

Efektifitas Edukasi Hipertensi Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Self Management Hipertensi Di Puskesmas Penfui Kota Kupang

*Elisabeth Herwanti^{1a}, Maria Sambriang^{1b}, Simon Sani Kleden

¹Program Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang

^aEmail: elisabethherwanti@gmail.com

^bEmail: mariasambriang@gmail.com

^cEmail: simonkleden@yahoo.com

Received: 02-06-2021 Revised: 10-06-2021 Accepted: 22-08-2021

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang disebut “*silent killer*” dengan komplikasi penyakit *stroke*, jantung dan ginjal. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan *non randomized contra/group pretest posttest design*. **Tujuan:** untuk menganalisis pengaruh aplikasi edukasi hipertensi dengan media *booklet* terhadap perubahan perilaku *self management* hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Penfui Kota Kupang. **Metode:** Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Bakunase Kota Kupang sebanyak 38 orang. Sampel kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 27 Orang. **Hasil:** penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rands test* untuk mengetahui perbedaan *pre* dan *post* tes pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan hasil kelompok perlakuan signifikan dengan nilai 0,005 dan kelompok kontrol tidak signifikan dengan nilai p. 0,1000. Pengaruh aplikasi edukasi hipertensi dengan media *booklet* terhadap perubahan perilaku *self management* hipertensi pada pasien hipertensi dianalisis dengan uji *Mann-Whitney Test* dengan hasil p. 0,015. **Kesimpulan:** edukasi hipertensi dengan media *booklet* efektif terhadap perubahan perilaku *self management* hipertensi pada pasien hipertensi. **Saran:** bagi Puskesmas Penfui adalah agar kegiatan edukasi hipertensi dengan menggunakan *booklet* dapat menjadi salah satu model dalam standar pemberian edukasi.

Katakunci: Edukasi, Hipertensi, Booklet

*Corresponding Author:

Elisabet Herwanti

Program Studi Keperawatan Kupang, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: elisabethherwanti@gmail.com



©The Author(s) Years. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated.

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang sebagian besar diderita oleh seseorang tanpa merasakan gejala-gejalanya walaupun sudah dalam tahap yang serius. Oleh karena itu, penyakit ini sering disebut “*silent killer*” (pembunuh diam-diam) (Smeltzer & Bare 2004). Menurut Chow (2013) hampir 30% pasien hipertensi tidak menyadari dirinya menderita hipertensi karena tidak merasakan gejala yang menyertai dan kebanyakan penderita sering tidak percaya diagnosis dokter dan tidak menjalani terapi yang disarankan dokter atau petugas kesehatan.

Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa. Namun hampir sekitar 90-95 % kasus tidak diketahui penyebabnya. Penderita hipertensi di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 77,9 juta atau 1 dari 3 penduduk pada tahun 2010. Menurut data Kemenkes, RI (2013) prevalensi hipertensi pada tahun 2030 diperkirakan meningkat sebanyak 7,2% dari estimasi tahun 2010. Menurut data WHO tahun 2013 bahwa kasus diagnosis hipertensi akan mengalami peningkatan 60% atau sekitar 1,56 miliar. Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Data hasil pengumpulan data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang yang diperoleh melalui sistem pencatatan dan pelaporan bahwa penyakit hipertensi termasuk 10 penyakit terbanyak yaitu 16.062 (6,3%) di NTT (Profil Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2015).

Kasus hipertensi di Puskesmas Penfui juga menunjukkan peningkatan pasien hipertensi pada setiap bulan, bulan februari terdapat 104 pasien lama dan 5 pasien pasien baru didiagnosa hipertensi (Sengaji, 2018). Berdasarkan hasil

wawancara secara langsung penderita hipertensi di puskesmas tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diantaranya masih berada dalam kondisi hipertensi dan mengatakan belum menjalankan diet dengan benar, tidak pernah olahraga, tidak teratur minum obat dan tidak kontrol tekanan darah secara rutin, serta sebagian besar dari pasien hipertensi datang ke puskesmas bila timbul keluhan yang parah dan mengambil rujukan. Kondisi ini menunjukkan sebagian besar pasien dengan hipertensi belum memiliki perilaku *self management* hipertensi yang baik serta tekanan darah pasien tetap tinggi (Notoatmojo 2014).

