

Efektivitas Edukasi Berbasis Media Digital terhadap Kemampuan Self-Care Pasien Hipertensi di Kabupaten Bireuen

Muttaqin Al Ridha^{*1}, Musdariato¹, Nanda Fitria¹, Hasnah Taureng², Al Husna¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah, Jl. Medan-Banda Aceh, Muara Satu, Lhokseumawe, Aceh, Indonesia 24355.

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura, alan Raya Padang Luwih, Banjar Tegaljaya, Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Bali, Indonesia 80361.

Email Korespondensi: muttaqin.alridha@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berkontribusi terhadap tingginya morbiditas dan mortalitas serta membutuhkan pengelolaan jangka panjang melalui kemampuan perawatan diri. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat menjadi salah satu penyebab belum optimalnya pengendalian hipertensi. Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas edukasi berbasis media digital berupa video terhadap kemampuan self-care penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Gandapura, Kabupaten Bireuen. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Sebanyak 174 responden dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kemampuan self-care diukur menggunakan Hypertension Self-Care Profile. Intervensi berupa video edukasi berdurasi empat menit disampaikan melalui WhatsApp selama periode observasi delapan minggu. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor self-care dari 2,32 pada pretest menjadi 3,29 pada posttest. Uji statistik menghasilkan nilai Z sebesar -11,428 dengan p-value 0,000, yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, video edukasi melalui media digital efektif meningkatkan kemampuan self-care penderita hipertensi. Pemanfaatan media digital dapat menjadi strategi promosi kesehatan yang inovatif, mudah diakses, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemandirian pasien serta mencegah komplikasi hipertensi. Strategi ini dapat melengkapi konseling langsung dan mendukung pelayanan hipertensi yang lebih responsif terhadap kebutuhan pasien di tingkat primer.

Kata kunci: Hipertensi; Media Digital; Self-Care; Video Edukasi.

Effectiveness of Digital Media-Based Education in Improving Self-Care Abilities among Patients with Hypertension in Bireuen Regency

Abstract

Hypertension is a major global health problem that contributes to high morbidity and mortality and requires long-term management through effective self-care. Limited public knowledge and awareness are among the main causes of suboptimal hypertension control. This study aimed to evaluate the effectiveness of digital media-based education using an educational video in improving self-care among patients with hypertension at Gandapura Public Health Center, Bireuen Regency. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. A total of 174 respondents were selected through purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Self-care ability was measured using the Hypertension Self-Care Profile. The intervention consisted of a four-minute educational video delivered via WhatsApp during an eight-week observation period. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. Because the data were not normally distributed, the Wilcoxon Signed-Rank Test was applied. The results showed an increase in the mean self-care score from 2.32 at pretest to 3.29 at posttest. Statistical analysis yielded a Z-value of -11.428 and a p-value of 0.000, indicating a significant difference before and after the intervention. Therefore, educational videos delivered through digital media were effective in improving self-care among patients with hypertension and may support sustainable hypertension management overall.

Keywords: Hypertension; Digital Media; Self-Care; Educational Videos.

How to Cite: Ridha, M. A., Musdariato, M., Taureng, H., & Husna, A. (2026). Efektivitas Edukasi Berbasis Media Digital terhadap Kemampuan Self-Care Pasien Hipertensi di Kabupaten Bireuen. *Empiricism Journal*, 7(2), 2193-2204. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5123>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5123>

Copyright© 2026, Ridha et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat utama di berbagai negara. Penyakit ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara persisten (Sarfika et al., 2024). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena pada banyak kasus tidak menunjukkan gejala yang khas, tetapi secara perlahan dapat menyebabkan kerusakan organ dan komplikasi yang serius. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gangguan pembuluh darah, serta kerusakan ginjal (Kemenkes RI, 2023). Selain menimbulkan dampak fisik, penderita hipertensi juga berisiko mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan dan memengaruhi kemampuan pasien dalam menjalankan perawatan secara mandiri (Lumintang et al., 2023).

Beban hipertensi secara global terus menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Jumlah orang dewasa yang hidup dengan hipertensi meningkat hampir dua kali lipat dalam tiga dekade terakhir, yaitu dari sekitar 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar orang pada tahun 2019. Sebagian besar penderita hipertensi bahkan belum menyadari kondisi yang dialaminya. Sekitar 600 juta orang dewasa dengan hipertensi belum mengetahui bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi, sedangkan sebagian lainnya telah didiagnosis dan menjalani pengobatan, tetapi belum mampu mencapai tekanan darah yang terkontrol. Secara global, hanya sekitar 23% penderita hipertensi yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal (World Health Organization, 2023). Kondisi tersebut menyebabkan jutaan kematian yang sebenarnya dapat dicegah dan hilangnya jutaan tahun kehidupan sehat. Hipertensi juga menjadi salah satu faktor risiko terbesar penyakit kardiovaskular dan kematian dini di seluruh dunia (Mills et al., 2020).

