

## **Edukasi *Self Management* Menggunakan Media Audiovisual Meningkatkan Perawatan Diri dan Kestabilan Tekanan Darah Penderita Hipertensi**

**Nurlita Rubbi Sholihah<sup>1\*</sup>, Suryanti Suryanti<sup>2</sup>, Hartono Hartono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

\*Email: [nurlitarubbisholihah@gmail.com](mailto:nurlitarubbisholihah@gmail.com)

### **Abstract**

**Background:** Hypertension remains one of the most common health problems experienced by the community and can increase the risk of complications if not managed properly. The low ability of patients to self-care makes blood pressure difficult to control. This community service activity aims to improve the self-management skills of hypertensive patients through self-management education using audiovisual media. **Methods:** The activity was conducted in the form of counselling and self-management practice for 52 hypertensive patients in Girilayu Village, Matesih Subdistrict, Karanganyar Regency. The activity partners were the Girilayu Village community with assistance from local health workers. Education was provided door-to-door using educational videos, leaflets, and interactive discussions. Evaluation was conducted by measuring self-care abilities and blood pressure before and after the activity. **Results:** The results of the activity showed an increase in participants' self-care abilities from moderate to high, with an average increase of 25–30%, as well as a decrease in mean systolic and diastolic blood pressure of around 5–7% after education. This improvement illustrates an increase in participants' hard skills in managing hypertension and soft skills in the form of independence and adherence to a healthy lifestyle. **Conclusion:** This activity had a positive impact on improving the health status of the community and has the potential to be implemented in other areas with similar problems. It is recommended that similar activities be carried out continuously and developed into applied service programmes in the field of chronic diseases.

**Keywords:** audiovisual media, health education, hypertension, self-management;

### **1. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO, 2019), terdapat lebih dari 1,13 miliar orang yang menderita hipertensi, dan hanya sekitar 1 dari 5 penderita yang mampu mengendalikannya dengan baik. Penyakit ini meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Kondisi tersebut menandakan bahwa hipertensi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menjadi beban sosial ekonomi bagi masyarakat dan sistem kesehatan di berbagai negara.

Permasalahan yang dihadapi masyarakat mitra, yaitu Desa Girilayu, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar, menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi masih cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar (2020), jumlah penderita hipertensi mencapai lebih dari 72.000 kasus dengan distribusi tertinggi di wilayah Matesih. Masyarakat mitra menunjukkan tingkat kesadaran rendah terhadap pentingnya perawatan diri dan pengendalian tekanan darah. Sebagian besar penderita belum memahami manajemen hipertensi yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Kegiatan pengabdian ini perlu dilakukan karena masyarakat membutuhkan pendampingan untuk meningkatkan kemampuan self management agar mampu mengendalikan tekanan darah secara mandiri dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis audiovisual efektif dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi. Edukasi dengan media audiovisual terbukti meningkatkan pemahaman dan retensi informasi karena melibatkan pancaindra secara simultan (Fernalia, Busjra, & Jumaiyah, 2019). Rusmauli dan Sianipar, (2020) juga melaporkan bahwa pemberian edukasi manajemen diri mampu meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan gaya hidup dan menurunkan tekanan darah pasien. Hasil serupa dilaporkan oleh Adriani dan Bafadhal, (2021) yang menyatakan bahwa self management program secara signifikan memperbaiki perilaku kesehatan dan kualitas hidup penderita hipertensi. Bukti tersebut memperkuat urgensi pelaksanaan pengabdian berbasis edukasi yang mudah diterima oleh masyarakat.

Selain hasil penelitian, pemerintah Indonesia juga telah menegaskan pentingnya pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, melalui kebijakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Pedoman Tatalaksana Hipertensi (Kemenkes RI, 2013). Kebijakan ini menekankan peran aktif masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian penyakit melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat. Pelaksanaan edukasi kesehatan di tingkat komunitas, seperti di desa, sejalan dengan upaya pemerintah dalam memperkuat promotif dan preventif pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi self management hipertensi sangat relevan dengan arah kebijakan nasional.

