

**EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN TENTANG *SELF MANAGEMENT*
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
SEMBIRKADIPATEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai
Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh
Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

**EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN TENTANG *SELF MANAGEMENT*
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
SEMBIRKADIPATEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai
Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh
Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN TENTANG *SELF MANAGEMENT*
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
SEMBIRKADIPATEN**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada Tanggal 21 Januari 2025

Pembimbing,



(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN TENTANG *SELF MANAGEMENT*
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA
SEMBIRKADIPATEN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Anandaru Putri Shindu Pertiwi

NIM : 2021020012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 21 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Fajar Agung Nugroho, S.Kep. Ns., MNS (Penguji 1) (.....)
2. Irmawan Andri Nugroho, S.Kep. Ns., M.Kep (Penguji 2) (.....)
3. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D (Penguji 3) (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 09 Januari 2025



(Anandaru Putri Shindu Pertiwi)

HALAMAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi

Tempat, Tanggal Lahir : Magelang, 02 Februari 2003

Alamat : Sembirkadipaten RT 01 RW 02, Prembun, Kebumen

No Hp/Wa : 085727613404

Alamat Email : anandaru12@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :
“Efektivitas Edukasi Video terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang *Self Management* Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sembirkadipaten”.

Apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang0undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di Gombong, 09 Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Anandaru Putri Shindu Pertiwi)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi

NIM : 2021020012

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atau skripsi saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
TENTANG *SELF MANAGEMENT* HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
DESA SEMBIRKADIPATEN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 09 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Anandaru Putri Shindu Pertiwi)

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta telah memberikan nikmat, kekuatan, dan rizki-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Efektivitas Edukasi Video terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang *Self Management* Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sembirkadipaten”. Terwujudnya skripsi ini, tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar.
2. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, S.Kep. Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong serta selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan saran dan berbagi ilmu dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Fajar Agung Nugroho, S.Kep. Ns., MNS selaku ketua penguji dalam tugas akhir ini yang telah memberikan masukan serta nasehat.
6. Irmawan Andri Nugroho, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen penguji dalam tugas akhir ini yang telah memberikan perhatian serta masukan.
7. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.
8. Kedua orang tua penulis serta kakak dan adik penulis yang selalu memberikan dukungan baik dukungan moral, materil, maupun finansial, semangat dan doa yang tiada putusnya serta pelajaran yang berharga bagi penulis demi kelancaran penulisan tugas akhir ini.

9. Bentar Catur Dharma selaku orang terkasih yang telah menemani dan memotivasi penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
10. Teman-teman seperjuangan penulis dalam menempuh tugas akhir jenjang Sarjana Keperawatan angkatan 2021 khususnya kelas A yang ikut serta dalam memberikan bantuan, semangat, serta saran untuk kelancaran tugas akhir ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, memberikan semangat dan mendoakan penulis sehingga terselesaikannya tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari isi maupun penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh.

Gombong, 09 Januari 2025

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilalamin segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat dan hidayah nya, serta telah memberikan kemudahan, kelancaran, dan kekuatan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini engan baik dan tepat waktu, sebagai tugas akhir mahasiswa program sarjana keperawatan. Hasil karya tulis ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Djoko Santoso dan Ibu Tri Hastuti. Terimakasih telah selalu memberikan segala dukungan penuh berupa dukungan material maupun dukungan non-materi, selalu mendo'akan putrinya setiap waktu, memberikan nasihat, semangat, dan menemani dalam keadaan apapun.
2. Kakak dan adik saya yang telah menjadi semangat dan motivasi untuk saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Orang terkasih saya, Bentar Catur Dharma yang telah menemani proses perkuliahan saya, selalu memberikan dukungan, nasihat dan memotivasi sehingga terselesaikan tugas akhir saya.
4. Pembimbing skripsi saya Ibu Cahyu Septiwi terimakasih telah membimbing dengan sepenuh hati memberikan ilmunya, meluangkan waktu juga tenaganya, tak lupa terimakasih juga penulis ucapkan kepada dosen penguji Bapak Irmawan Andri N, dan Bapak Fajar Agung Nugroho sekaligus pembimbing akademik saya.
5. Sahabat, teman-teman terdekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak telah memberikan semangat, bantuan, dan dukungannya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Skripsi, Januari 2025

Anandaru Putri Shindu Pertiwi¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾

Email: anandaruu12@gmail.com

ABSTRAK

**EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN TENTANG *SELF MANAGEMENT* HIPERTENSI DI
POSYANDU LANSIA DESA SEMBIRKADIPATEN**

Latar Belakang : Seseorang yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, memerlukan self management untuk manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari. Dalam meningkatkan self management pada masyarakat yaitu dengan cara edukasi. Edukasi melalui video dianggap lebih efektif dalam meningkatkan minat seseorang dalam proses pembelajaran sehingga mencapai hasil yang optimal.

Tujuan Penelitian : Mengetahui efektivitas edukasi melalui video terhadap tingkat pengetahuan tentang *self management* penderita hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment* dengan bentuk rancangan *one-group pretest posttest design*. Pengambilan sampling menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah sampel 35 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil Penelitian : Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas pada rentang usia 60-74 tahun sebanyak 28 responden (80,0%) dan responden didominasi berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (91,4%). Sebanyak 26 responden (74,3%) memiliki riwayat pendidikan terakhir SD dan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 16 responden (45,7%). Nilai rerata sebelum diberikan edukasi melalui video yaitu 26,20 (tingkat pengetahuan cukup) dan setelah dilakukan edukasi melalui video nilai rerata yaitu 34,06 (tingkat pengetahuan baik). Hasil uji *wilcoxon* yaitu nilai signifikan 0,000 (sig 0,05).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi melalui video terhadap tingkat pengetahuan lansia tentang self management penderita hipertensi.

