

Edukasi *Self-Care Management* sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Desa Huta Durian Kecamatan Bintang Bayu

Education on Self-Care Management as an Effort to Improve the Quality of Life of Hypertension Patients in Huta Durian Village, Bintang Bayu Subdistrict

Reni Aprinawaty Sirait^{*}, Naysillah Taqwima Ananis Sipayang²

^{1,2}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia-061- 20243

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Rendahnya pengetahuan dan kemampuan *self-care management* pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan kemampuan penderita dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku *self-care management* pada penderita hipertensi di Desa Huta Durian Kecamatan Bintang Bayu. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung mengenai pengelolaan hipertensi. Peserta berjumlah 30 penderita hipertensi. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta observasi untuk menilai keterampilan dan perilaku *self-care management* peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 62,3 menjadi 86,7 setelah edukasi. Keterampilan *self-care management* juga mengalami peningkatan, antara lain kemampuan mengukur tekanan darah dengan benar (30,0% menjadi 83,3%), memahami diet rendah garam (40,0% menjadi 86,7%), melakukan senam hipertensi sederhana (36,7% menjadi 90,0%), memahami teknik relaksasi (26,7% menjadi 80,0%), dan mencatat hasil pemantauan tekanan darah (23,3% menjadi 83,3%). Selain itu, terjadi perubahan perilaku yang positif pada kepatuhan minum obat, pengurangan konsumsi makanan asin, aktivitas fisik rutin, pemeriksaan tekanan darah berkala, dan pengelolaan stres. Edukasi *self-care management* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku penderita hipertensi. Program ini dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan untuk mendukung pengendalian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi; *self-care management*; edukasi kesehatan; kualitas hidup; pengabdian masyarakat.

Abstract

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and a major public health concern due to its association with cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. Limited knowledge and poor self-care management among hypertensive patients may lead to uncontrolled blood pressure and an increased risk of complications. Therefore, educational interventions are needed to improve patients' ability to manage their condition independently. This community service program aimed to improve the knowledge, skills, and self-care management behaviors of hypertensive patients in Huta Durian Village, Bintang Bayu District. The program was conducted through health education sessions, demonstrations, discussions, and hands-on practice related to hypertension management. A total of 30 hypertensive patients participated in the activity. Evaluation was carried out using pretest and posttest assessments to measure knowledge improvement, while observation was used to assess participants' self-care management skills and behaviors. The results showed that the average knowledge score increased from 62.3 before the intervention to 86.7 after the educational program. Self-care management skills also improved, including the ability to measure blood pressure correctly (30.0% to 83.3%), understanding of a low-salt diet (40.0% to 86.7%), performing simple hypertension exercises (36.7% to 90.0%), understanding relaxation techniques (26.7% to 80.0%), and recording blood pressure monitoring results (23.3% to 83.3%). Positive behavioral changes were also observed in medication adherence, reduced salt intake, regular physical activity, routine blood pressure monitoring, and stress management. Self-care management education was effective in improving the knowledge, skills, and behaviors of hypertensive patients. This program can serve as a health promotion strategy to support hypertension control and improve community quality of life.

Keywords: *Hypertension; Self-care Managemen; Health Education; Health Behavior; Community Service.*

^{*} Corresponding author: Reni Aprinawaty Sirait, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

E-mail : renisirait1982@gmail.com

Doi : 10.35451/pvfs5b65

Received : 25 Juni 2026, Accepted: 29 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Reni Aprinawaty Sirait. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling besar di dunia dan menjadi penyebab utama kematian dini akibat penyakit kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah berada pada tingkat yang lebih tinggi dari normal secara menetap. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala yang khas sampai terjadi komplikasi serius. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal [1]

Secara global, hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan yang sangat besar. WHO melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi dan hampir dua pertiganya berada di negara berpendapatan rendah dan menengah. Lebih mengkhawatirkan lagi, sekitar 46% penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi, sementara hanya sekitar 21% penderita yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya dengan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah klinis tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan [2]