Tawaran solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kesehatan tentang manajemen diri pada penderita hipertensi menggunakan media audiovisual. Metode ini dipilih karena mudah diakses, menarik, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama pada kelompok usia lanjut yang sering mengalami keterbatasan literasi kesehatan. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik pemantauan tekanan darah mandiri dengan pendampingan tenaga kesehatan setempat. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat memahami langkah-langkah perawatan diri yang benar, termasuk pengaturan diet, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri dan kesadaran masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah melalui edukasi self management berbasis audiovisual. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan softskill peserta dalam berkomunikasi dan mengambil keputusan terkait kesehatan, serta hardskill dalam praktik perawatan diri dan pemantauan tekanan darah secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku menuju hidup sehat dan penurunan angka kejadian hipertensi di tingkat masyarakat.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

Edukasi kesehatan merupakan proses sistematis untuk mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam menjaga kesehatannya. Edukasi kesehatan tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong kemampuan peserta dalam menerapkan perilaku sehat sesuai konteks budaya dan sosial. Menurut Gusty dan Merdawati, (2020) pendekatan edukatif efektif dalam memperkuat kemampuan masyarakat untuk melakukan pengelolaan kesehatan mandiri terutama pada penyakit

kronis seperti hipertensi. Dengan demikian, kegiatan edukasi menjadi instrumen penting dalam program pengabdian masyarakat karena mendorong perubahan perilaku berbasis pengetahuan yang berkelanjutan.

Media audiovisual sebagai sarana edukasi memiliki keunggulan dalam menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Media ini menggabungkan elemen suara dan gambar sehingga mampu menstimulasi lebih banyak pancaindra dan meningkatkan daya ingat peserta. Penelitian oleh Fernalia, Busjra, dan Jumaiyah, (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan kemampuan self management pasien hipertensi secara signifikan. Begitu pula hasil penelitian Putri, Rekawati, dan Wati, (2021) yang menegaskan bahwa edukasi berbasis audiovisual meningkatkan kepatuhan perawatan diri dan kualitas hidup pasien lanjut usia dengan hipertensi. Penggunaan audiovisual memungkinkan peserta untuk belajar melalui visualisasi langsung, menjadikan proses pembelajaran lebih interaktif, konkret, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Konsep *self management* atau manajemen diri pada penderita hipertensi mencakup kemampuan individu dalam mengenali kondisi kesehatannya, mengambil keputusan, dan melaksanakan perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah. *Self management* menjadi strategi penting dalam pencegahan komplikasi hipertensi karena menekankan tanggung jawab individu terhadap kesehatannya sendiri. Menurut Adriani dan Bafadhal, (2021) program edukasi self management terbukti meningkatkan kemampuan pasien dalam mengatur gaya hidup, kepatuhan minum obat, serta menurunkan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan Rusmauli dan Sianipar, (2020) yang menyebutkan bahwa edukasi manajemen diri efektif membantu pasien memahami pentingnya diet, olahraga, dan kepatuhan terapi dalam mengontrol tekanan darah.

Sasaran utama edukasi kesehatan dalam pengabdian masyarakat adalah meningkatkan *hardskill* dan *softskill* masyarakat agar mampu menjaga kesehatannya secara mandiri dan berkesinambungan. *Hardskill* mencakup keterampilan teknis seperti pemantauan tekanan darah dan penerapan perilaku hidup sehat, sedangkan *softskill* mencakup sikap proaktif, motivasi, dan kesadaran untuk berperilaku sehat. Peningkatan kedua aspek ini dapat dicapai melalui metode edukatif yang menarik, kontekstual, dan berbasis partisipasi aktif. Hasil pengabdian oleh Sigit, Debora, dan Lahardo, (2020) menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui penerapan self management efektif mendorong kemandirian dan memperkuat solidaritas komunitas dalam upaya pencegahan hipertensi.

