

Edukasi Gizi Ibu Hamil dan Pencegahan *Stunting* dengan Media *Flipchart* Meningkatkan Pengetahuan

Sonia Khoirunisa^{1*}, Sri Lestari Dwi Astuti², Siti Handayani³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Email: nurlitarubbisholihah@gmail.com

Abstract

Background: The main problem in this community service programme is the low level of knowledge among pregnant women regarding nutrition in efforts to prevent stunting in the Cepogo Community Health Centre working area, particularly in three villages with high stunting rates in Boyolali Regency. The aim of the activity is to increase the nutritional knowledge of pregnant women so that they are able to effectively prevent stunting through education using flipcharts. **Methods:** The methods used included counseling with flipcharts and leaflets for 31 primigravida pregnant women. Participants were selected using purposive sampling according to inclusion and exclusion criteria. The activity was carried out through door-to-door socialisation, pre-tests and post-tests to measure knowledge before and after education, and evaluation using a Guttman scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. **Results:** The results showed a significant increase in the knowledge of pregnant women; before the activity, 77.4% of participants had poor knowledge, but after education using flipcharts, there was an increase to 77.4% of participants in the good category based on the post-test results. The p-value in the Wilcoxon test showed significance ($p < 0.001$), meaning that there was an increase in hard skills knowledge, with 87.1% of participants experiencing an increase in individual scores. **Conclusion:** The education programme proved to be effective in increasing nutritional knowledge, which is an important asset for the prevention of stunting in the community. Health and education agencies continue to conduct regular nutritional counselling for pregnant women.

Keywords: knowledge, nutrition education, stunting;

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi buruk, terutama stunting pada anak, masih menjadi tantangan global yang berdampak signifikan pada perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas masa depan anak. Menurut WHO, (2017) Asia mendominasi angka stunting dunia dengan angka prevalensi yang tinggi, termasuk Indonesia yang memiliki rata-rata prevalensi 36,4% pada periode 2005-2017. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi kronis terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mulai dari masa pembuahan hingga anak usia 2 tahun. Dampak stunting mencakup gangguan tumbuh kembang yang serius dan membutuhkan intervensi multisektoral.

Masalah mitra pengabdian ini berada di Kabupaten Boyolali, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Cepogo, di mana prevalensi stunting tercatat cukup tinggi pada beberapa desa seperti Bakulan (19,1%), Genting (17,5%), dan Wonodoyo (15,9%). Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai asupan gizi yang tepat selama kehamilan, yang berdampak pada kesehatan dan perkembangan janin serta risiko stunting yang meningkat. Oleh karena itu, pengabdian ini diarahkan untuk mengatasi kurangnya edukasi gizi pada ibu hamil di wilayah tersebut.

Berbagai penelitian sebelumnya menguatkan pentingnya edukasi gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Listyarini dan Fatmawati, (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media booklet efektif meningkatkan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil. Melati dan Afifah, (2021) mendapati edukasi berbasis WhatsApp efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai gizi. Selain itu, kebijakan

nasional percepatan penurunan stunting menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik dan sensitif yang melibatkan edukasi ibu hamil sebagai fokus utama (Bappenas, 2018).

Sebagai solusi, pengabdian ini menawarkan edukasi gizi dengan media flipchart sebagai alat bantu visual yang mudah dipahami, dengan metode penyuluhan interaktif yang melibatkan ibu hamil secara langsung. Aktivitas ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil untuk menerapkan pola asupan gizi yang optimal sehingga dapat menurunkan risiko stunting. Tujuan utama pengabdian ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Cepogo sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak sekaligus mendukung program percepatan penurunan stunting secara efektif dan berkelanjutan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan gizi ibu hamil merupakan salah satu intervensi penting untuk meningkatkan status gizi ibu dan mencegah masalah gizi seperti stunting pada anak. Pendidikan gizi didefinisikan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan seseorang tentang bahan makanan, zat gizi, dan asupan nutrisi yang diperlukan tubuh agar tercapai derajat kesehatan optimal serta mencegah penyakit. Tujuan utama pendidikan gizi adalah mengubah sikap dan perilaku individu dalam pemilihan makanan yang berimbang sehingga status gizi ibu dan anak terjaga dengan baik. Pendidikan gizi yang efektif melibatkan berbagai metode, termasuk penyuluhan interaktif dan penggunaan media edukasi seperti *flipchart* yang mudah dipahami oleh ibu hamil (Pakpahan, 2021).