Rekomendasi : Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan observasi untuk mengetahui self management hipertensi dan menggunakan kelompok pembandingan.

Kata Kunci : *Hipertensi, Self Management, Edukasi, Video, Tingkat Pengetahuan*

1) Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana

2) Dosen Pembimbing Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong

UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITY
Thesis, January 2025
Anandaru Putri Shindu Pertiwi¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾
Email: anandaru12@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF VIDEO EDUCATION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT HYPERTENSION SELF-MANAGEMENT AT THE ELDERLY POSYANDU IN SEMBIRKADIPATEN VILLAGE

Background: A person who has a history of hypertension, needs self-management to manage the disease in daily life. In improving self-management in the community, namely using education. Education through video is considered more effective in increasing a person's interest in the learning process to achieve optimal results.

Aim: To determine the effectiveness of education through video on the level of knowledge about self-management of hypertensive patients at the Elderly Posyandu in Sembirkadipaten Village.

Method: This study uses a quantitative descriptive research method with a pre-experimental research design in the form of a one-group pre-test and post-test design. Sampling was conducted using the total sampling method with a sample of 35 respondents. The research instrument used a questionnaire sheet. Data analysis using the Wilcoxon test.

Results: Characteristics of respondents based on the age of majority in the age range of 60-74 years were 28 respondents (80.0%) and respondents were dominated by female gender as many as 32 respondents (91.4%). A total of 26 respondents (74.3%) had a history of last elementary school education and most of the respondents worked as housewives as many as 16 respondents (45.7%). The average score before being given education through video was 26.20 (sufficient level of knowledge) and after education through video, the average score was 34.06 (level of good knowledge). The result of the Wilcoxon test was a significant value of 0.000 (sig 0.05).

Conclusion: There is a significant influence between education through video on the level of knowledge of the elderly about self-management of hypertension patients.

Recommendation: It is hoped that this study can be a source of information and for future research can make observations to find out self-management of hypertension and use a comparison group.

Keywords: *Hypertension, Self Management, Education, Video, Knowledge Level*

1) Nursing Student Undergraduate Program

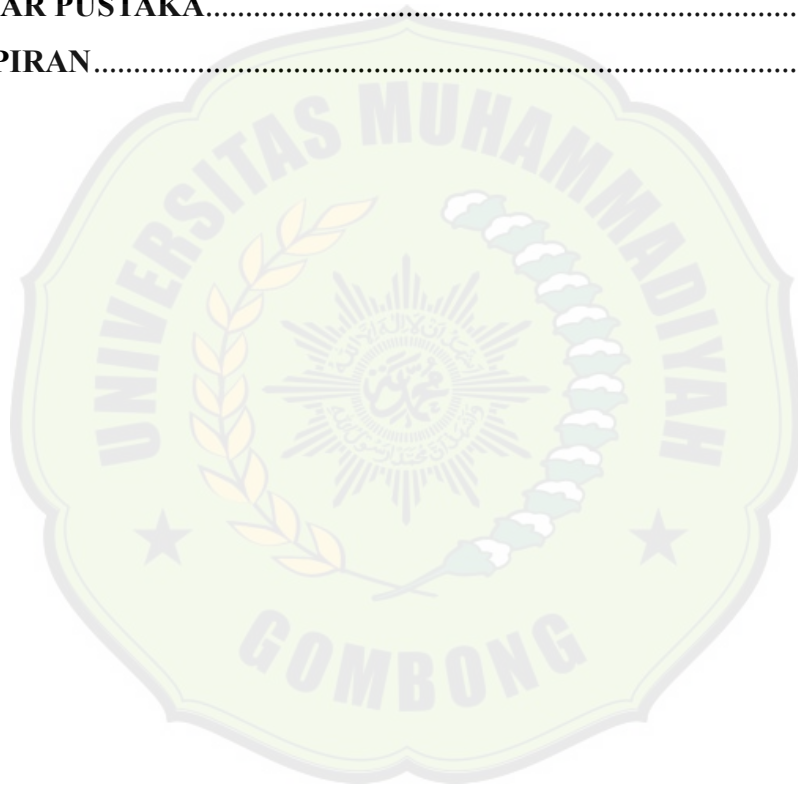
2) Supervisor Lecturer of Muhammadiyah Gombong University

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Hipertensi.....	9
a. Pengertian Hipertensi	9
b. Klasifikasi Hipertensi.....	10
c. Patofisiologi Hipertensi.....	11
d. Penyebab Hipertensi.....	12
e. Faktor Risiko Hipertensi	12
f. Komplikasi Hipertensi	16

g. Penatalaksanaan HT	18
2. Self Management.....	20
a. Pengertian self management	20
b. Faktor yang mempengaruhi <i>self management</i>	23
3. Konsep Edukasi.....	24
a. Pengertian Edukasi.....	24
b. Tujuan Edukasi.....	24
c. Metode Edukasi.....	25
d. Jenis media edukasi.....	25
4. Konsep Video	27
a. Pengertian video.....	27
b. Manfaat media video.....	27
c. Kelebihan media video.....	27
d. Kekurangan media video.....	27
5. Konsep Pengetahuan.....	28
a. Pengertian Pengetahuan	28
b. Tingkat Pengetahuan	28
c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan	29
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	32
D. Hipotesa Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
H. Etika Penelitian	39
I. Teknik Pengumpulan Data.....	40
J. Teknik Analisa Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
C. Rekomendasi.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi berdasarkan <i>European Society of Hypertension-European Society of Cardiology (ESH-ESC) 2018</i>	10
Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi berdasarkan <i>American College of Cardiology (ACC) / American Heart Association (AHA)</i>	10
Tabel 2.3 Klasifikasi IMT menurut WHO	21
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi <i>Self care management</i> Hipertensi	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Self Management Hipertensi pada Lansia Sebelum Edukasi Kesehatan melalui Video.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Self Management Hipertensi pada Lansia Sesudah Edukasi Kesehatan melalui Video	44
Tabel 4.4 Efektivitas Edukasi Melalui Video untuk Meningkatkan Pengetahuan Lansia tentang Self Management Hipertensi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	31
Gambar 2.2 Kerangka Penelitian	32



