hypertension Self-Management Behaviour Questionnaire* (HSMBQ).

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu *pretest* dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, seluruh responden mengisi kuesioner HSMBQ untuk mengukur perilaku *self-management* sebelum intervensi. Selanjutnya, responden diberikan edukasi *self-management* hipertensi secara terstruktur menggunakan media booklet. Setelah edukasi selesai, booklet diberikan kepada responden sebagai media pembelajaran mandiri yang dapat dipelajari kembali di rumah. Pada kunjungan kontrol berikutnya sesuai jadwal pelayanan di Puskesmas Ciburayut, responden kembali mengisi kuesioner HSMBQ sebagai *posttest* untuk mengevaluasi perubahan perilaku *self-management* setelah pemberian intervensi.

Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi skor perilaku *self-management*. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk menganalisis perbedaan perilaku *self-management* sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat dengan nomor 181/KEPK/STIKEP/PPNI/JABAR/VI/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 60)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	24	40,0
b. Perempuan	36	60,0
Kelompok Usia		
a. 30–35 tahun	5	8,3
b. 36–45 tahun	30	50,0
c. 46–55 tahun	22	36,7
d. 56–65 tahun	2	3,3
e. 66–68 tahun	1	1,7
Pendidikan Terakhir		
a. SD	8	13,3
b. SMP	17	28,3
c. SMA	30	50,0
d. Perguruan Tinggi	5	8,3
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga (IRT)	25	41,7
b. Wiraswasta	16	26,7
c. PNS	1	1,7
d. Lainnya	18	30,0

Keterangan: n = jumlah responden.

Berdasarkan Tabel 1, dari 60 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 responden (60,0%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 24 responden (40,0%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 36–45 tahun sebanyak 30 responden (50,0%), diikuti usia 46–55 tahun sebanyak 22 responden (36,7%), usia 30–35 tahun sebanyak 5 responden (8,3%), usia 56–65 tahun sebanyak 2 responden (3,3%), dan usia 66–68 tahun sebanyak 1 responden (1,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 30 responden (50,0%), diikuti SMP sebanyak 17 responden (28,3%), SD sebanyak 8 responden (13,3%), dan perguruan tinggi sebanyak 5 responden (8,3%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 25 responden (41,7%), diikuti kategori lainnya sebanyak 18 responden (30,0%), wiraswasta sebanyak 16 responden (26,7%), dan PNS sebanyak 1 responden (1,7%).

Gambaran Perilaku *Self-Management* Sebelum Pemberian Edukasi (*Pretest*)

Tabel 2. Distribusi Perilaku *Self-Management* Sebelum Pemberian Edukasi (*Pretest*) (n = 60)

Kategori Frekuensi (n)		Persentase (%)
Kurang	18	30,0
Cukup	41	68,3
Baik	1	1,7
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan edukasi *self-management* hipertensi, sebagian besar responden memiliki perilaku *self-management* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 41 responden (68,3%). Selanjutnya, 18 responden (30,0%) berada pada kategori kurang, sedangkan hanya 1 responden (1,7%) yang memiliki perilaku *self-management* dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, mayoritas responden belum memiliki perilaku *self-management* yang optimal.

Gambaran Perilaku *Self-Management* Setelah Pemberian Edukasi (*Posttest*)

Tabel 3. Distribusi Perilaku *Self-Management* Setelah Pemberian Edukasi (*Posttest*) (n = 60)

Kategori Frekuensi (n)		Persentase (%)
Kurang	0	0,0
Cukup	24	40,0
Baik	36	60,0
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan edukasi *self-management* hipertensi, sebagian besar responden memiliki perilaku *self-management* dalam kategori baik, yaitu sebanyak 36 responden (60,0%), sedangkan 24 responden (40,0%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan perilaku *self-management* setelah pemberian edukasi menggunakan media *booklet*.