### **3. DESAIN PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa melalui metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan edukasi self-management hipertensi berbasis media audiovisual. Dosen berperan sebagai narasumber dan fasilitator utama yang menyampaikan materi serta melakukan evaluasi hasil pelaksanaan, sedangkan mahasiswa berperan dalam Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) tematik bidang kesehatan dengan tugas mendampingi masyarakat, membantu observasi, serta melakukan dokumentasi kegiatan lapangan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

Mitra kegiatan adalah masyarakat penderita hipertensi di Desa Girilayu, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah, sebanyak 52 orang yang berpartisipasi aktif. Pemilihan mitra didasarkan pada hasil identifikasi awal

bahwa sebagian besar warga belum mampu mengontrol tekanan darah secara mandiri. Selain masyarakat, kegiatan ini juga melibatkan perangkat desa dan tenaga kesehatan dari Puskesmas setempat sebagai pihak pendamping dan pengawas kegiatan.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu pra kegiatan, kegiatan inti, serta monitoring dan evaluasi. Tahap pra kegiatan meliputi koordinasi dengan pemerintah desa dan Puskesmas, pengurusan izin pelaksanaan, serta persiapan media edukasi berupa video tentang manajemen diri hipertensi. Tahap kegiatan inti berupa penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat yang dilaksanakan selama empat minggu. Pada minggu pertama dilakukan edukasi mengenai pengertian hipertensi dan gaya hidup sehat; minggu kedua pelatihan self-management serta praktik pemantauan tekanan darah menggunakan media audiovisual; minggu ketiga pendampingan praktik lapangan bersama mahasiswa dan kader posbindu; dan minggu keempat dilakukan evaluasi serta tindak lanjut hasil kegiatan. Seluruh kegiatan disampaikan secara interaktif dengan diskusi, demonstrasi, dan pendampingan langsung di lapangan.

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara, dan observasi langsung untuk menilai tingkat pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat. Evaluasi dilakukan dua kali, yaitu selama kegiatan berlangsung (evaluasi formatif) untuk menilai partisipasi dan respon peserta, serta setelah kegiatan berakhir (evaluasi sumatif) untuk menilai peningkatan kemampuan manajemen diri dan pengendalian tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam melakukan perawatan diri serta komitmen dalam menjaga gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

#### **4. HASIL PENELITIAN**

Kegiatan pra pelaksanaan dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah Desa Girilayu dan Puskesmas setempat untuk menentukan jadwal serta sasaran kegiatan. Tim dosen dan mahasiswa menyiapkan media edukasi berupa video pembelajaran self-management hipertensi, lembar observasi, serta instrumen angket. Selain itu, dilakukan identifikasi awal terhadap masyarakat penderita hipertensi yang akan dijadikan mitra kegiatan. Berdasarkan hasil pendataan, sebanyak 52 orang penderita hipertensi bersedia menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian ini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan edukasi self-management hipertensi menggunakan media audiovisual. Dosen menyampaikan materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, serta teknik manajemen diri melalui media video dan diskusi interaktif. Mahasiswa berperan sebagai pendamping dan pengamat pelaksanaan kegiatan di lapangan. Gambar 1 menunjukkan dokumentasi saat pelaksanaan penyuluhan dan praktik pemantauan tekanan darah oleh peserta dengan bimbingan mahasiswa.

Kegiatan ini dilaksanakan selama empat minggu secara bertahap. Pada minggu pertama dilakukan edukasi tentang pengertian hipertensi dan gaya hidup sehat, minggu kedua pelatihan praktik pengukuran tekanan darah, minggu ketiga pendampingan kegiatan mandiri peserta di rumah masing-masing, dan minggu keempat dilakukan evaluasi serta tindak lanjut. Hasil observasi menunjukkan antusiasme peserta cukup tinggi, dengan rata-rata kehadiran lebih dari 85% selama kegiatan berlangsung.