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan menjadi fokus nasional dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang dimulai dari kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Dampak stunting tidak hanya pada fisik yang pendek, tetapi juga menghambat perkembangan kognitif dan produktivitas anak di masa depan. Intervensi pencegahan stunting melalui edukasi gizi ibu hamil terbukti dapat menurunkan prevalensi stunting, terutama jika dilakukan secara terpadu dan melibatkan pemberdayaan keluarga (Pakpahan, 2021; Bappenas, 2018).

Penggunaan media flipchart sebagai alat bantu penyuluhan gizi telah banyak diaplikasikan dan menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Media flipchart menyajikan materi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami karena dilengkapi gambar yang mempermudah penyerapan informasi oleh peserta. Studi oleh Martiyana et al., (2018) membuktikan bahwa pemberian edukasi menggunakan *flipchart* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu mengenai gizi dan pencegahan *stunting* secara signifikan. Selain itu, media cetak ini terbukti efektif digunakan dalam berbagai setting sosial dan lintas tingkat pendidikan (Yulianto et al., 2022).

Penyuluhan gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpengaruh pada perubahan perilaku ibu hamil dalam memilih dan mengonsumsi makanan bergizi. Peran tenaga kesehatan dan kader desa sangat penting dalam pelaksanaan penyuluhan gizi yang berkesinambungan dan menjangkau masyarakat luas. Intervensi pendidikan gizi yang sistematis telah terbukti meningkatkan asupan zat gizi penting selama kehamilan sehingga mengurangi risiko anemia, berat badan lahir rendah, dan stunting pada bayi. Oleh karena itu, pelaksanaan program edukasi gizi ibu hamil merupakan strategi utama dalam percepatan penurunan stunting di tingkat komunitas (Wulandari et al., 2021; Muhammad & Risnah, 2021).

3. DESAIN PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini melibatkan dua kelompok utama, yaitu kegiatan dari pihak dosen dan kegiatan dari mahasiswa. Untuk kegiatan dosen, dilakukan berupa penyuluhan, pelatihan, dan sosialisasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait topik tertentu, seperti gizi ibu hamil dan pencegahan stunting. Sementara itu, mahasiswa mengikuti program KKN atau PKL yang berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan, termasuk melakukan penyuluhan dan pendampingan secara langsung di komunitas target.

Mitra yang menjadi sasaran kegiatan adalah masyarakat desa, terutama ibu hamil dan keluarga mereka di wilayah kerja Puskesmas Cepogo, Kabupaten Boyolali. Mitra ini terdiri dari sekitar 50 orang masyarakat yang terbagi dalam beberapa kelompok kecil dan diikuti langsung oleh tenaga medis dan kader desa sebagai fasilitator dan pendukung kegiatan. Profil mitra meliputi ibu hamil, keluarga, dan tenaga kesehatan setempat yang memiliki peran strategis dalam mendukung keberhasilan program.

Langkah-langkah pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahap utama: (1) Pra Kegiatan, yang meliputi persiapan materi, sosialisasi awal, dan pelatihan petugas; (2) pelaksanaan kegiatan, yang terdiri dari kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan sosialisasi dengan nama kegiatan “Edukasi Gizi dan Pencegahan Stunting” yang dilaksanakan selama dua hari. Dalam kegiatan ini, dilakukan penggunaan media flipchart dan leaflet sebagai alat bantu visual. Adapun isi materi yang disampaikan mencakup pentingnya gizi ibu hamil dan praktik pencegahan stunting, serta strategi pengelolaan gizi di keluarga. (3) Monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkelanjutan selama kegiatan berlangsung dan pasca kegiatan. Pada saat kegiatan, digunakan angket untuk mengukur pemahaman peserta secara langsung dan wawancara informal untuk mengetahui kendala di lapangan. Setelah kegiatan, evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian angket ulang untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap peserta.