Statistik Deskriptif Skor Perilaku *Self-Management* Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor Perilaku *Self-Management* Sebelum dan Sesudah Edukasi *Self-Management* Hipertensi (n = 60)

Variabel	n	Mean ± SD	Minimum–Maksimum
Skor perilaku <i>self-management</i> sebelum pemberian edukasi	60	86,08 ± 15,07	45–123
Skor perilaku <i>self-management</i> sesudah pemberian edukasi	60	124,38 ± 12,04	102–148

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata skor perilaku *self-management* sebelum pemberian edukasi adalah 86,08 ± 15,07, dengan skor terendah 45 dan skor tertinggi 123. Setelah pemberian edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media *booklet*, rata-rata skor perilaku *self-management* meningkat menjadi 124,38 ± 12,04, dengan rentang skor 102–148.

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rerata skor perilaku *self-management* setelah pemberian intervensi.

Perbedaan Skor Perilaku *Self-Management* Berdasarkan Domain

Tabel 5. Perbedaan Skor Perilaku *Self-Management* Berdasarkan Domain Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi *Self-Management* pada Pasien Hipertensi (n = 60)

Domain	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	Z	p-value
Integritas diri	26,20 $\pm$ 5,399	37,03 $\pm$ 4,790	-6,907	<0,001*
Regulasi diri	18,35 $\pm$ 3,888	26,10 $\pm$ 3,559	-6,833	<0,001*
Interaksi dengan tenaga kesehatan	18,12 $\pm$ 3,867	25,70 $\pm$ 3,562	-6,941	<0,001*
Pemantauan tekanan darah	8,23 $\pm$ 1,908	12,40 $\pm$ 1,815	-7,305	<0,001*
Kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan	10,67 $\pm$ 2,297	15,22 $\pm$ 2,263	-6,941	<0,001*

Keterangan: *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*; signifikan pada $p < 0,05$.

Berdasarkan Tabel 5, seluruh domain perilaku *self-management* mengalami peningkatan rerata skor setelah pemberian edukasi *self-management* hipertensi. Domain integritas diri meningkat dari 26,20 $\pm$ 5,399 menjadi 37,03 $\pm$ 4,790, regulasi diri dari 18,35 $\pm$ 3,888 menjadi 26,10 $\pm$ 3,559, interaksi dengan tenaga kesehatan dari 18,12 $\pm$ 3,867 menjadi 25,70 $\pm$ 3,562, pemantauan tekanan darah dari 8,23 $\pm$ 1,908 menjadi 12,40 $\pm$ 1,815, serta kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan dari 10,67 $\pm$ 2,297 menjadi 15,22 $\pm$ 2,263. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa seluruh domain memiliki nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah pemberian edukasi pada setiap domain perilaku *self-management*.

Pengaruh Edukasi *Self-Management* Hipertensi terhadap Perilaku *Self-Management*

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample *t*-test Perilaku *Self-Management* Pasien Hipertensi (n = 60)

Variabel	Sebelum Edukasi (Mean $\pm$ SD)	Sesudah Edukasi (Mean $\pm$ SD)	Mean Difference	t	p-value
Perilaku <i>self-management</i>	86,08 $\pm$ 15,07	124,38 $\pm$ 12,04	-38,30	-25,775	<0,001*

Berdasarkan Tabel 6, rata-rata skor perilaku *self-management* sebelum pemberian edukasi adalah 86,08 $\pm$ 15,07, sedangkan setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 124,38 $\pm$ 12,04. Hasil analisis menggunakan Paired Sample *t*-test menunjukkan *mean difference* sebesar -38,30, nilai *t* sebesar -25,775, dan nilai signifikansi <0,001. Nilai *p* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor perilaku *self-management* sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Dengan demikian, edukasi *self-*

management hipertensi menggunakan media *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan perilaku *self-management* pasien hipertensi di Puskesmas Ciburayut

Pembahasan

Pembahasan Perilaku *Self-Management* Sebelum Edukasi

Sebelum diberikan edukasi *self-management* hipertensi, sebagian besar responden memiliki perilaku *self-management* dalam kategori cukup. Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden telah menerapkan beberapa aspek pengelolaan hipertensi, namun belum melaksanakan seluruh komponen *self-management* secara konsisten. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan responden dalam mengelola penyakit masih memerlukan penguatan, terutama dalam kepatuhan mengonsumsi obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, dan kontrol kesehatan secara berkala. Variasi skor yang diperoleh juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan responden dalam menerapkan perilaku *self-management* sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki tingkat *self-management* pada kategori sedang karena belum mampu menerapkan seluruh komponen pengelolaan hipertensi secara konsisten. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan hidup, motivasi, dukungan keluarga, serta keterlibatan pasien dalam mengikuti edukasi kesehatan [11]. Temuan serupa juga menunjukkan bahwa rendahnya perilaku *self-management* berkaitan dengan belum terbentuknya kebiasaan perawatan diri secara berkelanjutan sehingga diperlukan edukasi kesehatan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya [12].