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dan Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Etik Penelitian
- Lampiran 4. Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 5. Instrumen Penelitian
- Lampiran 6. Lampiran Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 7. Materi Video Edukasi
- Lampiran 8. Uji Validitas Video Edukasi
- Lampiran 9. Lembar Hasil Analisa Data
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyakit tidak menular yang didasarkan pada hasil pengukuran tekanan darah abnormal yaitu hipertensi. Pengukuran menggunakan alat yaitu sphygmomanometer dengan jenis air raksa, digital, maupun aneroid. Pengukuran tekanan darah tersebut sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh *British Society of Hypertension* (Kemenkes, 2019). Seseorang yang mengalami hipertensi ialah seseorang yang mendapatkan hasil pengukuran tekanan darah lebih dari 140 mmHg untuk pengukuran sistolik dan tekanan darah lebih dari 90 mmHg untuk pengukuran diastolik (Riantiarno et al., 2023). Peningkatan tekanan darah pada dasarnya banyak terjadi pada usia dewasa dan merupakan penyakit kronis dikarenakan adanya peningkatan tekanan darah arteri sistemik, baik sistolik maupun diastolik. Namun, pada kasus hipertensi umumnya banyak dialami oleh orang yang berusia 60 tahun atau lebih. Hipertensi juga disebut sebagai “*the silent killer*” dikarenakan tidak adanya keluhan dan baru menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi setelah terjadi komplikasi (Fernalia., Buyung Keraman., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi penderita hipertensi dari 7,7 milyar orang diseluruh dunia sebanyak 22%, di Afrika mencapai 27% dari kasus tertinggi, di Asia Tenggara menduduki urutan ketiga yaitu 25% kasus hipertensi (WHO, 2020). Sedangkan di Indonesia prevalensi hipertensi menurut Survei Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 diperkirakan 63.309.620 orang penduduk yang mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Prevalensi hipertensi pada wanita di Jawa Tengah sebesar 36,9% dan prevalensi hipertensi pria

sebesar 31,3%,. Berdasarkan letak wilayah, prevalensi daerah pedesaan sebesar 33,7% dan pada wilayah perkotaan sebesar 34,4% (Riskesdas, 2018). Data Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2021) menyatakan bahwa rata-rata jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun sebanyak 8.070.378 orang. Berdasarkan data medik Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Prembun, sasaran penderita hipertensi tahun 2024 di Kecamatan Prembun sebanyak 1.145 orang dan sasaran penderita Diabetes Melitus sebanyak 234 orang (Data Puskesmas Prembun, 2024). Hal ini menyatakan bahwa penyakit dengan sasaran paling banyak di Kecamatan Prembun adalah hipertensi.

Adiyasa dan Cruz (dalam Puspita et al., 2019) menjelaskan bahwa hipertensi dengan komplikasi dapat mempengaruhi kualitas hidup. Komplikasi dari hipertensi yang tidak terkontrol yaitu stroke, hipertrofi ventrikel kiri, gagal ginjal, gagal jantung, aterosklerosis, dan retinopati. Pada penderita hipertensi terdapat dua faktor risiko. Keturunan, jenis kelamin, serta usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol. Kemudian obesitas atau kegemukan, konsumsi garam dan makanan berlemak, merokok, serta aktivitas fisik merupakan faktor risiko hipertensi yang dapat dikontrol (Puspita et al., 2019). Panduan yang dibuat pada tahun 2018 oleh *European Society of Hypertension-European Society of Cardiology (ESH-ESC)* dan/atau dibuat oleh *American College of Cardiology (ACC) / American Heart Association (AHA)* dapat digunakan sebagai sumber klasifikasi hipertensi (Aditya & Syazili Mustofa, 2023). Penatalaksanaan hipertensi dapat dikelola secara mandiri oleh penderita dengan bantuan tenaga kesehatan secara tepat. Seseorang yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, memerlukan perawatan diri atau *self management* untuk manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari (Fernalia, F., Busjra, B., & Jumaiyah, 2019).

Menurut Lestari dan Isnaini (dalam Sholihah, 2023) Manajemen diri atau *self management* adalah suatu proses positif berdasarkan kemampuan diri dalam mengelola penyakit yang diderita sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan diri, mengurangi komplikasi terkait dengan

penyakit ataupun efek samping dari penyakit, dan mengupayakan agar tidak terjadi perkembangan penyakit. Tujuan dari *self management* yaitu untuk merubah pola hidup seperti diet hipertensi, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta kepatuhan meminum obat yang telah diresepkan untuk meminimalisir terjadinya komplikasi. Dalam pelaksanaannya tidak lepas dari adanya pengaruh yang dapat mempengaruhi *self management* penderita hipertensi. Jenis kelamin, pekerjaan, status pernikahan, dukungan sosial, dukungan keluarga, dan *self-efficacy* ialah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self management* seseorang yang menderita hipertensi (Maria Bahagia Idu et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nurarifah & Damayanti (2022) menyatakan bahwa setelah melakukan *indept interview* terkait *self management* hipertensi responden masih kurang. Responden berusaha untuk mempertahankan *self management* walaupun terdapat hambatan seperti rasa jenuh, efek samping obat, dan pengobatan dengan jangka panjang. Hasil penelitian Nabila et al., (2022) menunjukkan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng sebanyak 177 responden (71,2%) memiliki kategori *self management* hipertensi cukup, adapun saran yang tercantum pada penelitian tersebut yaitu bagi tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi kesehatan terkait *self management* hipertensi agar adanya peningkatan hasil lebih baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Lansia Desa Sembirkadipaten didapatkan bahwa *self management* hipertensi lansia belum optimal dikarenakan beberapa lansia belum rutin mengkonsumsi obat hipertensi, sering mengkonsumsi makanan goreng-gorengan dan olahan santan, serta melakukan aktivitas fisik berat seperti pergi ke sawah menanam padi. Hal tersebut dapat mengakibatkan tekanan darah bisa meningkat atau mengalami hipertensi.