Di Indonesia, hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat. Perubahan pola hidup masyarakat, urbanisasi, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta stres menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi. Seiring bertambahnya usia harapan hidup masyarakat, jumlah penderita hipertensi juga diperkirakan akan terus meningkat. Jika tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan beban ekonomi yang besar baik bagi individu, keluarga, maupun sistem pelayanan kesehatan akibat biaya pengobatan dan komplikasi yang ditimbulkannya[3]

Pengelolaan hipertensi tidak cukup hanya mengandalkan terapi farmakologis berupa obat antihipertensi. Keberhasilan pengendalian tekanan darah sangat dipengaruhi oleh kemampuan penderita dalam melakukan perawatan diri (*self-care management*)[4]. *Self-care management* merupakan kemampuan individu untuk mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri melalui berbagai perilaku sehat seperti kepatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah secara berkala, pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, penghentian merokok, pembatasan konsumsi alkohol, serta pengelolaan stres. WHO menegaskan bahwa perubahan gaya hidup merupakan komponen penting dalam pengendalian hipertensi dan dapat membantu menurunkan risiko komplikasi secara signifikan [2]

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan penderita hipertensi terhadap perilaku *self-care* masih relatif rendah. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi secara global masih berada pada tingkat yang rendah, terutama dalam aspek aktivitas fisik, pembatasan konsumsi garam, dan pola makan sehat. Rendahnya kepatuhan ini sering disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi, keterbatasan akses informasi kesehatan, serta kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Akibatnya, tekanan darah sulit dikendalikan dan risiko komplikasi menjadi semakin tinggi [5]

Self-care management yang baik terbukti memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penderita hipertensi sering mengalami penurunan kualitas hidup akibat keluhan fisik, kecemasan terhadap komplikasi, keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap pengobatan jangka panjang, serta beban ekonomi yang harus ditanggung. Berdasarkan hasil penelitian Martiningsih, Et All (2023) tentang *Effectiveness of self-care intervention in hypertension patients: A systematic review* menunjukkan bahwa intervensi *self-care/self-management* pada penderita hipertensi efektif meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya, memperbaiki kepatuhan terhadap pengobatan, serta menurunkan tekanan darah. Peningkatan kemampuan *self-management* tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi. [6]

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *self-care management* pada penderita hipertensi. Melalui edukasi kesehatan, penderita dapat memperoleh pengetahuan yang memadai mengenai penyakitnya, memahami faktor risiko, mengenali tanda bahaya, serta memiliki keterampilan dalam melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri. Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan kepatuhan pengobatan, perilaku hidup sehat, kemampuan perawatan diri, dan

kualitas hidup penderita hipertensi[7] . Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi sejak dini [8]

Desa Huta Durian Kecamatan Bintang Bayu merupakan salah satu wilayah yang memiliki masyarakat dengan risiko tinggi terhadap penyakit hipertensi, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan masyarakat setempat, masih ditemukan penderita hipertensi yang belum memahami pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin, belum menerapkan pola makan rendah garam secara konsisten, kurang melakukan aktivitas fisik, serta tidak melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala. Selain itu, sebagian masyarakat masih menganggap bahwa pengobatan hipertensi hanya diperlukan ketika muncul keluhan, sehingga kepatuhan dalam menjalani pengobatan jangka panjang masih rendah. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kejadian komplikasi hipertensi dan menurunkan kualitas hidup masyarakat [9]

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi self-care management bagi penderita hipertensi di Desa Huta Durian Kecamatan Bintang Bayu. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan penderita hipertensi dalam mengelola penyakitnya secara mandiri sehingga mampu mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan judul “Edukasi Self-Care Management sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Desa Huta Durian Kecamatan Bintang Bayu”.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif, promotif, dan edukatif dengan kombinasi metode penyuluhan kesehatan, demonstrasi, diskusi kelompok, simulasi praktik self-care management, serta pendampingan penderita hipertensi. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap awal kegiatan dimulai dengan pengurusan izin kepada Kepala Desa Huta Durian, Puskesmas wilayah kerja Kecamatan Bintang Bayu, serta koordinasi dengan kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat. Koordinasi dilakukan untuk menentukan sasaran kegiatan, jadwal pelaksanaan, lokasi kegiatan, serta dukungan sumber daya yang diperlukan.