Penatalaksanaan hipertensi yang sudah dilakukan oleh Puskesmas Penfui antara lain pengobatan hipertensi, rujukan, pengontrolan tekanan darah (Sengaji, 2018). Upaya ini masih belum optimal untuk meningkatkan perilaku pasien agar mau mematuhi pengobatan dan melakukan perawatan secara optimal untuk mencegah komplikasi lanjutan. Oleh sebab itu pasien perlu diberikan edukasi tentang hipertensi agar penderita hipertensi mampu melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri. Pendidikan tentang tekanan darah tinggi meliputi faktor risiko, klasifikasi, diagnosis, manajemen hipertensi, diet, dan komplikasi hipertensi (otak, ginjal, dan mata) (E’Loria 2014; Luna, et al 2003).

Upaya pencegahan komplikasi terhadap pasien hipertensi bisa dilakukan melalui perilaku *Self management* dengan meminimum obat sesuai anjuran, memantau tekanan darah dan melakukan perubahan pola hidup (seperti diet, olah raga, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, kepatuhan terhadap pengobatan, mengurangi stres, monitor tekanan darah dan kepatuhan terhadap rencana medis tindak lanjut). Upaya pengendalian tersebut pada umumnya telah dilakukan oleh petugas kesehatan melalui pemberian informasi kepada pasien, namun tingkat kesadaran pasien untuk melakukan upaya pengendalian tersebut di atas masih

kurang. Perawat dapat memberikan bantuan pada pasien dengan memberikan pemberdayaan pendidikan kesehatan dengan tujuan pasien mampu melakukan perawatan hipertensi secara mandiri (Martiningsih 2011).

Salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku *self management* hipertensi pasien adalah meningkatkan keterlibatan pasien dalam melakukan pengelolaan hipertensi. Strategi untuk mencapai hal tersebut, yaitu dengan melakukan edukasi *self management* hipertensi pada pasien hipertensi. Strategi tersebut merupakan edukasi tentang pengelolaan hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berbasis pemberdayaan. *Self-management* dapat diaplikasikan pada pasien hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dengan menggunakan metode pembelajaran ceramah dengan media booklet (Lee, 2013). Adapun kelebihan media booklet yaitu dapat dilihat dari segi biaya yang dikeluarkan cukup murah karena hanya dengan menggunakan media cetak, pesan yang disampaikan pada media booklet dapat disesuaikan dengan keadaan saat ini karena dapat memuat topik secara detail dan jelas serta bisa lebih mengembangkan pesan yang akan disampaikan (Yulianti, 2013). Selain itu hasil penelitian wahyuni, sri mengatakan bahwa perubahan perilaku pasien harus ada dukungan media edukasi yang tepat. Peningkatan perilaku pasien dapat dilakukan dengan *health education*. Startegi pencapaian perilaku *self managemen* hipertensi serta penurunan tekanan darah yang maksimal dapat meningkatkan perilaku perawatan secara mandiri bagi penderita hipertensi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan design penelitian *non randomized control group pretest posttest design*. Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, namun pemilihan kelompok tidak dilakukan randomisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Penfui Kota Kupang pada bulan Juni-Agustus 2018. Besar sampel dari tiap kelompok yang digunakan pada penelitian ini