Dalam upaya meningkatkan *self management* yang baik pada masyarakat yaitu dengan cara melakukan edukasi. Menurut Sofiana (dalam Sholihah, 2023) Pendidikan kesehatan adalah suatu cara yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan dalam pengendalian awal hipertensi yaitu dengan merubah perilaku dalam perawatan diri penderita hipertensi. Pendidikan

kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku masyarakat sehingga mencapai tingkat kesehatan yang terbaik. Bentuk media pendidikan yang dapat digunakan yaitu media video. Dibandingkan dengan media pendidikan lain, pendidikan kesehatan melalui video dianggap lebih efektif dalam meningkatkan minat seseorang dalam proses pembelajaran sehingga mencapai hasil yang optimal dikarenakan dengan media video dapat meningkatkan indera penglihatan dan pendengaran seseorang (Chloranyta et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2022) didapatkan hasil bahwa melakukan edukasi melalui media video sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dikarenakan media video memiliki kelebihan daripada metode edukasi kesehatan konvensional, yaitu dapat menarik minat seseorang agar tertarik untuk melakukan proses memahami suatu pembelajaran yang diberikan serta dengan media video dapat dilakukan pemutaran ulang jika diperlukan.

Berdasarkan data dari beberapa penelitian didapatkan hasil bahwa edukasi melalui video dapat mempengaruhi *self management* pada penderita penyakit hipertensi. Hasil penelitian Chloranyta et al., (2023) dilakukan pada 30 responden yang diberikan edukasi menggunakan media audio visual menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi hipertensi secara mandiri. Hasil penelitian Lubis et al., (2023) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada usia dewasa setelah diberikan edukasi audio visual tentang *self-care behavior*. Hasil penelitian studi kasus Cabral et al., (2024) menunjukkan bahwa adanya hasil yang efektif dari penggunaan edukasi audio visual tentang *self management* pada lansia yang menderita hipertensi dalam proses peningkatan *self management* lansia penderita hipertensi yang dibuktikan dengan perilaku klien yang merapkan diet hipertensi, minum obat dan aktivitas fisik sesuai anjuran, dan adanya peningkatan pengetahuan lansia, serta adanya penurunan tekanan darah.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan pada 7 Mei 2024 menurut data Puskesmas Prembun capaian hipertensi di Desa Sembirkadipaten yaitu

39 orang, kemudian untuk jumlah sasaran hipertensi di Desa Sembirkadipaten terdiri dari 15 laki-laki dan 65 perempuan. Pada Posyandu Lansia Desa Sembirkadipaten terdapat 35 lansia menderita hipertensi yang rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada bidan Desa Sembirkadipaten untuk kegiatan edukasi pada Posyandu Lansia hanya dilakukan satu kali dalam sebulan sehingga dirasa belum optimal dan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa responden yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten 7 dari 10 lansia mengatakan bahwa mereka belum mengetahui apa itu *self management* hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Edukasi Melalui Video Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang *Self Management* Penderita Hipertensi Pada Posyandu Lansia Di Desa Sembirkadipaten”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, dapat diambil rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Efektivitas Edukasi Melalui Video terhadap Tingkat Pengetahuan *Self Management* Penderita Hipertensi Pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui seberapa efektif edukasi melalui video terhadap tingkat pengetahuan *self management* penderita hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik data demografi penderita hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan penderita hipertensi.

- b. Mengetahui tingkat pengetahuan *self management* penderita hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan menggunakan media video.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Hasil dari penelitian berguna untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran diri tentang *self management* pada penderita hipertensi.

2. Manfaat bagi praktisi

a. Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi awal tentang pengendalian *self management* pada penderita hipertensi.

b. Tempat Penelitian

Sebagai sumber informasi bagi masyarakat desa setempat untuk mempelajari *self management* pada penderita hipertensi. Diharapkan masyarakat desa setempat akan lebih memahami pentingnya *self management* pada penderita hipertensi.

c. Masyarakat

Sebagai sumber informasi bagi masyarakat untuk mengetahui *self management* pada penderita hipertensi, sehingga diharapkan dapat membuat kebijakan dimasa depan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah penyakit degeneratif pada masyarakat dengan demikian dapat mengurangi angka kejadian hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
Shanty Chloranyta, Rusmala Dewi, Sinta Wijayanti. (2023)	Edukasi Audio Visual Tentang <i>Self Management</i> Pada Pasien Hipertensi	Rancangan penelitian menggunakan kuantitatif desain quasi eksperimen.	Hasil pengukuran <i>self management</i> respon dan pre test tertinggi didapatkan pada kateogri cukup (skor 81-120) pada 28 responden dengan hasil 93,9%, baik (skor 121-160) pada 2 responden dengan hasil 6,7%, dan kurang (skor 40-80) pada 0 dengan hasil 0%. Hasil post test tertinggi terdapat pada kategori baik (skor 121-160) pada 26 responden dengan hasil 6,7%, cukup (skor 81-120) pada 4 responden dengan hasil 13,35% dan tidak ada responden dalam kategori kurang yaitu 0%.	Persamaan : Variabel, teknik sampling. Perbedaan : Instrumen penelitian, sampel, lokasi dan waktu penelitian.
Fernalia, Busjra, Wati Jumaiyah. (2019)	Efektivitas Metode Edukasi Audio Visual Terhadap <i>Self Management</i> Pada Pasien Hipertensi	Penelitian menggunakan metode kuantitatif desain quasi eksperimen bentuk rancangan non equivalent control group (<i>non randomized control group pre-post test</i>)	Hasil penelitian rata-rata skor <i>self management</i> sebelum diberikan metode edukasi audiovisual pada kelompok intervensi yaitu 27,11 (SD=3,557) serta pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi yaitu 25,89 (SD=3,430). Pada kelompok intervensi, skor <i>self management</i> pasien hipertensi ada perbedaan yang signifikan dengan kelompok kontrol setelah diberika edukasi audiovisual. Nilai $t=7,212$ dan	Persamaan : Teknik sampling, Instrumen penelitian, Variabel. Perbedaan : Metode, sampel, lokasi dan waktu penelitian.