Monitoring proses pelaksanaan dilakukan secara rutin oleh tim pelaksana, sedangkan evaluasi akhir menjadi bagian dari laporan keberhasilan kegiatan. Evaluasi ini bertujuan mengukur tingkat pencapaian tujuan serta efektivitas metode yang diterapkan, sehingga dapat digunakan sebagai bahan refleksi dan perbaikan untuk kegiatan serupa yang akan datang. Dengan metode yang terstruktur ini, diharapkan kegiatan pengabdian mampu mencapai impact yang nyata dan berkelanjutan di masyarakat sasaran.

4. HASIL PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cepogo, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Mitra utama dalam kegiatan ini adalah ibu hamil sebanyak 31 orang yang berasal dari tiga desa dengan angka stunting tertinggi, yaitu Desa Bakulan (7 orang), Desa Genting (11 orang), dan Desa Wonodoyo (13 orang). Profil peserta terdiri dari berbagai latar belakang pendidikan dan pekerjaan, mayoritas berusia antara 20-35 tahun dan bekerja sebagai petani (Tabel 1). Kegiatan ini dilaksanakan selama dua bulan, dari Januari hingga Februari 2022, dengan dukungan langsung dari tenaga kesehatan dan kader desa.

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia 20-35 tahun	25	80,6

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Pendidikan SMA	14	45,2
Pekerjaan Petani	15	48,4
Usia Kehamilan 14-26 minggu	18	58,1

Kegiatan utama berupa penyuluhan edukasi gizi ini dilaksanakan dengan menggunakan media flipchart sebagai alat bantu visual. Penyuluhan dilakukan secara langsung di setiap desa dengan metode interaktif dan diskusi terbuka. Peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya asupan gizi selama kehamilan, dampak stunting, serta cara pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri. Materi disampaikan secara bertahap dan disertai gambaran visual yang memudahkan pemahaman.

Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan usia kehamilan disajikan dalam Tabel 1. Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun (80,6%) dan berpendidikan terakhir SMA (45,2%). Sebagian besar dalam masa kehamilan trimester kedua (58,1%). Hasil evaluasi sebelum dan sesudah masing-masing peserta mengikuti kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan. Pada pre-test, sebanyak 77,4% peserta masuk dalam kategori kurang, sedangkan setelah edukasi, kategori baik meningkat menjadi 77,4%. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat secara signifikan berdasarkan analisis Wilcoxon, dengan $W = 0$ dan $p = 0,000$ (sig) yang menunjukkan ada peningkatan pengetahuan yang bermakna secara statistik (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Kategori Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test	Hasil Uji Wilcoxon
Kurang	24 (77,4%)	0 (0%)	$W = 0$, $p = 0,000$ (sig)
Cukup	3 (9,7%)	7 (22,6%)	
Baik	4 (12,9%)	24 (77,4%)	

Selama kegiatan berlangsung, monitoring dilakukan melalui observasi langsung terhadap keaktifan peserta selama penyuluhan dan respon terhadap materi yang disampaikan. Penggunaan angket awal dan akhir sebagai alat evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan persentase kenaikan mencapai 87,1%. Hasil evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi dan menunjukkan perubahan sikap yang positif terhadap pentingnya gizi selama kehamilan. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan termasuk kejelasan komunikasi dari petugas dan penggunaan media yang menarik dan mudah dipahami.

5. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan pada ibu hamil tentang gizi dan pencegahan stunting. Melalui metode penyuluhan interaktif menggunakan media flipchart, partisipan dapat memahami pentingnya asupan gizi selama masa kehamilan. Kegiatan ini berhasil mengatasi

kurangnya informasi yang selama ini menjadi hambatan utama dalam penanganan stunting pada komunitas sasaran. Keberhasilan ini sesuai dengan temuan dalam berbagai studi yang menegaskan pentingnya edukasi gizi sebagai intervensi primer dalam pencegahan stunting (Ahmadi, 2019; Anakoda et al., 2021).