dihitung menggunakan rumus estimasi besar sampel untuk penelitian yang bertujuan menguji hipotesis beda dua mean kelompok independen Penentuan jumlah besar sampel dengan menggunakan rumus besar sampel menurut Sastroasmoro & Ismael (2010) didapatkan jumlah sampel sebanyak 24 responden. Jumlah minimal ditambah 10% sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 orang, 27 orang sebagai kelompok kontrol dan 27 orang kelompok eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini adalah: Bersedia menjadi responden, dapat membaca dan menulis, diagnosa medis hipertensi oleh dokter, lama menderita hipertensi 1-2 tahun, tidak ada komplikasi (stroke, PJK, dll). Instrumen penelitian yang digunakan untuk edukasi hipertensi adalah booklet yang berisi tentang trik dan tips mencegah komplikasi hipertensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah pasien adalah spigmomanometer atau tensimeter. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui usia, jenis kelamin dan diet hipertensi untuk mengukur perilaku self management hipertensi adalah kuesioner, Kuesioner tentang self-management pada hipertensi dibuat berdasarkan sumber dari Canadian Recommendations for Management of Hypertension (2011). Pengolahan data pada analisis bivariabel untuk melihat perbedaan perilaku *self managment* hipertensi pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah pemberian edukasi hipertensi dengan media *booklet* digunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Perbedaan perilaku *self managment* hipertensi pada kelompok kontrol sebelum dan setelah pemberian edukasi hipertensi dengan media *booklet* digunakan uji *Man Withney wilcoxon signed ranks test*. Hipotesis alternatif diterima jika $p < 0,05$.

3. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Penfui Kota Kupang. Waktu penelitian dilaksanakan selama empat minggu dengan hasil sebagai berikut:

- a. Perilaku Responden Dalam Self Management Hipertensi Sebelum dan Sesudah Aplikasi Edukasi Hipertensi.

Tabel 1. Perilaku Responden Dalam Self Management Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Aplikasi Edukasi Hipertensi Melalui Media Booklet di Puskesmas Penfui Kota Kupang

Perilaku <i>self management</i> hipertensi	Pre test						Post test						Uji <i>wilcoxon</i> (p)
	Baik		Cukup		Kurang		Baik		Cukup		Kurang		
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kelompok Perlakuan	6	22	17	63	4	15	10	37	16	59	1	4	0,005
Kelompok Kontrol	5	18	15	55	7	27	5	18	15	55	7	27	1,000

Tabel 1 Rerata perilaku responden dalam *self management* hipertensi sebelum dan sesudah edukasi hipertensi melalui media booklet pada kelompok perlakuan dengan katagori baik meningkat dari 6 (22%) menjadi 10 (37%) orang, sedangkan kelompok kontrol (18%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon yaitu teradapat perbedaan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan antara hasil pre-test dan post-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan perlakuan *edukasi hipertensi dengan menggunakan booklet* pada pasien hipertensi mengalami peningkatan dalam *self management* hipertensi, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami peningkatan *perilaku self management hipertensi*. Sesuai dengan tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mempunyai hasil *pre test self management* yaitu sebagian pada kategori cukup 63 %, katagori baik 22% dan *post test* kategori cukup berkurang menjadi 59% dan katagori baik meningkat menjadi 37%. Sesuai dengan data yang diperoleh didapatkan pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Penfui setelah dilakukan edukasi terdapat responden menunjukkan peningkatan pada pola hidup yang terdiri dari diet rendah garam, aktifitas stress sedangkan perilaku untuk managemen berat badan tidak ada perubahan karena sebagian besar responden memiliki usia di atas 40 tahun (yang sulit untuk

menurunkan berat badan karena sudah terbiasa dengan keadaanya sekarang. Pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan pada hasil *pre* dan *post dengan* yang ditunjukkan dengan hasil sebagian besar menunjukkan kategori cukup (55%), sedangkan masih ada responden yang memiliki kategori baik 18 % hal ini sesuai data yang diperoleh yaitu responden pendidikannya terbanyak pada tingkat SMA, yaitu (11,1 %). menurut Potter & Perry (2011) bahwa tingkat pendidikan akan mempengaruhi perilaku dalam perawatan hipertensi. Selain itu ada beberapa responden yang memiliki pengalaman dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Pada penelitian ini penderita hipertensi dilakukan penyuluhan individual ke rumah responden dengan media yang digunakan adalah booklet yang merupakan media cetak dengan menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Menurut (Mubarak dkk, 2009) media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audiens sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Tujuan penggunaan media adalah untuk mempermudah sasaran memperoleh pengetahuan dan ketrampilan.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat (Lee, 2013) yang menyarankan bahwa *self-management* dapat diaplikasikan pada pasien hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dengan menggunakan metode pembelajaran ceramah

dengan media booklet. Penggunaan media booklet ini cukup efektif dalam meningkatkan *self-management* hipertensi pasien yang ditunjukkan dengan dengan penurunan pada katagori cukup dan peningkatan responden pada katagori baik.

b. Pengaruh Aplikasi Edukasi Hipertensi dengan Media Booklet Terhadap Perilaku *Self Management* Hipertensi.