Selanjutnya dibentuk tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan, dan kader kesehatan desa. Tim menyusun rencana kegiatan, pembagian tugas, instrumen evaluasi, media edukasi, serta bahan pendukung berupa leaflet, poster, booklet hipertensi, alat ukur tekanan darah (*sphygmomanometer*), dan lembar pemantauan tekanan darah. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi edukasi mengenai hipertensi dan self-care management yang akan disampaikan kepada peserta.

2. Tahap Identifikasi Masalah dan Pemetaan Kebutuhan

Tahap identifikasi dilakukan melalui wawancara, observasi, dan diskusi dengan masyarakat serta kader kesehatan untuk mengetahui kondisi penderita hipertensi di Desa Huta Durian. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, perilaku pengelolaan penyakit, kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan pemantauan tekanan darah.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Materi difokuskan pada peningkatan kemampuan self-care management yang meliputi pengenalan hipertensi, faktor risiko, komplikasi hipertensi, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik yang dianjurkan, kepatuhan pengobatan, pengelolaan stres, serta pemantauan tekanan darah secara mandiri.

3. Tahap Pelaksanaan Edukasi dan Pendampingan Self-Care Management

a. Edukasi Kesehatan tentang Self-Care Management Hipertensi

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan penderita hipertensi, keluarga, kader kesehatan, dan masyarakat. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dan faktor risiko hipertensi, dampak serta komplikasi hipertensi, pentingnya pengendalian tekanan darah, konsep self-care management, kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, penerapan pola makan sehat rendah garam, aktivitas fisik yang sesuai, pengelolaan stres dan istirahat yang cukup, serta pemantauan tekanan darah secara berkala. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

b. Demonstrasi dan Simulasi *Self-Care Management*

Kegiatan demonstrasi dilakukan untuk meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam melakukan *self-care management* hipertensi. Demonstrasi meliputi cara mengukur dan mencatat tekanan darah dengan benar, pemilihan makanan rendah garam, pelaksanaan aktivitas fisik sederhana seperti senam hipertensi dan peregangan ringan, serta teknik relaksasi untuk mengelola stres. Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan setiap kegiatan secara langsung agar keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

c. Pendampingan Penderita Hipertensi

Kegiatan pendampingan dilakukan melalui kunjungan dan konsultasi kesehatan secara berkala kepada peserta yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol atau berisiko tinggi mengalami komplikasi. Pendampingan bertujuan membantu peserta menerapkan perilaku *self-care management* secara konsisten. Selain itu, kader kesehatan desa diberikan pelatihan sebagai Kader Peduli Hipertensi yang bertugas membantu pemantauan tekanan darah, memberikan motivasi kepada penderita, serta mengingatkan jadwal pemeriksaan kesehatan dan konsumsi obat secara rutin. Dengan demikian, keberlanjutan program dapat terjaga setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.

4. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan self-care management peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Evaluasi perubahan perilaku dilakukan melalui observasi dan wawancara mengenai kepatuhan minum obat, pengurangan konsumsi garam, aktivitas fisik rutin, pengelolaan stres, serta kebiasaan memantau tekanan darah. Selain itu dilakukan pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan sesudah kegiatan sebagai indikator awal perubahan perilaku kesehatan. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pengetahuan peserta minimal 30% setelah edukasi, disertai peningkatan pemahaman mengenai *self-care management* hipertensi, kepatuhan dalam mengonsumsi obat dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin, serta perubahan perilaku hidup sehat, seperti menerapkan pola makan rendah garam, beraktivitas fisik secara teratur, mengelola stres, dan memantau tekanan darah secara berkala.

Hasil monitoring dan evaluasi selanjutnya didokumentasikan dan dilaporkan kepada pemerintah desa, puskesmas, serta pihak terkait sebagai bahan rekomendasi untuk pengembangan program pengendalian hipertensi berbasis masyarakat secara berkelanjutan.