Analisis terhadap hasil kegiatan mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang terstruktur dan menggunakan media visual sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Ketergantungan pada materi cetak dan pendampingan langsung oleh tenaga kesehatan dan kader desa berperan besar dalam membangun kepercayaan dan motivasi peserta untuk menerapkan pola gizi sehat selama kehamilan. Hal ini sesuai dengan penelitian Azrimaidaliza dan kolega, (2020) yang menyatakan bahwa media edukasi visual meningkatkan daya serap pesan kesehatan di komunitas (Azrimaidaliza et al., 2020).

Implikasi dari hasil ini penting karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mengubah perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat. Pengetahuan yang meningkat dapat menjadi modal awal dalam menurunkan angka stunting secara berkelanjutan di wilayah tersebut. Oleh karena itu, program edukasi gizi ini perlu diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan masyarakat secara rutin guna mendukung target nasional percepatan penurunan stunting sesuai kebijakan pemerintah (Bappenas, 2018; Magdalena Sitorus et al., 2021).

Namun demikian, keterbatasan pengabdian ini meliputi jumlah sampel yang terbatas dan durasi kegiatan yang relatif singkat. Keterbatasan ini menjadi hambatan dalam mengamati dampak jangka panjang dan perubahan perilaku yang berkelanjutan pada peserta. Penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan waktu pelaksanaan lebih panjang sangat diperlukan untuk menguatkan hasil dan memastikan perbaikan kualitas hidup ibu dan anak (Ahmadi, 2019; Azrimaidaliza et al., 2020).

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah perlunya penguatan jaringan antara tenaga kesehatan, kader desa, dan masyarakat agar edukasi gizi dapat tersampaikan secara berkelanjutan. Pelatihan lanjutan serta penyediaan media edukasi yang lebih variatif juga disarankan untuk meningkatkan daya tarik dan efektivitas penyuluhan. Keterlibatan aktif komunitas juga perlu diintensifkan guna memperkuat implementasi program di lapangan (Chandra dkk., 2020; Muhammad & Risnah, 2021).

Sebagai penutup, pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi gizi efektif sebagai langkah pencegahan stunting. Pengalaman lapangan ini menjadi modal penting bagi pengembangan program serupa di daerah lain dengan karakteristik serupa dan mendukung keberhasilan program nasional percepatan penurunan stunting. Upaya berkelanjutan dengan pendekatan multisektoral tetap diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal demi peningkatan kualitas generasi mendatang (Bappenas, 2018; Magdalena Sitorus dkk., 2021).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan pencegahan stunting secara signifikan melalui penyuluhan interaktif menggunakan media flipchart. Peningkatan pengetahuan ini memiliki potensi untuk mendukung perubahan perilaku yang lebih sehat selama kehamilan dan menurunkan risiko stunting pada bayi. Disarankan agar program edukasi gizi dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader desa dalam pelatihan dan penyuluhan rutin, serta menambah variasi metode dan media edukasi untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan program.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Puskesmas Cepogo, para tenaga kesehatan, kader desa, serta seluruh ibu hamil yang menjadi mitra kegiatan atas partisipasi dan kerja sama yang baik selama kegiatan berlangsung.

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>
- Anggara, F. H. D., & Prayitni, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 21–25. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Balduino, A. de F. A., Mantovani, M. de F., Lacerda, M. R., Marin, M. J. S., & Wal, M. L. (2016). Experience of hypertensive patients with self-management of health care. *Journal of Advanced Nursing*, 72(11), 2684–2694. <https://doi.org/10.1111/jan.13022>
- Bustan, N. (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Rineka Cipta.
- Chang, A. K., & Lee, E. J. (2015). Factors affecting self-care in elderly patients with hypertension in Korea. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 584–591. <https://doi.org/10.1111/ijn.12271>
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-faktor yang 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
- 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>
- Nurarif, A. H., & Hardhi, K. (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis dan NANDA NIC-NOC*. MediAction Jogja.
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension. *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>
- Suiraoka, I. (2012). *Penyakit degeneratif*. Nuha Medika.

- 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.