Tabel 2. Pengaruh Aplikasi Edukasi Pasien Hipertensi Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku *Self Management* Hipertensi Di Puskesmas Penfui Kota Kupang

Variabel	N	Mean Rank	Mean Rank	Uji Man Withney
		Pre test	Post test	
Kelompok Perlakuan	27	25,91	22,83	0,015
Kelompok Kontrol	27	29,09	32,17	

Tabel menunjukkan terdapat pengaruh edukasi pasien hipertensi dengan media booklet terhadap perilaku *self management* hipertensi di Puskesmas Penfui Kota Kupang ($p=0,015$). *Self-management* merupakan suatu keterlibatan individu didalam kegiatan maupun praktek yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dengan membuat penderita aktif dan berpartisipasi dalam mengambil keputusan perihal program khusus untuk pengobatan, mereka membangun dan mempertahankan kemitraan atau hubungan dengan orang yang terlibat dalam membantu mengatasi meningkatkan kesehatan serta memiliki kapasitas pengetahuan, sumber daya dan kepercayaan diri yang baik dalam mengelola dampak dari masalah kesehatan mereka, fungsi sehari-hari seperti mengontrol emosi dan hubungan interpersonal. Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Putri SE, Rekawati E, Wati DNK, 2021 bahwa faktor yang paling mempengaruhi kepatuhan perawatan diri adalah manajemen diri sehingga efek manajemen diri yang positif adalah peningkatan kepatuhan dan perilaku merawat diri. Proses manajemen diri yang baik biasanya difasilitasi oleh tenaga kesehatan yang sudah terlatih dalam menangani program terkait *self-*

management, dukungan keluarga merupakan bagian terpenting dari terlaksananya program (McCulloch, D.K. 2010). Demikian juga hasil penelitian Zhang Q, et all, 2021 yang menunjukkan bahwa perilaku manajemen diri mempengaruhi kepatuhan terapeutik. Adapun tujuan dari *self-management* adalah mempertahankan kesejahteraan dalam segala dimensi salah satunya adalah psikologis (Ni Kadek. (2015).

Hasil penelitian menunjukkan melalui uji *mann whitney* yang mana terdapat pengaruh edukasi pasien hipertensi dengan media booklet terhadap perilaku *self management* hipertensi pada kelompok perlakuan ($p=0,000$). Hasil penelitian ini mendukung penelitian Indah (2018) yang mendapatkan hasil penelitiannya bahwa ada hubungan negatif antara *self-management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Semakin tinggi *self-management* maka akan semakin rendah tekanan darah (diastolik) lansia yang mengalami hipertensi, sebaliknya semakin rendah *self-management* maka akan semakin tinggi tekanan darah (diastolik) lansia yang mengalami hipertensi. *Self-management* mendorong pasien menggunakan sumber daya yang ada untuk mengatasi gejala yang dialami terutama pada pasien penyakit kronis, selain itu dengan perilaku *self-management* dapat memfasilitasi pasien untuk aktivitas pencegahan dan pengobatan dan diperlukan kerjasama dengan tenaga kesehatan lain, dengan pendidikan kesehatan akan mendorong kemandirian pasien sehingga mengelola penyakit secara mandiri (Sutato, 2010). Oleh karena itu perilaku *self-management* merupakan suatu tindakan yang dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh pasien dengan hipertensi dalam hal mengontrol tekanan darah dan perawatan diri untuk tidak terjadi komplikasi hipertensi. Efek dari perilaku *lifestyle* yang buruk seperti merokok, tidak berolah raga atau beraktivitas fisik tidak sesuai ketentuan, makanan yang tidak sehat, dan minum alcohol dapat meningkatkan 3x kematian dibandingkan pada individu yang mengerjakan modifikasi gaya hidup dengan benar. Resiko tersebut meningkat jika individu tersebut mempunyai factor resiko kardiovaskular disease.