Permasalahan serupa terjadi di kawasan Asia Tenggara. Sekitar 294 juta penduduk berusia 30 tahun atau lebih hidup dengan hipertensi, yang berkontribusi terhadap sekitar 2,4 juta kematian setiap tahun. Kematian tersebut mencakup hampir setengah dari seluruh kematian akibat penyakit kardiovaskular di kawasan Asia Tenggara (World Health Organization, 2024). Tingginya angka kejadian hipertensi tidak hanya berkaitan dengan proses penuaan, tetapi juga dipengaruhi oleh perubahan pola hidup masyarakat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas, stres, dan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi membutuhkan pendekatan yang berkelanjutan, tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui perubahan perilaku dan peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan mencapai 8,36%, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 34,11% (Riskesdas, 2018). Perbedaan yang cukup besar antara prevalensi berdasarkan diagnosis dan hasil pengukuran menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang mengalami hipertensi, tetapi belum terdiagnosis atau belum menyadari kondisi kesehatannya. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 juga menunjukkan bahwa hipertensi masih dialami oleh masyarakat Indonesia, dengan proporsi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Kemenkes, 2023). Rendahnya kesadaran tersebut menjadi tantangan dalam upaya pencegahan komplikasi dan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

Pengetahuan, persepsi, dan penerimaan pasien terhadap penyakit merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan pengelolaan hipertensi. Andala et al. (2025) menemukan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pengelolaannya masih belum optimal. Sebagian individu memiliki persepsi yang kurang tepat mengenai gejala hipertensi, kebutuhan pemeriksaan rutin, dan pentingnya mengonsumsi obat secara teratur. Padahal, hipertensi dapat berkembang tanpa gejala yang jelas. Pengetahuan dan penerimaan terhadap kondisi penyakit juga berhubungan erat dengan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan hipertensi (Andala et al., 2024). Pasien yang memahami risiko

penyakit dan manfaat pengobatan cenderung memiliki kepatuhan yang lebih baik dibandingkan pasien yang memiliki pemahaman terbatas.

Provinsi Aceh merupakan salah satu wilayah yang menghadapi permasalahan hipertensi. Berdasarkan laporan Riskesdas Provinsi Aceh tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan mencapai 9,32%, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 26,45% (Riskesdas, 2018). Kabupaten Bireuen termasuk daerah dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, yaitu sekitar 27,15% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dan 11% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan. Tingginya prevalensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang kurang sehat, aktivitas fisik yang rendah, stres, berat badan berlebih, keterlambatan pemeriksaan, dan rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pengendalian tekanan darah. Zaman et al. (2023) menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi dan komplikasinya. Namun, pemberian edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat.

Pengendalian hipertensi memerlukan keterlibatan aktif pasien melalui kemampuan perawatan diri atau *self-care*. Berdasarkan teori Dorothea Orem, *self-care* merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kesejahteraan, dan mencegah penurunan kondisi fisik (Aini, 2018). Pada penderita hipertensi, *self-care* meliputi kepatuhan mengonsumsi obat, pemantauan tekanan darah, pembatasan konsumsi garam, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, penghentian kebiasaan merokok, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Keyakinan dan kemampuan seseorang dalam menjalankan perilaku perawatan diri berkontribusi terhadap keberhasilan pengendalian tekanan darah (Sarfika et al., 2024). Sebaliknya, perilaku *self-care* yang kurang baik dapat meningkatkan risiko ketidakpatuhan pengobatan, tekanan darah tidak terkontrol, dan terjadinya komplikasi (Khotibul et al., 2023).

Hasil wawancara awal terhadap penderita hipertensi yang menjalani pengobatan di UPTD Puskesmas Gandapura menunjukkan adanya beberapa hambatan dalam pelaksanaan *self-care*. Sejumlah penderita menyatakan tidak memiliki waktu untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin, bergantung kepada anggota keluarga untuk datang ke fasilitas kesehatan, dan hanya berobat ketika merasakan keluhan seperti pusing, rasa berat di tengkuk, kelelahan, keringat dingin, atau hampir pingsan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri masih bersifat reaktif, yaitu tindakan dilakukan setelah gejala muncul, bukan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit secara konsisten. Padahal, hipertensi dapat tetap berlangsung dan menimbulkan kerusakan organ meskipun pasien tidak merasakan gejala tertentu.

Perkembangan teknologi informasi memberikan peluang untuk mengatasi keterbatasan akses dan waktu dalam pemberian edukasi kesehatan. Media digital dapat menggabungkan teks, gambar, suara, animasi, dan video sehingga informasi kesehatan dapat disampaikan secara menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses berulang kali (Fitriani, 2021). Dalam pelayanan kesehatan, teknologi digital dapat digunakan untuk memperluas jangkauan informasi, mempercepat penyampaian pesan kesehatan, dan memperkuat interaksi antara pasien dengan tenaga kesehatan (Dhingra et al., 2020). Media sosial dan aplikasi komunikasi juga memungkinkan edukasi diberikan tanpa mengharuskan pasien selalu hadir secara langsung di fasilitas kesehatan. Annisa et al. (2023) menyatakan bahwa media digital dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku positif. Efektivitasnya dapat diperkuat melalui penyusunan pesan yang sesuai dengan kebutuhan, karakteristik, dan konteks sosial pengguna (Muhtar et al., 2024).

Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat media digital dalam pengelolaan hipertensi. Promosi kesehatan berbasis website terbukti dapat meningkatkan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi melalui penyediaan informasi yang mudah diakses dan interaktif (Suraya et al., 2024). Pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual juga dapat meningkatkan pengetahuan pasien mengenai manajemen hipertensi (Sahputra et al., 2024). Video memiliki keunggulan karena mampu menyajikan informasi secara visual dan

auditori, memperjelas pesan yang kompleks, menarik perhatian pasien, serta dapat diputar kembali sesuai kebutuhan. Meskipun demikian, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak menilai peningkatan pengetahuan atau kepatuhan minum obat. Penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas video edukasi yang didistribusikan melalui WhatsApp terhadap kemampuan *self-care* penderita hipertensi, khususnya pada masyarakat di Kabupaten Bireuen, masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, diperlukan penelitian yang menilai perubahan kemampuan *self-care* pasien sebelum dan sesudah menerima edukasi kesehatan berbasis media digital. Intervensi berupa video edukasi melalui WhatsApp diharapkan dapat menjadi strategi yang praktis, mudah diakses, berbiaya relatif rendah, dan memungkinkan pasien mempelajari kembali materi secara mandiri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi berbasis media digital berupa video terhadap kemampuan *self-care* penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Gandapura, Kabupaten Bireuen. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis teknologi untuk meningkatkan kemandirian pasien, mendukung pengendalian tekanan darah, serta mencegah komplikasi hipertensi secara berkelanjutan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui rancangan *one-group pretest-posttest*. Rancangan ini digunakan untuk menilai perubahan kemampuan *self-care* penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi kesehatan berbasis media digital. Pada tahap awal, responden diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan *self-care* sebelum intervensi. Selanjutnya, responden menerima intervensi berupa video edukasi hipertensi yang disampaikan melalui aplikasi WhatsApp. Setelah periode intervensi berakhir, dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama. Perbedaan skor *self-care* antara sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk menilai efektivitas edukasi berbasis media digital. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran kemampuan *self-care* sebelum intervensi (*pretest*);

X = Pemberian video edukasi hipertensi melalui WhatsApp;

O_2 = Pengukuran kemampuan *self-care* setelah intervensi (*posttest*).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Gandapura, Kabupaten Bireuen, Provinsi Aceh. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki jumlah penderita hipertensi yang relatif tinggi dan masih ditemukan pasien yang belum melakukan pemantauan tekanan darah serta perawatan diri secara teratur. Penelitian dilaksanakan pada periode pemberian dan pemantauan intervensi selama delapan minggu.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi yang tercatat dalam data pelayanan UPTD Puskesmas Gandapura pada triwulan ketiga tahun 2025, yaitu sebanyak 314 orang. Populasi tersebut meliputi pasien hipertensi yang menjalani pengobatan atau pemantauan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura.

Besar sampel dihitung menggunakan aplikasi OpenEpi dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas kesalahan 5%. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 174 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik dan kriteria yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi penderita yang telah didiagnosis mengalami hipertensi, tercatat sebagai pasien di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura, mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki atau dapat mengakses aplikasi WhatsApp, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian selama delapan minggu, serta menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasien

yang mengalami gangguan kognitif atau kondisi kesehatan yang menyebabkan ketidakmampuan mengikuti intervensi, tidak menyelesaikan pengukuran *pretest* atau *posttest*, serta mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan berbasis media digital berupa video edukasi hipertensi yang disampaikan melalui aplikasi WhatsApp. Variabel dependen adalah kemampuan *self-care* penderita hipertensi yang diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Kemampuan *self-care* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan penderita hipertensi untuk mengendalikan penyakitnya secara mandiri. Perilaku tersebut mencakup kepatuhan terhadap pengobatan, pemantauan tekanan darah, pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Instrumen Penelitian

Kemampuan *self-care* diukur menggunakan subskala perilaku dari instrumen *Hypertension Self-Care Profile* atau HBP-SCP. Instrumen HBP-SCP pertama kali dikembangkan oleh Han, Lee, Commodore-Mensah, dan Kim pada tahun 2014 untuk menilai perilaku, motivasi, dan efikasi diri pasien dalam melakukan perawatan hipertensi.

Penelitian ini menggunakan 20 butir pertanyaan pada subskala perilaku HBP-SCP versi bahasa Indonesia yang mengacu pada penelitian Sarfika et al. (2023). Setiap pertanyaan menggunakan skala Likert empat poin, yaitu tidak pernah diberi skor 1, terkadang diberi skor 2, sering diberi skor 3, dan selalu diberi skor 4. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan dan perilaku *self-care* yang semakin baik.