				nilai $p=0,000$ ($p < \alpha$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak.	
Saila Miyah Shofiyah Lubis, Ady Irawan. AM, Musta'in. (2023)	Pengaruh Edukasi Audio Visual Self-Care Behaviour Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa	Penelitian menggunakan metode kuantitatif desain pre eksperimen dalam rancangan <i>one group pretest posttest design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi sebanyak 52 responden (88,1%) termasuk dalam kategori perilaku perawatan diri (<i>self care behavior</i>) yang baik. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> menunjukan angka yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh nilai perbedaan dari uji beda tersebut untuk nilai P Value = 0,000 yang berarti bahwa nilai P Value lebih kecil dari α (0,005) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak.	Persamaan : Metode, teknik sampling. Perbedaan : Instrumen penelitian, variabel, sampel, lokasi dan waktu penelitian.	

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Syazili Mustofa. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Majority*, 11(2), 128–138. <https://doi.org/10.59042/mj.v11i2.165>
- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 3(1), 59–72.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of hypertension in the elderly). *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2). <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/88>
- Amelia, R., Adiputro, D. L., Biworo, A., Rudiansyah, M., & Illiandri, O. (2023). Kejadian Pasien Gagal Jantung Dengan Penyakit Komorbid Hipertensi Di Rsud Ulin Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(3), 679. <https://doi.org/10.20527/ht.v5i3.7742>
- Asih, S. W., & Rohimah, M. A. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Melalui Health Education Program Cerdik Di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 90–97.
- Cabral, G., Soesanto, E., Ernawati, E., & Aisah, S. (2024). Penerapan edukasi metode audio visual terhadap self management pada lansia penderita hipertensi. *Ners Muda*, 5(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.11841>
- Chloranyta, S., Dewi, R., & Wijayanti, S. (2023). Edukasi Audio Visual Tentang Self Management pada Pasien Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3510–3517. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9380>
- de Bhailis, Á. M., & Kalra, P. A. (2022). Hypertension and the kidneys. *British Journal of Hospital Medicine*, 83(5), 1–11. <https://doi.org/10.12968/hmed.2021.0440>
- Dziedziak, J., Zaleska-Zmijewska, A., Szaflik, J. P., & Cudnoch-Jędrzejewska, A. (2022). Impact of Arterial Hypertension on the Eye: A Review of the Pathogenesis, Diagnostic Methods, and Treatment of Hypertensive Retinopathy. *Medical Science Monitor*, 28, 1–12. <https://doi.org/10.12659/MSM.935135>
- Fernalia, F., Busjra, B., & Jumaiyah, W. (2019). EFEKTIVITAS METODE EDUKASI AUDIOVISUAL TERHADAP SELF MANAGEMENT PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 221–233. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.770>
- Fernalia., Buyung Keraman., R. S. P. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SELF CARE MANAGEMENT PADA

PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5, 246–254.

- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Hapsari, G. P. P., & Zulherman. (2021). *Pengembangan Media Video Animasi Berbasis Aplikasi Canva untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Sis*. 5(4), 2384–2394.
- Heni, B. H. R., Ernawati, Supriyadi, & Riskawaty, H. M. (2023). Self-Management Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 66–73. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.41>
- Hijriana, I. (2023). *Buku Ajar Etika Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN_1.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN_MEDIA_PROMOSI_KESEHATAN_1.pdf)
- Laili, N. F., & Probosiwi, N. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rumah Sakit X Daerah Malang. *Jurnal Inovasi Farmasi Indonesia (JAFI)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30737/jafi.v3i1.2315>
- Ledoh, K., S. Tira, D., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Lubis, S. M. S., AM, A. I., & Musta'in, M. (2023). Pengaruh edukasi audio visual self-care behaviour terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi pada usia dewasa. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.829>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development*

Goals, November, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

- Maria Bahagia Idu, D., Suyen Ningsih, O., Acai Ndong, T., Ruteng JI Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Self-Care Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang Tahun 2022. *30 Jwk*, 7(1), 2548–4702.
- Marsita, S., Nurmawan, & Indriastuti, D. (2020). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Pesisir Puskesmas Abeli Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 02(01), 18–24.
- Massa, K., & Manafe, L. A. (2022). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 046. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.36279>
- Miao, H., Zou, C., Yang, S., Chia, Y. C., Van Huynh, M., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Wang, T. D., Kario, K., & Zhang, Y. (2022). Targets and management of hypertension in heart failure: focusing on the stages of heart failure. *Journal of Clinical Hypertension*, 24(9), 1218–1225. <https://doi.org/10.1111/jch.14553>
- Mustaqimah, N. (2023). *UJI VALIDITAS VIDEO ANIMASI SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN BIOLOGI PADA MATERI SEL UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA SMA NEGERI 3 KOTA GORONTALO*. 346–349.
- Nabila, A., Arnita, Y., & Mulyati, D. (2022). Self Management Penderita Hipertensi. *JIM FKep*, V, 87–92.
- Ningsih, T., Astuti, N. B., Nuburi, D., Sumardi, R. N., Raya, M. K., & Rahayu, E. S. (2023). Media Video Hipertensi sebagai Edukasi Gizi Bagi Pasien Hipertensi. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 514–520. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1390>
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2022). Self Management Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 641–649. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3087>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). Promosi Kesehatan. In *Airlangga University Press*. [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf)
- Nurman, M. (2022). Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Analysis of the relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in Kuok , Kampar Regency. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 344–351.
- Nurochman, M. A., Sudaryanto, W. T., & Debi, S. S. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132.
- Pangestu, A., Kurniawan, E., & Sumarni, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 90–107. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1055>

- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. In *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*.
- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.115>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Respiratory Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Puspita, T., . E., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 922–926. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.435>
- Rahman, M. T. (2020). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0OlxEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=definisi+pengetahuan&ots=sCkK7Vjp1p&sig=0A_IKW2l6Qq6JrqdGylekRF2TX0&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi pengetahuan&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0OlxEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=definisi+pengetahuan&ots=sCkK7Vjp1p&sig=0A_IKW2l6Qq6JrqdGylekRF2TX0&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi%20pengetahuan&f=false)
- Riantiarno, F., Costa, B. M. Da, Albahri, R., & Merlin, N. M. (2023). Pengaruh Slowdeep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderitahipertensi Di Puskesmas Manutapen-Kotakupang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatn*, 14(3), 9.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Sapitri, V., & Kurniasari, R. (2024). Efektivitas Media Poster Dan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 30–41. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.422>
- Sari, N. L. P. D. Y., Martini, N. M. D. A., Darmaja, K., Satryani, N. L. S., & Dewi, I. G. A. K. (2022). Efektifitas Media Edukasi Berbasis Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga Lansia Hipertansi dalam Mencegah COVID-19. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 10(1), 18–26.

<https://doi.org/10.20527/jdk.v10i1.7>

- Sholihah, N. R. (2023). Edukasi Self Management Perawatan Diri Dan Pengendalian Tekanan Darah Menggunakan Media Audiovisual Pada Penderita Hipertensi. In *Penerbit Tahta Media*. <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/257%0Ahttps://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/download/257/254>
- Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Sombili, S. S., Sulfian, W., Tumewu, Y., Keperawatan, I., Widya, U., & Palu, N. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi terhadap upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di poli penyakit dalam rsud banggai. 4(September), 4289–4299.
- Suling, F. R. W. (2018). Hipertensi. In A. Simatupang (Ed.), *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia* (Vol. 8, Issue 2).
- Sutiyono, . Suryani. (2024). Hipertensi. In *Citra Dharma Cidekia* (Vol. 1). Yayasan Citra Dharma Cindekia. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Triana, I., & Syafar, M. (2020). Promosi kesehatan untuk mahasiswa bidan. In *Cv.AA. Rizky*. [http://repository.unas.ac.id/610/1/Triana Buku FULL.pdf](http://repository.unas.ac.id/610/1/Triana%20Buku%20FULL.pdf)
- Widayanti, R., Soleman, S. R., & Kesehatan, F. I. (2023). GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG SELF-CARE MANAGEMENT. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 349–367.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Mar	April	Mei	Juni	Juli	Agst	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
Penentuan Tema											
Penyusunan Proposal											
Ujian Proposal											
Uji Etik											
Pengambilan Data Penelitian											
Penyusunan Hasil Penelitian											
Ujian Hasil Penelitian											

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dan Surat Balasan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 931.5/II.3.AU/PN/X/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 26 Oktober 2024

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Prembun

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012
Judul Penelitian : Efektivitas Edukasi Melalui Video terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Self Management Penderita Hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten Kecamatan Prembun
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Annika Dwi Asti, M.Kep



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA
BERENCANA

PUSKESMAS PREMBUN

Jln Wadaslintang Km 6 RT 01 RW 04 Kabuaran Prembun Kebumen
Kode Pos 54394, Telepon (0287) 662075
Laman <http://puskesmasprembun.kebumenkab.go.id>
Pos-el puskesmasprembun@gmail.com

Kebumen, 12 November 2024

Nomor : 400.7 / 264 / 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Balasan surat

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Dengan hormat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong nomor 931.5 / II.3.AU / PN / X / 2024 tanggal 26 Oktober 2024 perihal Permohonan Ijin, bersama ini disampaikan bahwa Puskesmas Prembun pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin Study Pendahuluan kepada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong. Judul Penelitian: Efektifitas Edukasi Melalui Video terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Self Management Penderita Hipertensi pada Posyandu Lansia di desa Sembirkadipaten Kecamatan Prembun.

Untuk melakukan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok / pelayanan instansi
2. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana Program
3. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Kepala Puskesmas



Dokumen ini ditandatangani
secara elektronik

Ns. Nasirun, S.Kep., M.M.
Penata Tingkat I (III/d)
NIP. 197407212006041009



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 932.5/II.3.AU/PN/X/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 26 Oktober 2024

Kepada :
Yth. Kepala Desa Sembirkadipaten

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program
Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk
memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012
Judul Penelitian : Efektivitas Edukasi Melalui Video terhadap Tingkat Pengetahuan
Tentang Self Management Penderita Hipertensi pada Posyandu Lansia
di Desa Sembirkadipaten Kecamatan Prembun
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
KECAMATAN PREMBUN
DESA SEMBIRKADIPATEN

Jln. Masjid At Taqwa No.01 Sembirkadipaten Rt 02 Rw 02 Telp.(0287) 628945 kode pos 54394
<http://sembirkadipaten.Kec-prembun.kebumenkab.go.id/> Email : sembirkadipaten@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000/407

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SUBANDIYO
Alamat : RT 02 RW 02 Desa Sembirkadipaten Kec. Prembun
Jabatan : Kepala Desa

Dengan hormat,

Saya selaku Kepala Desa Sembirkadipaten ingin menyampaikan terima kasih atas penelitian yang sudah di laksanakan.

Surat Ijin penelitian Anda telah diterima dengan baik. Kami menghargai kerja keras dan dedikasi Anda dalam melakukan penelitian ini.