Adapun faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam

keberhasilan penyuluhan kesehatan menurut Notoatmojo (2012) yaitu faktor penyuluh yang meliputi kurangnya persiapan, kurangnya penguasaan materi yang akan dijelaskan oleh pemberi materi, penampilam yang kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara pemberi materi yang terlalu kecil, dan penampilan materi yang monoton sehingga membosankan. Selain itu faktor sasaran yang meliputi tingkat pendidikan sasaran yg terlalu rendah, tingkat sosial ekonomi sasaran yg terlalu rendah, kepercayaan dan adat istiadat yang telah lama tertanam sehingga sulit untuk mengubahnya, dan kondisi tempat tinggal sasaran yang tidak memungkinkan terjadinya perubahan perilaku, sedangkan faktor proses penyuluhan yang meliputi waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan yang dilakukan di tempat yang dekat keramaian sehingga mengganggu proses penyuluhan, jumlah sasaran yang terlalu banyak, alat peraga dalam penyuluhan kesehatan kurang, metode yang digunakan kurang tepat, dan bahasa yang digunakan sulit dimengerti oleh sasaran. Menurut Notoadmodjo, 2014 perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Notoatmodjo (2014) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yaitu: pengalaman karena pengalaman merupakan hal yang pernah dialami oleh seseorang ataupun orang lain oleh sebab itu pengalaman dapat bersumber dari disendiri dan orang lain. Pada penelitian tersebut ada beberapa responden yang mengatakan bahwa pernah merawat keluarga yang menderita hipertensi sehingga memiliki keyakinan untuk mampu merawat diri sendiri. *Self-management* merupakan suatu keterlibatan individu didalam kegiatan maupun praktek yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dengan membuat penderita aktif dan berpartisipasi dalam mengambil keputusan perihal program khusus untuk pengobatan dan perawatan hipertensi yang menuju kedinamisan dan berkelanjutan

dalam hal kontrol diri, evaluasi, serta merubah perspektif mengenai kondisi sakit menjadi sehat. Demikian juga hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Alessa T, Hawley M, de Witte L, 2021 yang menunjukkan bahwa perawatan kesehatan yang menerapkan intervensi manajemen diri lebih efektif dan aman sehingga mempengaruhi keberhasilan penggunaannya dalam pengelolaan mandiri. Bentuk dasar dari Self-management dan perawatan hipertensi membutuhkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi, karena program ini berisi modifikasi diet, serta peningkatan olahraga yang dilakukan. *Self-management* mendorong pasien menggunakan sumber daya yang ada untuk mengatasi gejala yang dialami terutama pada pasien penyakit kronis, *self-management* memfasilitasi pasien untuk aktivitas pencegahan dan pengobatan dan diperlukan kerjasama dengan tenaga kesehatan lain, dengan pendidikan kesehatan akan mendorong kemandirian pasien sehingga mengelola penyakit secara mandiri (Sutato, 2010). Jadi, perilaku self-management adalah suatu tindakan yang dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh pasien dengan hipertensi dalam hal mengontrol diri dalam perawatan sehingga tidak terjadi komplikasi hipertensi.

Upaya pengendalian tersebut pada umumnya telah dilakukan oleh petugas kesehatan melalui pemberian informasi kepada pasien. Akan tetapi tingkat kesadaran pasien untuk melakukan upaya pengendalian tersebut di atas masih kurang. Perawat dapat memberikan bantuan pada pasien dengan memberikan pemberdayaan pendidikan kesehatan dengan tujuan pasien mampu melakukan perawatan hipertensi secara mandiri (Martiningsih 2011). Salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku *self-management* hipertensi pasien adalah meningkatkan keterlibatan pasien dalam melakukan pengelolaan hipertensi. Strategi untuk mencapai hal tersebut, yaitu dengan melakukan edukasi *self management* hipertensi pada pasien hipertensi. Strategi tersebut merupakan edukasi tentang pengelolaan hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berbasis pemberdayaan. Adapun kelebihan media booklet yaitu dapat dilihat dari segi biaya yang dikeluarkan cukup murah karena hanya dengan menggunakan media cetak, pesan yang

disampaikan pada media booklet dapat disesuaikan dengan keadaan saat ini karena dapat memuat topik secara detail dan jelas serta bisa lebih mengembangkan pesan yang akan disampaikan (Yulianti, 2013).