Instrumen HBP-SCP versi bahasa Indonesia telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Nilai Cronbach's alpha pada subskala perilaku sebesar 0,955, subskala motivasi sebesar 0,918, dan subskala efikasi diri sebesar 0,911. Nilai tersebut lebih besar dari 0,70 sehingga menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk mengukur kemampuan *self-care* penderita hipertensi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 20 butir subskala perilaku tanpa mengubah jumlah maupun isi pertanyaan. Selain instrumen HBP-SCP, lembar karakteristik responden digunakan untuk memperoleh informasi mengenai usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, derajat hipertensi, indeks massa tubuh, lingkar pinggang, dan lama menderita hipertensi.

Intervensi Edukasi Berbasis Media Digital

Intervensi dalam penelitian ini berupa video edukasi hipertensi berdurasi kurang lebih empat menit. Video memuat informasi mengenai pengertian dan risiko hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, kepatuhan mengonsumsi obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, serta pencegahan komplikasi hipertensi.

Video edukasi dikirimkan kepada responden melalui aplikasi WhatsApp sehingga dapat diakses menggunakan telepon pintar. Penggunaan WhatsApp dipilih karena relatif mudah digunakan, telah dikenal oleh masyarakat, serta memungkinkan responden memutar kembali materi edukasi sesuai dengan kebutuhan. Intervensi dan pemantauan dilaksanakan selama delapan minggu. Selama periode tersebut, responden diarahkan untuk menyimak video edukasi dan menerapkan pesan-pesan perawatan diri yang disampaikan.

Untuk menjaga konsistensi intervensi, seluruh responden memperoleh video dengan isi dan durasi yang sama. Peneliti juga melakukan pemantauan melalui WhatsApp untuk memastikan bahwa video telah diterima dan dapat diakses oleh responden.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan koordinasi dan memperoleh izin penelitian dari UPTD Puskesmas Gandapura. Kedua, calon responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta hak mereka selama mengikuti penelitian. Responden yang bersedia kemudian menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan atau *informed consent*.

Ketiga, responden mengisi lembar karakteristik dan kuesioner HBP-SCP sebagai pengukuran awal. Keempat, peneliti memberikan video edukasi hipertensi melalui WhatsApp

dan melakukan pemantauan selama delapan minggu. Kelima, setelah periode intervensi selesai, responden kembali mengisi kuesioner HBP-SCP sebagai pengukuran akhir. Seluruh kuesioner diperiksa kelengkapannya sebelum memasuki tahap pengolahan dan analisis data.

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi kemampuan *self-care* sebelum serta sesudah intervensi. Data kategorik disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan data numerik disajikan dalam bentuk nilai rata-rata atau ukuran pemusatan lain yang sesuai dengan distribusi data.

Sebelum dilakukan analisis bivariat, distribusi skor *self-care* pretest dan posttest diuji menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov karena jumlah responden sebanyak 174 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada skor pretest dan posttest. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, perbedaan kemampuan *self-care* sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Pengujian statistik dilakukan pada tingkat kemaknaan 95% dengan nilai $\alpha = 0,05$. Intervensi dinyatakan memberikan pengaruh yang signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 174 penderita hipertensi yang tercatat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gandapura, Kabupaten Bireuen. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk karakteristik responden, distribusi kemampuan *self-care* sebelum dan sesudah intervensi, hasil uji normalitas, serta hasil pengujian efektivitas edukasi berbasis media digital terhadap kemampuan *self-care* penderita hipertensi.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang dianalisis meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, derajat hipertensi, indeks massa tubuh, lingkaran pinggang, dan lama menderita hipertensi. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur	17–25 tahun (Remaja akhir)	7	4,0%
	26–35 tahun (Dewasa awal)	22	12,6%
	36–45 tahun (Dewasa akhir)	50	28,7%
	46–55 tahun (Lansia awal)	56	32,2%
	56–65 tahun (Lansia akhir)	31	17,8%
	>65 tahun (Manula)	8	4,6%
Jenis Kelamin	Perempuan	92	52,9%
	Laki-laki	82	47,1%
Pendidikan	SD/MI	–	–
	SMP/MTs	37	21,3%
	SMA/MA/SMK	92	52,9%
	Perguruan tinggi	45	25,9%
Pekerjaan	PNS/TNI/POLRI	15	8,6%
	Pegawai swasta	16	9,2%
	Wiraswasta	27	15,5%
	Buruh	11	6,3%
	Petani	44	25,3%
	IRT	61	35,1%
Hipertensi	Derajat 1	107	61,5%
	Derajat 2	67	38,5%
IMT	Underweight (<18,5)	–	–
	Normal (18,5–22,9)	68	39,1%
	BB Lebih (23–24,9)	72	41,4%
	Obesitas 1 (25–29,9)	27	15,5%

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Lingkar Pinggang	Obesitas 2 (>30)	7	4,0%
	>90 cm (laki-laki)	21	12,1%
	<90 cm (laki-laki)	60	34,5%
	>80 cm (perempuan)	50	28,7%
	<80 cm (perempuan)	43	24,7%
Lama Menderita	<6 bulan	52	29,9%
	>6 bulan	122	70,1%
Total		174	100%

Berdasarkan Tabel 1, kelompok umur terbanyak adalah responden berusia 46–55 tahun atau kategori lansia awal, yaitu sebanyak 56 responden (32,2%). Selanjutnya, sebanyak 50 responden (28,7%) berada pada rentang usia 36–45 tahun, sedangkan kelompok umur dengan jumlah paling sedikit adalah usia 17–25 tahun sebanyak 7 responden (4,0%).