3. HASIL

Karakteristik responden perlu disajikan untuk memberikan gambaran mengenai profil peserta yang mengikuti kegiatan edukasi. Informasi ini meliputi jenis kelamin, kelompok usia, dan lama menderita hipertensi yang dapat memengaruhi kebutuhan edukasi serta penerapan *self-care management*. Adapun karakteristik responden dalam kegiatan ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Penderita Hipertensi

Karakteristik	n	%
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Usia 45–59 tahun	14	46,7
Usia \geq 60 tahun	16	53,3
Lama menderita hipertensi >1 tahun	20	66,7

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (60%) dan berusia \geq 60 tahun (53,3%). Sebagian besar peserta telah menderita hipertensi lebih dari satu tahun (66,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut akibat perubahan fisiologis pembuluh darah yang terjadi seiring bertambahnya usia. Selain itu, perempuan pascamenopause juga memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi karena menurunnya hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah. Lamanya menderita hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah hidup dengan penyakit kronis dalam waktu yang cukup lama. Namun demikian, hasil wawancara menunjukkan masih banyak peserta yang belum memahami cara pengelolaan hipertensi secara komprehensif sehingga diperlukan intervensi edukatif yang berkelanjutan.

Tabel 2. Peningkatan pengetahuan Penderita Hipertensi tentang self-Care Management

Variabel	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Nilai rata-rata pengetahuan	62,3	86,7	24,4

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 62,3 menjadi 86,7 setelah diberikan edukasi. Terjadi peningkatan sebesar 24,4 poin atau sekitar 39,2% dari nilai awal. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi self-care management yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pengelolannya.

Tabel 3. Peningkatan Keterampilan Self-Care Management Setelah Edukasi

Indikator Keterampilan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mampu mengukur tekanan darah dengan benar	30,0	83,3
Memahami diet rendah garam	40,0	86,7
Mampu melakukan senam hipertensi sederhana	36,7	90,0
Memahami teknik relaksasi	26,7	80,0
Mampu mencatat hasil pemantauan tekanan darah	23,3	83,3

Berdasarkan tabel 3, peningkatan tertinggi terlihat pada kemampuan melakukan senam hipertensi sederhana, yaitu dari 36,7% menjadi 90,0%, diikuti kemampuan mencatat hasil pemantauan tekanan darah dari 23,3% menjadi 83,3%. Kemampuan mengukur tekanan darah dengan benar juga meningkat dari 30,0% menjadi 83,3%, sementara pemahaman mengenai diet rendah garam meningkat dari 40,0% menjadi 86,7%. Selain itu, kemampuan memahami dan menerapkan teknik relaksasi mengalami peningkatan dari 26,7% menjadi 80,0% peningkatan keterampilan self-care management pada seluruh indikator setelah peserta mengikuti edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta masih memiliki keterampilan yang rendah dalam melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri. Namun, setelah diberikan edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung, persentase peserta yang mampu melakukan keterampilan tersebut meningkat secara signifikan.

Tabel 4. Perubahan Perilaku Self-Care Management

Indikator Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Minum obat secara teratur	56,7	83,3
Mengurangi konsumsi makanan asin	43,3	80,0
Melakukan aktivitas fisik rutin	36,7	73,3
Memeriksa tekanan darah secara berkala	40,0	86,7
Mengelola stres dengan baik	33,3	76,7

Berdasarkan tabel 4, terlihat adanya peningkatan pada seluruh indikator perilaku self-care management setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta belum secara optimal menerapkan perilaku pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, setelah mendapatkan edukasi, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada berbagai aspek perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, mayoritas responden penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan (60%) dan berusia ≥ 60 tahun (53,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak dialami oleh kelompok usia lanjut, yang secara fisiologis mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, terjadi peningkatan kekakuan arteri, penebalan dinding pembuluh darah, serta penurunan fungsi endotel yang menyebabkan resistensi perifer meningkat dan tekanan darah cenderung lebih tinggi. Oleh karena itu, usia lanjut merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darajat, A, et al (2025) yang menemukan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berada pada kelompok usia di atas 55 tahun [10]. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Maryanti, dkk (2023), yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi meningkat secara nyata pada kelompok usia lanjut dibandingkan usia produktif karena adanya perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah [11].

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh Budiana (2025) yang menemukan bahwa banyak penderita hipertensi kronis masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai pengelolaan penyakitnya [12]. Penelitian lain oleh Reni Amalia et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan self-care management, kepatuhan pengobatan, dan kualitas hidup penderita hipertensi. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi self-care management dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi sangat penting sebagai upaya meningkatkan kemampuan penderita hipertensi dalam mengendalikan penyakitnya secara mandiri dan mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang [13].