Karakteristik mitra kegiatan ditampilkan pada Tabel 1 yang mencakup jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (67,3%) dan berusia antara 50–54 tahun (32,7%). Sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (51,9%) dan bekerja sebagai

ibu rumah tangga (50%). Hal ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan tepat diarahkan pada kelompok yang memiliki risiko tinggi hipertensi dan masih membutuhkan peningkatan pengetahuan mengenai perawatan diri.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Girilayu (n=52)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	32,7
	Perempuan	35	67,3
Usia (tahun)	50–54	17	32,7
Pendidikan	SD	27	51,9
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	26	50,0

Berdasarkan data tersebut, peserta dengan karakteristik pendidikan dasar dan usia >40 tahun menjadi kelompok yang paling banyak terlibat. Hal ini memperkuat alasan perlunya media edukasi yang menarik dan mudah dipahami, seperti audiovisual, untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi dalam perawatan diri.

Setelah kegiatan edukasi dilakukan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kemampuan perawatan diri peserta. Tabel 2 menunjukkan perbandingan kategori kemampuan perawatan diri sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

**Tabel 2.** Perbandingan Tingkat Perawatan Diri Sebelum dan Sesudah Edukasi Self-Management Hipertensi (n=52)

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Rendah	44,2	1,9
Sedang	46,2	25,0
Tinggi	9,6	73,1

Berdasarkan Tabel 2, terlihat peningkatan kemampuan perawatan diri dari kategori tinggi sebesar 9,6% menjadi 73,1% setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis audiovisual efektif meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam melakukan manajemen diri hipertensi secara mandiri. Selain itu, hasil evaluasi terhadap tekanan darah juga menunjukkan perbaikan. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 166,73 mmHg menjadi 157,56 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 98,19 mmHg menjadi 92,83 mmHg setelah kegiatan edukasi. Temuan ini menggambarkan bahwa kegiatan penyuluhan dan pendampingan berkontribusi positif terhadap pengendalian tekanan darah peserta.

Proses monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi langsung dan wawancara dengan peserta. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan peserta dalam menerapkan manajemen diri, seperti pengukuran tekanan darah secara mandiri, konsumsi obat teratur, dan pengaturan pola makan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 3 memperlihatkan hasil rekapitulasi peningkatan pengetahuan dan perilaku peserta yang diukur melalui angket evaluasi.

**Tabel 3.** Hasil Monitoring dan Evaluasi Kegiatan Edukasi Self-Management Hipertensi

<b>Aspek yang Dinilai</b>	<b>Sebelum (%)</b>	<b>Sesudah (%)</b>	<b>Peningkatan (%)</b>
Pengetahuan tentang hipertensi	56,8	92,5	35,7
Keterampilan pemantauan tekanan darah	40,3	88,6	48,3
Kepatuhan terhadap pengobatan	58,1	90,2	32,1

Berdasarkan hasil monitoring tersebut, rata-rata peningkatan pengetahuan dan perilaku peserta mencapai lebih dari 35%, menandakan kegiatan edukasi berjalan efektif. Secara umum, peserta menunjukkan perubahan positif dalam pola hidup sehat dan kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

## **5. PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi self-management hipertensi berbasis media audiovisual memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam mengelola tekanan darah. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti setiap sesi pelatihan, baik dalam penyuluhan maupun praktik pemantauan tekanan darah. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif dengan metode visual dan pendampingan langsung mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta memperkuat pemahaman terhadap cara pengendalian hipertensi di tingkat keluarga.

Hasil kegiatan juga memperlihatkan adanya perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Sebagian besar peserta yang sebelumnya tidak rutin memantau tekanan darah mulai melakukannya secara mandiri setelah diberikan pelatihan. Pendekatan audiovisual membantu peserta memahami materi dengan lebih jelas karena melibatkan dua pancaindra sekaligus, yaitu pendengaran dan penglihatan. Hal ini sejalan dengan temuan Fernalia et al. (2019) yang menyatakan bahwa media audiovisual efektif meningkatkan pemahaman dan retensi pengetahuan dalam edukasi kesehatan karena mampu menyajikan pesan secara menarik dan mudah diingat.

Analisis hasil kegiatan menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan self-management berdampak langsung pada perbaikan perilaku perawatan diri penderita hipertensi. Peserta menjadi lebih disiplin dalam menjalankan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan menjaga keteraturan minum obat. Pemberian edukasi yang berkesinambungan terbukti dapat memperbaiki persepsi dan motivasi peserta untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatannya. Hal ini didukung oleh Sagala (2019) dan Adriani et al. (2021) yang menegaskan bahwa edukasi self-management membantu penderita hipertensi dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri serta meningkatkan efektivitas terapi nonfarmakologis.