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 92 orang (52,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 82 orang (47,1%). Dengan demikian, responden dalam penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin perempuan.

Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA/MA/SMK, yaitu sebanyak 92 responden (52,9%). Responden dengan pendidikan perguruan tinggi berjumlah 45 orang (25,9%), sedangkan responden dengan pendidikan SMP/MTs berjumlah 37 orang (21,3%). Tidak terdapat responden dengan pendidikan terakhir SD/MI.

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 61 responden (35,1%), diikuti oleh petani sebanyak 44 responden (25,3%), wiraswasta sebanyak 27 responden (15,5%), pegawai swasta sebanyak 16 responden (9,2%), PNS/TNI/POLRI sebanyak 15 responden (8,6%), dan buruh sebanyak 11 responden (6,3%).

Berdasarkan kondisi klinis, sebanyak 107 responden (61,5%) mengalami hipertensi derajat 1 dan sebanyak 67 responden (38,5%) mengalami hipertensi derajat 2. Berdasarkan indeks massa tubuh, kategori terbanyak adalah berat badan lebih sebanyak 72 responden (41,4%), diikuti kategori normal sebanyak 68 responden (39,1%), obesitas 1 sebanyak 27 responden (15,5%), dan obesitas 2 sebanyak 7 responden (4,0%). Tidak terdapat responden yang termasuk kategori *underweight*.

Berdasarkan lingkar pinggang, terdapat 21 responden laki-laki (12,1%) dengan lingkar pinggang >90 cm dan 60 responden laki-laki (34,5%) dengan lingkar pinggang <90 cm. Pada responden perempuan, sebanyak 50 orang (28,7%) memiliki lingkar pinggang >80 cm dan 43 orang (24,7%) memiliki lingkar pinggang <80 cm.

Sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama lebih dari enam bulan, yaitu sebanyak 122 responden (70,1%), sedangkan responden yang menderita hipertensi kurang dari enam bulan berjumlah 52 orang (29,9%).

Kemampuan Self-Care Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kemampuan *self-care* responden diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa video edukasi hipertensi melalui media WhatsApp. Distribusi kategori kemampuan *self-care* responden pada pengukuran *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Ukur Pretest–Posttest Self-Care pada Penderita Hipertensi

Pengukuran	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pretest	Cukup Baik	120	69,0%
	Baik	53	30,5%
	Sangat Baik	1	0,6%
Posttest	Cukup Baik	—	—
	Baik	124	71,3%
	Sangat Baik	50	28,7%
Total		174	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan intervensi berupa video edukasi hipertensi, mayoritas responden memiliki kemampuan *self-care* dalam kategori cukup baik, yaitu sebanyak 120 responden (69,0%). Sebanyak 53 responden (30,5%) berada pada kategori baik dan hanya 1 responden (0,6%) berada pada kategori sangat baik.

Setelah diberikan intervensi, tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori cukup baik. Sebagian besar responden berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 124 responden (71,3%), sedangkan 50 responden (28,7%) berada pada kategori sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan adanya pergeseran distribusi kemampuan *self-care* dari kategori cukup baik pada saat *pretest* menjadi kategori baik dan sangat baik pada saat *posttest*.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan dalam menganalisis perbedaan kemampuan *self-care* sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Uji normalitas skor *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Skor Self-Care Pretest–Posttest Menggunakan Kolmogorov–Smirnov

Variabel	Uji Normalitas	Statistik	Df	Sig.
Pretest Self-Care	Kolmogorov–Smirnov	0,435	174	0,000
Posttest Self-Care	Kolmogorov–Smirnov	0,449	174	0,000

Berdasarkan Tabel 3, skor *self-care pretest* memperoleh nilai statistik Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,435 dengan nilai signifikansi 0,000. Sementara itu, skor *self-care posttest* memperoleh nilai statistik sebesar 0,449 dengan nilai signifikansi 0,000.

Nilai signifikansi pada kedua kelompok data lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, data skor kemampuan *self-care* sebelum dan sesudah intervensi dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Efektivitas Edukasi Berbasis Media Digital terhadap Kemampuan Self-Care

Efektivitas edukasi berbasis media digital terhadap kemampuan *self-care* penderita hipertensi dianalisis dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Efektivitas Media Digital terhadap Kemampuan Self-Care pada Penderita Hipertensi

Variabel	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Z	Sig.
Self-Care	174	2,32	3,29	-11,428	0,000

Berdasarkan Tabel 4, nilai rata-rata kemampuan *self-care* responden sebelum diberikan video edukasi adalah 2,32. Setelah diberikan intervensi, nilai rata-rata kemampuan *self-care* meningkat menjadi 3,29. Dengan demikian, terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 0,97 setelah responden menerima edukasi berbasis media digital.

Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* memperoleh nilai Z sebesar -11,428 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *self-care* penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa video edukasi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, edukasi berbasis media digital berupa video yang disampaikan melalui WhatsApp efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-care* penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Gandapura, Kabupaten Bireuen.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis media digital berupa video yang disampaikan melalui WhatsApp efektif meningkatkan kemampuan *self-care* penderita hipertensi. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata kemampuan *self-care* dari

2,32 sebelum intervensi menjadi 3,29 setelah intervensi. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* memperoleh nilai Z sebesar $-11,428$ dengan nilai signifikansi 0,000, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *self-care* sebelum dan sesudah pemberian video edukasi. Secara kategoris, sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori cukup baik sebanyak 120 orang atau 69,0%. Setelah intervensi, sebanyak 124 responden atau 71,3% berada pada kategori baik dan 50 responden atau 28,7% berada pada kategori sangat baik. Pergeseran tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan secara audiovisual dapat membantu penderita hipertensi meningkatkan perilaku perawatan dirinya.

Temuan penelitian dapat dijelaskan melalui teori *self-care* Dorothea Orem. Dalam teori tersebut, *self-care* dipahami sebagai tindakan yang dilakukan individu secara sadar untuk mempertahankan kesehatan, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kesejahteraan. Kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan tersebut disebut *self-care agency*, sedangkan kebutuhan tindakan yang harus dilakukan untuk mengelola kondisi kesehatan disebut *therapeutic self-care demand* (Aini, 2018). Video edukasi dalam penelitian ini memberikan informasi mengenai pengendalian tekanan darah, kepatuhan mengonsumsi obat, pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan. Informasi tersebut dapat memperkuat pengetahuan dan kesadaran pasien sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan perawatan hipertensi secara mandiri.

Peningkatan kemampuan *self-care* juga dapat terjadi karena media video menyajikan informasi melalui unsur visual dan auditori secara bersamaan. Kombinasi gambar, suara, teks, dan ilustrasi membantu responden memahami pesan kesehatan dengan lebih mudah dibandingkan penyampaian informasi secara verbal saja. Media digital memungkinkan materi edukasi disimpan, diputar kembali, dan dipelajari sesuai waktu yang tersedia oleh pasien (Fitriani, 2021). Dhingra et al. (2020) menjelaskan bahwa teknologi kesehatan digital dapat memperluas akses pasien terhadap informasi kesehatan dan meningkatkan efektivitas edukasi. Kuwabara et al. (2019) juga menyatakan bahwa teknologi digital dapat mendukung pendidikan pasien, terutama dalam pengelolaan penyakit kronis yang memerlukan perubahan gaya hidup dan keterlibatan pasien secara berkelanjutan.

Penggunaan WhatsApp sebagai saluran penyampaian video turut mendukung keberhasilan intervensi. Aplikasi ini relatif mudah digunakan dan memungkinkan tenaga kesehatan menyebarkan pesan kesehatan secara cepat tanpa mengharuskan pasien selalu hadir di fasilitas pelayanan kesehatan. Annisa et al. (2023) menyatakan bahwa media digital dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku positif. Namun, keberhasilan edukasi digital tetap bergantung pada kesesuaian materi, kejelasan pesan, karakteristik penerima, dan relevansi isi dengan permasalahan yang dihadapi pasien. Muhtar et al. (2024) menegaskan bahwa strategi komunikasi kesehatan melalui media sosial perlu disesuaikan dengan karakteristik pengguna agar pesan lebih mudah diterima dan diterapkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suraya et al. (2024), yang menemukan bahwa promosi kesehatan melalui media digital berbasis website efektif meningkatkan perilaku kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi. Kemudahan mengakses informasi membantu pasien memahami manfaat pengobatan dan risiko menghentikan obat tanpa petunjuk tenaga kesehatan. Penelitian Sahputra et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual secara signifikan meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Temuan serupa dilaporkan Widiati (2022), bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media video mampu meningkatkan pengetahuan pasien mengenai perawatan hipertensi. Dengan demikian, video tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai stimulus yang dapat memperkuat pemahaman dan mendorong penerapan perilaku kesehatan.

Hasil penelitian juga didukung oleh Mastuti et al. (2023), yang menemukan bahwa media audiovisual efektif memperbaiki perilaku pencegahan hipertensi. Ardianto (2023) melaporkan bahwa edukasi melalui WhatsApp memberikan pengaruh terhadap perilaku *self-care management* pasien hipertensi. Sementara itu, Fransiskus et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi *self-care management* berpengaruh terhadap pengelolaan tekanan darah pasien. Kesamaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan

secara terstruktur dan berulang dapat meningkatkan keterlibatan pasien dalam mengelola penyakit. Pada hipertensi, keterlibatan pasien menjadi penting karena pengendalian penyakit tidak hanya bergantung pada pemberian obat, tetapi juga pada perilaku sehari-hari.