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 62,3 menjadi 86,7 setelah diberikan edukasi self-care management. Peningkatan sebesar 24,4 poin (39,2%) ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman penderita hipertensi mengenai pengelolaan penyakitnya. Peningkatan pengetahuan terjadi pada berbagai aspek penting, seperti pengendalian tekanan darah, pola makan rendah garam, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah secara mandiri.

Meningkatnya pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu memberikan informasi yang mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan penderita hipertensi. Sebelum edukasi, masih ditemukan peserta yang memiliki pemahaman kurang tepat mengenai penggunaan obat antihipertensi, yaitu hanya dikonsumsi saat muncul gejala. Setelah kegiatan berlangsung, peserta memahami bahwa hipertensi memerlukan pengelolaan jangka panjang dan kepatuhan terhadap terapi meskipun tidak terdapat keluhan.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena pengetahuan yang baik merupakan dasar terbentuknya perilaku self-care yang efektif. Semakin baik pemahaman penderita tentang penyakit dan cara pengelolaannya, semakin besar peluang untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Suprayitno et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi self-care management dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan pengendalian tekanan darah, serta kualitas hidup penderita hipertensi. Dengan demikian, edukasi self-care management dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi di masyarakat [14].

Pembahasan terkait metode edukasi menunjukkan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta. Melalui praktik secara langsung, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman dalam menerapkan berbagai tindakan self-care yang diperlukan untuk mengendalikan hipertensi. Pendekatan ini membantu peserta memahami langkah-langkah yang benar dan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan perawatan mandiri di rumah

Peningkatan keterampilan self-care management memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi karena keterampilan yang baik akan mendukung kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, serta pemantauan kondisi kesehatan secara rutin. Dengan demikian, peserta diharapkan mampu menerapkan keterampilan yang telah diperoleh secara berkelanjutan sehingga dapat membantu menjaga tekanan darah tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik dan pendampingan mampu meningkatkan kemampuan self-care penderita hipertensi, termasuk dalam pemantauan tekanan darah, kepatuhan terapi, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi [15].

Peningkatan tertinggi terjadi pada perilaku memeriksa tekanan darah secara berkala, yaitu dari 40,0% menjadi 86,7%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta semakin menyadari pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin sebagai langkah deteksi dini dan pengendalian hipertensi. Selain itu, kepatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur meningkat dari 56,7% menjadi 83,3%, yang mengindikasikan bahwa peserta telah memahami pentingnya terapi berkelanjutan untuk menjaga tekanan darah tetap terkendali.

Perubahan positif juga terlihat pada perilaku mengurangi konsumsi makanan asin yang meningkat dari 43,3% menjadi 80,0%, aktivitas fisik rutin dari 36,7% menjadi 73,3%, serta kemampuan mengelola stres dengan baik dari 33,3% menjadi 76,7%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mulai menerapkan gaya hidup sehat sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Perubahan perilaku tersebut merupakan indikator penting keberhasilan program edukasi karena tujuan utama self-care management tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong penerapan perilaku kesehatan yang dapat dilakukan secara mandiri. Dengan meningkatnya kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik yang teratur, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah, risiko terjadinya komplikasi hipertensi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal dapat diminimalkan [16]

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi self-care management merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan perilaku kesehatan penderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan mampu meningkatkan kepatuhan pengobatan, perilaku hidup sehat, dan kemampuan pengelolaan diri pada penderita hipertensi sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah [17]