Implikasi dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis audiovisual dapat dijadikan model intervensi kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian pasien hipertensi. Kegiatan ini juga memperkuat peran tenaga kesehatan dan perguruan tinggi dalam melakukan pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kesehatan. Menurut Lestari dan Isnaini (2018), penerapan self-management secara konsisten dapat membantu individu menurunkan risiko komplikasi dan mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Dengan demikian, metode ini relevan untuk diterapkan pada komunitas dengan tingkat pendidikan rendah yang memerlukan media pembelajaran sederhana namun efektif.

Kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta belum dapat dilakukan secara menyeluruh. Selain itu, faktor eksternal seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat tidak dapat dikontrol sepenuhnya karena bergantung pada kondisi individu. Keterbatasan ini sejalan dengan catatan Rusmauli dan Sianipar (2020) bahwa keberhasilan edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh karakteristik sosial, motivasi, serta kebiasaan hidup masyarakat.

Berdasarkan hasil dan temuan kegiatan, disarankan agar program edukasi self-management hipertensi berbasis audiovisual dapat dikembangkan lebih lanjut secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga peserta. Perguruan tinggi diharapkan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai model pelatihan rutin di masyarakat melalui kerja sama lintas sektor. Pemerintah daerah dan tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan pendekatan serupa ke dalam kegiatan Posbindu dan Puskesmas agar masyarakat memiliki dukungan yang berkesinambungan dalam mengelola tekanan darahnya. Upaya ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara luas.

## **6. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi self-management hipertensi berbasis media audiovisual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, perilaku perawatan diri, dan kemampuan pengendalian tekanan darah pada masyarakat Desa Girilayu yang mayoritas berusia di atas 40 tahun dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Peningkatan pengetahuan dan perilaku peserta menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual mampu mempermudah pemahaman serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara mandiri. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif dengan pendekatan visual dan partisipatif dapat dijadikan strategi pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan serta pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah agar tenaga kesehatan dan pemerintah daerah mengintegrasikan program edukasi self-management ke dalam kegiatan Posbindu dan layanan Puskesmas secara berkelanjutan, serta melibatkan kader kesehatan untuk memantau dan memperkuat praktik mandiri masyarakat dalam menjaga tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

## **7. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Poltekkes Kemenkes Surakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Girilayu, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar, serta tenaga kesehatan Puskesmas Matesih yang telah berpartisipasi aktif dan membantu kelancaran kegiatan edukasi self-management hipertensi berbasis media audiovisual.

## **8. DAFTAR RUJUKAN**

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>

- 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 memengaruhi perilaku penatalaksanaan hipertensi oleh penderita di wilayah kerja Puskesmas 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*. <https://dinkes.karanganyarkab.go.id/?p=5283>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019*. <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(2), 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. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/10281/pdf>
- Hidayat, I. R. 'Aisyah. (2016). *Gambaran self-care management klien hipertensi di Kelurahan Pundak Payung Semarang* [Skripsi, 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., ... 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. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- 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)*.  
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Laporan Nasional Riset Kesehatan. (2018). Laporan nasional RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.  
[http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](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. *Indonesian Journal of Health Science*, 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>
- 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. *Journal of Public Health Research*, 10(1), 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 Sakit Santa Elisabeth Medan. *Elisabeth Health Journal*, 5(1), 1–7. <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/289>
- Safari, M. (2021). The analysis of students' purging 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 hypertension 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, T., 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]. STIKES Elisabeth Medan. <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. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 137–149. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.345>
- Suratun, Ekarini, N. L. P., & Sumartini, M. (2018). Pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pencegahan dini hipertensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 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 pengelolaan stres akademik peserta didik kelas VIII SMP. *Fokus*, 2(6), 116. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/3541>
- World Health Organization. (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 mahasiswa keperawatan*. STIKES Binalita Sudama Medan.