Dengan demikian, kami mengizinkan mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian di instansi kami.

Kami menghargai kontribusi Anda dalam memajukan pengetahuan di bidang ini, dan kami berharap dapat menjalin kerja sama yang bermanfaat di masa depan.

Demikian surat balasan penelitian ini kami buat dengan sebenar-benarnya, terima kasih.

Kebumen, 13 November 2024
Kepala Desa Sembirkadipaten



Dokumen ini ditandatangani
secara elektronik

SUBANDIYO

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh
Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 3. Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor : 338.6/II.3.AU/F/KEPK/X/2024

No. Protokol : 21113000350



Peneliti
Researcher

: Anandaru Putri Shindu Pertiwi
Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"EFEKTIVITAS EDUKASI MELALUI VIDEO TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SELF
MANAGEMENT PENDERITA HIPERTENSI PADA
POSYANDU LANSIA DI DESA SEMBIRKADIPATEN
KECAMATAN PREMBUN"

"EFFECTIVENESS OF VIDEO EDUCATION ON THE
LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT SELF MANAGEMENT
OF PATIENTS WITH HYPERTENSION AT THE ELDERLY
POSYANDU IN THE VILLAGE OF SEMBIRKADIPATEN
PREMBUN SUB-DISTRICT"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 21 Oktober 2025

This declaration of ethics applies during the period October 21, 2024 until October 21, 2025

October 21, 2024
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 4. Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul :
Efektivitas Edukasi Melalui Video terhadap Tingkat Pengetahuan
Tentang *Self Management* Penderita Hipertensi Pada Posyandu Lansia di
Desa Sembirkadipaten Kecamatan Prembun

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 20%

Gombong, 07 Januari 2025

Pustakawan
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Desy Setijawati)



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak / Ibu

di tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi

NIM : 2021020012

Judul Penelitian : “Efektivitas Edukasi Video terhadap Tingkat Pengetahuan tentang *Self Management* Hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten”

Untuk itu saya memohon kepada Bapak / Ibu untuk ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini dengan memberikan respon yang baik dan menjawab pertanyaan dengan jujur. Segala hal yang bersifat rahasia akan dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Apabila Bapak / Ibu bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang telah disediakan. Atas bantuan dan kerjasamanya , saya ucapkan terima kasih.

Kebumen, 05 November 2024

Peneliti

(Anandaru Putri Shindu Pertiwi)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanggung jawab di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “Efektivitas Edukasi Video terhadap Tingkat Pengetahuan tentang *Self Management* Hipertensi pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten” yang diteliti oleh :

Nama : Anandaru Putri Shindu Pertiwi

NIM : 2021020012

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada unsur pemaksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 2024

Peneliti

Yang membuat pernyataan

(Anandaru Putri Shindu Pertiwi)

(.....)

LEMBAR INFORMED CONSENT PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya adalah mahasiswi dari Universitas Muhammadiyah Gombong prodi S1 Keperawatan yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir skripsi. Melalui kegiatan edukasi kesehatan yang akan saya laksanakan, saya bermaksud memohon kerjasama Bapak / Ibu untuk berpartisipasi sebagai audien dalam kegiatan edukasi kesehatan ini. Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan guna mengetahui “Efektivitas Edukasi Melalui Video terhadap Tingkat Pengetahuan tentang *Self Management* Penderita Hipertensi Pada Posyandu Lansia di Desa Sembirkadipaten.

Saya sangat mengharapkan kesediaan Bapak / Ibu untuk menghadiri kegiatan edukasi kesehatan ini. Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka sebagai kegiatan ilmiah dan bukan sebagai konteks yang menyimpang.

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kehadiran Bapak / Ibu dalam pengisian kuesioner ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Bapak / Ibu dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

LEMBAR DATA DEMOGRAFI

***SELF MANAGEMENT* PENDERITA HIPERTENSI PADA POSYANDU LANSIA DESA SEMBIRKADIPATEN KECAMATAN PREMBUN**

Petunjuk pengisian

1. Lembar diisi oleh responden
2. Isilah biodata Bapak / Ibu dengan benar
3. Cermati pertanyaan dengan baik dan benar
4. Pilih jawaban yang sesuai dengan memberikan tanda check list (✓) pada jawaban yang dipilih

Inisial Nama :

Umur : tahun

Jenis kelamin : ☐ Perempuan ☐ Laki-laki

Pendidikan terakhir : ☐ Tidak Sekolah ☐ SD ☐ SLTP ☐ SLTA

Pekerjaan : ☐ Tidak Bekerja ☐ Ibu Rumah Tangga ☐ Buruh

☐ Petani ☐ Pedagang ☐ PNS

LEMBAR KUESIONER *SELF MANAGEMENT* PENDERITA HIPERTENSI

Petunjuk Pengerjaan !

1. Berikut ini adalah pernyataan yang berkaitan penatalaksanaan hipertensi.
2. Bacalah pernyataan berikut dengan cermat sebelum menjawab.
3. Seberapa sering yang anda lakukan terkait pernyataan berikut? Jawablah dengan memberikan tanda check list (✓) pada kolom angka yang tersedia.