4. Kesimpulan

Aplikasi edukasi hipertensi melalui media *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan perilaku *self management* hipertensi. Hal ini disebabkan karena perlakuan *gunakan booklet* mampu meningkatkan perilaku *self management* penderita penyakit hipertensi. Strategi ini juga dapat digunakan oleh petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien sehingga mampu meningkatkan upaya pengontrolan dalam diri untuk memilih alternatif pengelolaan penyakit hipertensi.

5. Daftar Pustaka

- Alessa T, Hawley M, de Witte L. *Identification of the Most Suitable App to Support the Self-Management of Hypertension: Systematic Selection Approach and Qualitative Study*. JMIR Mhealth Uhealth. 2021 Nov 17;9(11):e29207. doi: 10.2196/29207. PMID: 34787586; PMCID: PMC8663499.
- Depkes RI (2013), *Riset Kesehatan Dasar*, Litbangkes, Jakarta Dinas Kesehatan Kota Kupang 2015, *Profil Dinas Kesehatan*, Dinkes, Kupang-NTT.
- Endang, T (2014), *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Inda Galuh Lestari, dkk. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences* Vol.02, No.01, Maret 2018, Hal 7-18. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/> tgl akses 12/05/2018 jam 09.30 WITA
- Joachimdass RJ, Subramaniam K, Sit NW, Lim YM, Teo CH, Ng CJ, Yusof AS, Loganathan A. Self-management using crude herbs and the health-related quality of life among adult patients with hypertension living in a suburban setting of Malaysia. *PLoS One*. 2021 Sep 10;16(9):e0257336. doi: 10.1371/journal.pone.0257336. PMID: 34506588; PMCID: PMC8432735.
- Kuntoro (2011), *Dasar Filosofis Metodologi Penelitian*, Edisi Revisi, Pustaka Melati, Surabaya
- Kusuma, Darma (2011), *Metodologi Penelitian Keperawatan*, CV Trans Info Media, Jakarta
- Lee, J.K. (2013). *Evaluation of a Medication Self Management Education Program for Elderly with Hypertension Living in the Community*. J. Korean Acad Nurs. 43 (2): 267-275. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. University Press vol. 18, no. 3, diakses 4 Maret 2015, <http://oxfordjournals.org>.
- Notoatmodjo, S, (2012), *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, S, (2014), *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Paun, R & Radja N, (2010), *Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Terhadap Prevalensi Hipertensi Di Kelurahan AirnonA Kupang*, Jurnal Info Kesehatan
- Putri SE, Rekawati E, Wati DNK. *Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension*. *J Public Health Res*. 2021 May 31;10(s1). doi: 10.4081/jphr.2021.2406. PMID: 34060750.
- Sengaji, AP (2018), *Data Kunjungan Pasien Puskesmas Penfui*, Puskesmas Penfui Kota Kupang NTT
- Santoso, D (2010), *Membonsai Hipertensi*, Jaring Pena, Surabaya
- Smeltzer, SC & Bare, BG 2004, *Textbook of medical surgical nursing 10th edition*, Volume 2, Lippincot & Wilkins, Philadelphia
- Sengaji, AP (2018), *Laporan Puskesmas Penfui*, Puskesmas Penfui Kota Kupang NTT
- Zhang Q, Huang F, Zhang L, Li S, Zhang J. *The effect of high blood pressure-health literacy, self-management behavior, self-efficacy and social support on the health-related quality of life of Kazakh hypertension patients in a low-income rural area of China: a structural equation model*. *BMC Public Health*. 2021 Jun 10;21(1):1114. doi: 10.1186/s12889-021-11129-5. PMID: 34112122; PMCID: PMC8194055.