Menurut peneliti, perilaku *self-management* responden yang belum optimal dipengaruhi oleh belum adanya edukasi *self-management* hipertensi yang diberikan secara terstruktur sebelum penelitian dilaksanakan. Akibatnya, sebagian responden belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri. Oleh karena itu, pemberian edukasi menggunakan media *booklet* diharapkan dapat meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk perilaku *self-management* yang lebih konsisten sehingga mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Pembahasan Perilaku *Self-Management* Setelah Pemberian Edukasi

Setelah diberikan edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media *booklet*, perilaku *self-management* responden mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah responden pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan responden dalam menerapkan perilaku pengelolaan hipertensi secara lebih konsisten. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa responden mulai memahami pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, serta kontrol kesehatan secara berkala sebagai bagian dari pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan kemampuan pasien hipertensi dalam melakukan *self-management*. Edukasi yang diberikan secara terstruktur membantu pasien memahami langkah-langkah pengelolaan hipertensi sehingga mendorong terbentuknya perilaku perawatan diri yang lebih konsisten [13]. Temuan serupa juga menunjukkan bahwa edukasi *self-management* menggunakan media *booklet* efektif meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola hipertensi karena materi yang diberikan dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah proses edukasi selesai [8].

Menurut peneliti, peningkatan perilaku *self-management* pada penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik media *booklet* yang praktis, mudah dipahami, serta dapat dibaca berulang kali sesuai kebutuhan responden. Kemudahan tersebut memungkinkan responden mengingat kembali informasi mengenai pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, dan pentingnya kontrol kesehatan secara rutin. Dengan demikian, penggunaan *booklet* tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk perilaku *self-management* yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pengaruh Edukasi *Self-Management* Hipertensi terhadap Perilaku *Self-Management*

Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi *self-management* hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan perilaku *self-management* pada pasien hipertensi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi mampu memperbaiki kemampuan pasien dalam mengelola penyakit secara mandiri, meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan melakukan kontrol kesehatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi edukasi *self-management* mampu meningkatkan perilaku perawatan diri dan pengendalian hipertensi secara bermakna [19]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi yang dipimpin oleh perawat (*nurse-led self-management intervention*) efektif meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan *self-management*, meningkatkan kepatuhan terhadap terapi, serta membantu mencapai kontrol tekanan darah yang lebih baik [18]. Selain itu, penggunaan media *booklet* sebagai sarana edukasi memberikan keuntungan karena informasi yang disampaikan dapat dipelajari kembali secara mandiri sehingga memperkuat pemahaman dan mempertahankan perubahan perilaku pasien [20].

Peningkatan perilaku *self-management* pada penelitian ini juga terlihat pada seluruh domain HSMBQ, yaitu integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan satu aspek perilaku, tetapi mampu memperbaiki kemampuan pasien secara menyeluruh dalam mengelola hipertensi.

Menurut Teori Self-Care Dorothea Orem, individu memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan diri guna mempertahankan kesehatan, namun kemampuan tersebut perlu didukung melalui *supportive-educative nursing system*. Dalam penelitian ini, edukasi menggunakan media *booklet* berperan sebagai bentuk dukungan edukatif yang membantu pasien meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam menerapkan *self-management* secara mandiri. Oleh karena itu, edukasi *self-management* berbasis *booklet* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam pelayanan kesehatan primer untuk meningkatkan perilaku *self-management* pada pasien hipertensi.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi *self-management* hipertensi menggunakan media *booklet* berkontribusi dalam meningkatkan perilaku *self-management* pasien hipertensi. Peningkatan tersebut mencerminkan bahwa pemberian edukasi yang terstruktur mampu memperkuat kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya secara mandiri melalui penerapan perilaku perawatan diri yang lebih konsisten. Temuan ini menegaskan bahwa media *booklet* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi edukasi yang praktis dan mudah diterapkan di pelayanan kesehatan primer untuk mendukung keberhasilan pengelolaan