Kemampuan *self-care* yang lebih baik berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi. Sarfika et al. (2024) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melaksanakan perawatan berkontribusi terhadap keberhasilan pengelolaan hipertensi. Hasil penelitian Sarfika et al. (2023) juga menunjukkan pentingnya perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi dewasa. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-care* dapat menyebabkan ketidakpatuhan pengobatan, pola makan yang tidak terkontrol, kurangnya aktivitas fisik, dan tidak teraturnya pemantauan tekanan darah. Khotibul et al. (2023) menegaskan bahwa perilaku *self-care* merupakan komponen penting dalam pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

Karakteristik responden turut menjadi konteks penting dalam memahami hasil penelitian. Mayoritas responden berusia 46–55 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Peningkatan usia berkaitan dengan perubahan struktur dan elastisitas pembuluh darah yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (Fatmawati et al., 2025). Nurhayati et al. (2023) juga menjelaskan bahwa usia dan jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi. Selain itu, sebagian besar responden memiliki berat badan lebih. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena indeks massa tubuh dan lingkar pinggang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dan risiko gangguan kardiovaskular (Harahap et al., 2024). Oleh karena itu, materi edukasi mengenai pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan relevan dengan kebutuhan responden.

Sebagian besar responden telah menderita hipertensi lebih dari enam bulan. Durasi penyakit yang relatif lama memungkinkan pasien memiliki pengalaman dalam menjalani pengobatan, tetapi tidak selalu menjamin perilaku perawatan diri yang baik. Pengetahuan dan penerimaan terhadap penyakit berhubungan dengan kepatuhan pengobatan pada penderita hipertensi di Aceh (Andala et al., 2024). Persepsi yang keliru mengenai gejala dan pengobatan dapat menyebabkan pasien hanya memeriksakan diri ketika mengalami keluhan (Andala et al., 2025). Edukasi digital dapat membantu memperbaiki persepsi tersebut dengan menegaskan bahwa hipertensi tetap memerlukan pengelolaan rutin meskipun tidak menimbulkan gejala.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan, interpretasinya perlu mempertimbangkan penggunaan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol. Desain tersebut belum sepenuhnya dapat memastikan bahwa seluruh perubahan hanya disebabkan oleh intervensi karena masih terdapat kemungkinan pengaruh pengalaman responden, dukungan keluarga, informasi kesehatan lain, atau interaksi dengan tenaga kesehatan selama penelitian. Dukungan keluarga diketahui berperan dalam pengendalian hipertensi, khususnya dalam mengingatkan pengobatan dan pemeriksaan tekanan darah (Kurwiyah et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan kelompok kontrol, pengacakan responden, serta pengukuran tekanan darah sebagai luaran klinis.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa video edukasi melalui WhatsApp merupakan strategi promosi kesehatan yang praktis untuk meningkatkan kemampuan *self-care* penderita hipertensi. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program pengelolaan penyakit kronis di puskesmas sebagai pendamping konseling langsung. Pemanfaatannya perlu disertai pemantauan tenaga kesehatan, penguatan dukungan keluarga, dan evaluasi perilaku secara berkala agar perubahan yang terbentuk dapat dipertahankan. Dengan pendekatan tersebut, edukasi digital tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendukung kemandirian pasien dalam mengendalikan hipertensi dan mencegah komplikasi secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Edukasi berbasis media digital berupa video yang disampaikan melalui WhatsApp efektif meningkatkan kemampuan *self-care* penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Gandapura, Kabupaten Bireuen. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata kemampuan *self-care* dari 2,32 pada saat *pretest* menjadi 3,29 pada saat *posttest*. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori cukup baik sebanyak 120 orang

(69,0%), sedangkan setelah intervensi mayoritas responden berada pada kategori baik sebanyak 124 orang (71,3%) dan kategori sangat baik sebanyak 50 orang (28,7%). Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -11,428 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *self-care* sebelum dan sesudah pemberian video edukasi. Dengan demikian, media digital dapat digunakan sebagai strategi edukasi kesehatan yang praktis untuk meningkatkan kemandirian penderita hipertensi dalam melakukan pemantauan tekanan darah, mematuhi pengobatan, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, mengendalikan berat badan, dan mengelola stres.