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi *self-care management* pada penderita hipertensi di Desa Huta Durian Kecamatan Bintang Bayu menunjukkan hasil yang positif. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 62,3 sebelum edukasi menjadi 86,7 setelah edukasi atau mengalami peningkatan sebesar 24,4 poin (39,2%). Selain meningkatkan pengetahuan, kombinasi metode edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung juga efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta, seperti kemampuan mengukur tekanan darah dengan benar, memahami penerapan diet rendah garam, melakukan senam hipertensi sederhana, menerapkan teknik relaksasi, serta mencatat hasil pemantauan tekanan darah secara mandiri. Perubahan perilaku positif juga terlihat dari meningkatnya kepatuhan mengonsumsi obat, berkurangnya konsumsi makanan tinggi garam, meningkatnya aktivitas fisik, rutinitasnya pemeriksaan tekanan darah, serta kemampuan peserta dalam mengelola stres. Secara keseluruhan, program edukasi **self-care management** terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku penderita hipertensi dalam mengelola penyakitnya secara mandiri, sehingga diharapkan dapat mendukung pengendalian tekanan darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Huta Durian, tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan seluruh peserta yang telah mendukung serta berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga

disampaikan kepada LPPM INKES Medistra atas dukungan dan pendampingan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization., “*Global Report of Hypertension*,” 2024, pp. 93–286, 2024.
- [2] World Health Organization., *Global Report of Hypertension 2025*. 2025.
- [3] A. S. Banowo and P. A. Naibaho, “Mengenai Kunjungan Ante Natal Care Pada Ibu Hamil,” 2021.[1] World Health Organization (WHO)., “Global Report Of Hypertension.” 2025.
- [4] S. A. Z. Najich and A. Prambudi, “Implementation of Mobile Application-Based Health Education for Hypertension Prevention in Young Adults,” vol. 1, no. 3, pp. 13–21, 2026.
- [5] R. Li, N. Liang, F. Bu, and T. Hesketh, “The Effectiveness of Self-Management of Hypertension in Adults Using Mobile Health : Systematic Review and Meta-Analysis Corresponding Author :,” vol. 8, pp. 1–16, 2020, doi: 10.2196/17776.
- [6] S. W. H. Assembly, “Framework on integrated , people - centred health services,” no. April, pp. 1–12, 2023.
- [7] Sulaiman, Y, Peristiowati Y, “*Peran edukasi kesehatan dalam peningkatan self-care dan kualitas hidup pada pasien hipertensi: Literatur review*. Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan, 9 (1) Januari 2026, 69-81 ISSN 2621-4822 (Print), UNICEF 2828-8173
- [8] U. N. C. F. (UNICEF), “Maternal nutrition: Prevention of anemia and improving maternal and child health outcomes. New York: UNICEF.,” 2025.
- [9] BPS Kabupaten Serdang Bedagai Badan Pusat Statistik, “Kecamatan Bintang Bayu Dalam Angka Bintang Bayu Subdistrict in Figures,” vol. 2023.
- [10] A. M. Darajat, E. Pratidina, and E. Triana, “Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia,” vol. 5, no. 7, pp. 1138–1153, 2025.
- [11] H. Maryati, S. Praningsih, A. N. Khoiri, and K. Raani, “The Relationship Between Self-Care Behavior and Quality of Life of Hypertension Patients In Rejoagung Village,” 2023.
- [12] I. H. Budiana, “Hubungan pegetahuan dengan self management pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas mulyorejo kota malang skripsi,” 2025.
- [13] R. A. H and W. Hamzah, “Pengaruh Self Care Management Terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi yang Mengikuti Prolanis di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros,” vol. 6, no. 2, pp. 262–270, 2025.
- [14] E. Suprayitno and A. Rahmawati, D., & Setiawan, “Efektifitas Edukasi Self Care Management Terhadap Perilaku Kepatuhan Pengendalian Hipertensi Pada Pasien Hipertensi i Rumah Sakit Primaya Hospital Bekasi Utara,” vol. 9, pp. 6699–6704, 2023.
- [15] Y. Afrianti, R. Febtrina, and I. I. Sari, “Empowering Hypertension Patients : How Flipcharts Improve Self-Management Skills,” vol. 7, no. 3, pp. 169–176, 2024.
- [16] A. S. Upoyo, “The Effect of Online Group Education on Promoting Knowledge , Motivation , Self-Ef fi cacy , Self-Care Behaviors and Preventing Uncontrolled Blood Pressure in Hypertensive Patients : A Quasi-Experiment Study,” 2024, doi: 10.1177/23779608241299288.
- [17] F. Bawole *et al.*, “Pemberian edukasi dalam meningkatkan upaya kualitas hidup pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas maccini sawah,” vol. 3, no. 8, pp. 255–263, 2025.