hipertensi. Oleh karena itu, penerapan edukasi *self-management* berbasis *booklet* berpotensi menjadi bagian dari intervensi keperawatan yang berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kemandirian pasien dan mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Williams et al., "2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension," *European Heart Journal*, vol. 45, no. 38, pp. 3912–4018, 2024.
- [2] C. W. M. Sari, T. Pahria, and S. D. Wardani, "Hypertension self-management and quality of life correlation," *Jurnal Keperawatan*, vol. 16, no. 2, pp. 145–152, 2022.
- [3] K. Alifa, Hajrah, and K. Aryatika, "Hubungan self-management behaviour terhadap kualitas hidup pasien hipertensi," *Media Pharmaceutica Indonesiana*, vol. 6, no. 1, pp. 36–44, 2024.
- [4] S. Soliha, T. P. Lestari, and I. L. Maghfiroh, "Hubungan perilaku self-management dengan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Maduran Lamongan," *COPING: Community of Publishing in Nursing*, vol. 11, no. 5, pp. 481–489, 2023.
- [5] B. Zhou, P. Perel, G. A. Mensah, and M. Ezzati, "Global epidemiology of hypertension," *Nature Reviews Cardiology*, vol. 18, no. 11, pp. 785–802, 2021.
- [6] Kementerian Kesehatan RI, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan RI, 2023.
- [7] Dinas Kesehatan Jawa Barat, *Jumlah Penderita Hipertensi Berusia ≥ 15 Tahun Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. Bandung, Indonesia: Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2024.
- [8] A. B. Gultom and A. Batubara, "Pelatihan manajemen diri menggunakan booklet untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol. 15, no. 2, pp. 273–276, 2024.
- [9] Y. Afrianti, R. Febtrina, Wardah, and I. I. Sari, "Empowering hypertension patients: How flipcharts improve self-management skills," *Journal of Nursing Care*, vol. 7, no. 3, pp. 169–176, 2024.
- [10] N. E. Rahayu, I. Telisa, and Sartono, "Analisis efektivitas media edukasi booklet dan e-booklet terhadap perubahan perilaku pasien hipertensi di Puskesmas Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir," *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, vol. 15, no. 1, pp. 1–14, 2024.
- [11] I. Ameliani, I. Sartika, and M. Rohmah, "Hubungan self-management behaviour dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit An-Nisa," *Jurnal Riset Manajemen Keperawatan*, vol. 7, no. 2, pp. 55–64, 2024.
- [12] G. Anantasia and S. R. Rindrayani, "Metodologi penelitian quasi eksperimen," *ADIBA: Journal of Education*, vol. 5, no. 2, pp. 183–192, 2025.
- [13] S. Khasanah, D. P. Sasongko, D. Soniawati, A. Susanto, D. T. Yudono, and P. Dewi, "Uji validitas dan reliabilitas Hypertension Self Management Behaviours Questionnaire (HSMBQ)," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, vol. 16, no. 2, pp. 98–106, 2023.
- [14] B. Capili and J. K. Anastasi, "An introduction to types of quasi-experimental designs," *American Journal of Nursing*, vol. 124, no. 11, pp. 50–52, 2024.
- [15] S. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2022.
- [16] K. K. Dharma, *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta, Indonesia: Trans Info Media, 2021.

- [17] L. N. Bulto et al., "Effectiveness of nurse-led hypertension self-management interventions: A mixed-methods systematic review and meta-analysis," *Patient Education and Counseling*, 2024.
- [18] A. S. Upoyo, Y. Sari, A. Taufik, A. Anam, and A. Kuswati, "The effect of online group education on promoting knowledge, motivation, self-efficacy, self-care behaviors and preventing uncontrolled blood pressure in hypertensive patients: A quasi-experiment study," *SAGE Open Nursing*, vol. 10, 2024.
- [19] P. B. E. Safitri et al., "Effectiveness of health education with booklet media on knowledge in pharmacological management of hypertension in the Pajang Health Center working area," *Jurnal EduHealth*, vol. 15, no. 1, 2024.