REKOMENDASI

Puskesmas dan tenaga kesehatan direkomendasikan untuk mengintegrasikan video edukasi melalui WhatsApp ke dalam program pengelolaan hipertensi sebagai pendamping konseling tatap muka dan kegiatan pemantauan pasien. Materi edukasi perlu diberikan secara berkala, menggunakan bahasa yang sederhana, serta disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan pasien. Penderita hipertensi dianjurkan memanfaatkan media digital dari sumber terpercaya, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mematuhi pengobatan, menerapkan pola makan rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik, mengendalikan berat badan, dan mengelola stres untuk mencegah komplikasi. Keluarga juga perlu dilibatkan dalam mengingatkan dan mendampingi pasien menjalankan perawatan diri. Penelitian selanjutnya direkomendasikan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, pengacakan responden, durasi tindak lanjut yang lebih panjang, serta menambahkan luaran klinis seperti tekanan darah, kepatuhan minum obat, dan kualitas hidup agar efektivitas intervensi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2018). *Teori model keperawatan*. UMMPress.
- Andala, S., Gusti, N., Sofyan, H., Hasballah, K., Agusri, & Marthoenis. (2025). Understanding hypertension management: Knowledge and beliefs among Indonesian women. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 154–158. <https://doi.org/10.22442/jlumhs.2025.01338>
- Andala, S., Sofyan, H., Hasballah, K., & Marthoenis. (2024). Knowledge and acceptance associated with medication adherence among individuals with hypertension in Aceh Province, Indonesia. *Heliyon*, 10(7), Article e29303. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29303>
- Annisa, P., Anggie, Lolita, D. C., & Chotimah, C. C. (2023). Peran media digital dalam upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat: Tinjauan literatur. *Jurnal Zaitun Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10. <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/2033>
- Ardianto, A. R. (2023). *Efektivitas edukasi dengan media WhatsApp terhadap perilaku self-care management pada pasien hipertensi*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Provinsi Aceh Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://dinkes.acehprov.go.id/l-content/uploads/riskesdaakabkotaceh.pdf>
- Dhingra, D., & Aashima, A. (2020). Global strategy on digital health. *Indian Pediatrics*, 57(4). <https://doi.org/10.1007/s13312-020-1789-7>
- Fatmawati, Z. I., MM, W. Q., & Syahleman, R. (2025). Hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga. *Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i5.1167>
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan media sosial sebagai media penyajian konten edukasi atau pembelajaran digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5(4), 1006–1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Fransiskus, X., Dotulong, & Karouw, B. M. (2022). Pengaruh edukasi self-care management terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22–29. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8>
- Harahap, A. L., Pasaribu, S. R., Ismail, W. M., Yusria, A., Siregar, N. P., & Novasyra, A. (2024). Hubungan indeks massa tubuh dan rasio lingkar pinggang-panggul terhadap

- tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023a). *Hipertensi—The silent killer*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2254/hipertensi-the-silent-killer
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023b). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Khotibul, U. M., Martani, R. W., & Yuniarsih, S. M. (2023). Perilaku self-care pada penderita hipertensi di Indonesia: Sistematis literatur review. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 908–918. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Kurwiyah, N., Anwar, S., & Herlinah, L. (2023). Dukungan keluarga terhadap pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah RW 10 Kelurahan Utan Panjang, Jakarta Pusat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 6. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9493>
- Kuwabara, A., Su, S., & Krauss, J. (2019). Utilizing digital health technology for patient education in lifestyle medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(2), 137–142. <https://doi.org/10.1177/1559827619892547>
- Lumintang, O. F., Natalia, A., & Mariana, D. (2023). Gambaran aspek psikologis pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Mapalus Nursing Science Journal*.
- Mastuti, S., Ulfa, L., & Nugraha, S. (2023). Efektivitas media audiovisual dalam perilaku pencegahan hipertensi pada pekerja sektor swasta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 253–258. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2160>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16, 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Muhtar, S. M., Amir, A. S., & Arya, N. (2024). Utilizing social media for public health advocacy and awareness in digital health communication. *Majority Science Journal*, 2(1), 270–278. <https://doi.org/10.61942/msj.v2i1.96>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhsan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 1.
- Sahputra, S. D., & Sagita, M. D. (2024). Efektivitas pemberian pendidikan kesehatan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan pada penderita hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 3(1), 6–10. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v3i1.705>
- Sarfika, R., Saifudin, I. M., & Yanuar, M. (2024). *Perawatan diri penderita hipertensi usia dewasa*. CV Budi Utama.
- Sarfika, R., Sulistiawati, Afriyanti, E., & Saifudin, I. M. M. Y. (2023). Self-care behavior among adult patients with hypertension in Padang, West Sumatra, Indonesia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(6). <https://doi.org/10.33546/bnj.2915>
- Suraya, H. N., Harnani, Y., Rani, N., Rahayu, E. P., & Jepisah, D. (2024). Efektivitas promosi kesehatan melalui media digital website terhadap perilaku kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Laboy Jaya Bangkinang tahun 2024. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 5719–5728. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.34098>
- Widiati, A. (2022). Pendidikan kesehatan dengan media video perawatan hipertensi meningkatkan pengetahuan tentang perawatan hipertensi. *Jurnal SMART Keperawatan*, 9.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024, May 17). *World Hypertension Day 2024: Measure your blood pressure accurately, control it, live longer*. <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>
- Zaman, B., Munawwarah, K., Nurlaili, Putra, M. S., Bukhari, Wahyuni, S., Rabial, J., & Husna, N. (2023). Pemeriksaan tekanan darah dan edukasi tentang hipertensi serta penanganannya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 6. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10496>