No	Pernyataan	TP	JR	KK	SL
1	Saya makan makanan rendah lemak				
2	Saya makan makanan rendah garam setiap hari				
3	Saya makan sedikitnya lima buah-buahan dan sayuran setiap hari				
4	Saya berolahraga sedikitnya 30 menit setiap hari				
5	Saya selalu berusaha menjaga diri saya tetap tenang ketika ada masalah				
6	Saya selalu berusaha menjaga berat badan saya tetap normal, dan tidak mengalami kegemukan				
7	Saya minum alkohol (seperti bir, minuman keras) setiap hari				
8	Saya merokok				
9	Saya periksa ke dokter sesuai anjuran dokter				

10	Saya minum obat penurun tekanan darah sesuai dosis				
----	--	--	--	--	--

Keterangan :

TP : Tidak Pernah

JR : Jarang

KK : Kadang-kadang

SL : Selalu



Lampiran 6. Lampiran Satuan Acara Penyuluhan

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) *SELF MANAGEMENT*
PENDERITA HIPERTENSI**

Topik : *Self Management* Hipertensi

Sub Topik :

1. Hipertensi (definisi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi)
2. *Self Management* (pengertian, tujuan dan manfaat, komponen *self management*)

Sasaran : Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sembirkadipaten

Hari/Tanggal : Selasa, 05 November 2024

Waktu : Pukul 08.00-09.00 WIB

Tempat : Aula Balaidesa Sembirkadipaten

Penyuluh : Anandaru Putri Shindu Pertiwi

A. TUJUAN

1) Tujuan Umum

Setelah dilakukan edukasi selama ± 60 menit diharapkan sasaran dapat mengetahui tentang hipertensi dan *self management* hipertensi dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2) Tujuan Khusus

Setelah proses edukasi tentang hipertensi dan *self management* hipertensi, diharapkan sasaran mampu :

1. Mampu menjelaskan hipertensi mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, dan komplikasi

2. Mampu menjelaskan *self management* hipertensi mulai dari pengertian, tujuan dan manfaat, serta komponen dari *self management* hipertensi
3. Mampu menerapkan *self management* hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

B. MATERI : Terlampir

C. METODE : Edukasi kesehatan dengan media video, diskusi tanya jawab

D. MEDIA : Video, laptop, proyektor, LCD

E. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Edukasi	Sasaran
1	15 Menit	Pembukaan : 1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya edukasi kesehatan 4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan
2	40 Menit	Pelaksanaan 1. Menampilkan video edukasi tentang hipertensi dan <i>self management</i> hipertensi yang meliputi : pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi, komplikasi hipertensi, pengertian <i>self management</i> , tujuan dan manfaat <i>self management</i> , komponen dari <i>self management</i> .	1. Memperhatikan 2. Tanya jawab

		2. Diskusi tanya jawab seputar hipertensi dan <i>self management</i> .	
3	5 Menit	Penutup 1. Ucapan terimakasih kepada responden yang telah berpartisipasi dan pihak yang telah membantu sehingga kegiatan berjalan dengan lancar. 2. Salam penutup.	1. Mendengarkan 2. Menjawab salam

F. EVALUASI

1) Evaluasi Struktur

- Semua responden datang dalam acara edukasi kesehatan.
- Pemateri menyampaikan materi secara langsung sesuai metode dan media yang akan digunakan.

2) Evaluasi Proses

- Responden mendengarkan dan memperhatikan materi dengan baik.
- Responden datang dan mengikuti acara penyuluhan hingga selesai.
- Responden mampu mengetahui *self management* hipertensi yang baik serta dapat mengerjakan *pretest* dan *posttest*

3) Evaluasi Hasil

- Responden mampu mengetahui *self management* hipertensi
- Setelah mendapatkan edukasi kesehatan tentang *self management* hipertensi dapat menambah pengetahuan responden
- Setelah mendapatkan edukasi kesehatan tentang *self management* hipertensi, responden dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari

Lampiran 7. Materi Video Edukasi

1. Definisi Hipertensi

Menurut Iqbal dan Jamal (dalam Nurochman et al., 2024) Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dimana adanya peningkatan yang berkelanjutan pada pembuluh darah arteri. Seseorang yang menderita hipertensi memiliki hasil pengukuran tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan/atau diastolik lebih dari 80 mmHg.

2. Tanda dan Gejala Hipertensi

- a) Mudah lelah
- b) Sakit kepala dan pusing
- c) Jantung berdebar dan rasa sakit di dada
- d) Perasaan gelisah

3. Penyebab Hipertensi

- a) Faktor keturunan
- b) Obesitas / kegemukan
- c) Gaya hidup tidak sehat
- d) Adanya gangguan pada organ tubuh
- e) Faktor penuaan

4. Komplikasi Hipertensi

- a) Stroke
- b) Gagal jantung
- c) Gagal ginjal
- d) Retinopati

5. Definisi Self Management Hipertensi

Manajemen diri atau self management merupakan proses positif berdasarkan kemampuan diri dalam mengelola penyakit yang diderita sehingga dapat meningkatkan kesehatan diri serta mengurangi komplikasi terkait dengan penyakit yang diderita. Tujuan self management yaitu untuk merubah pola hidup menjadi lebih sehat.

6. Komponen Self Management Hipertensi

a) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik mencakup tugas sehari-hari seperti berjalan, melakukan pekerjaan atau kegiatan rumah tangga. Aktivitas fisik memiliki tujuan dalam upaya peningkatan dalam kesehatan dan mencegah hipertensi dengan lakukan lebih banyak aktivitas fisik (Wirakhmi, 2023). Namun tidak disarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat dikarenakan dapat meningkatkan denyut jantung dimana volume darah yang dipompa jantung juga akan meningkat dan terjadi peningkatan tekanan darah (Ledoh et al., 2024).

b) Menjaga berat badan

Seseorang yang menderita hipertensi harus menjaga berat badan, namun jika kelebihan berat badan maka disarankan untuk menurunkan berat badan secara bertahap hingga mencapai berat badan ideal. Menurunkan berat badan ideal dapat dicapai melalui terapi nutrisi dan aktivitas fisik teratur tetapi jangan berolahraga terlalu berlebih (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

c) Mengurangi/menghentikan konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol berlebih dapat mengakibatkan adanya masalah pada kesehatan dalam jangka waktu panjang. Akibat konsumsi alkohol berlebih akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sampai dengan kerusakan organ-organ seperti jantung dan pembuluh darah. Strategi yang direkomendasikan adalah menghindari konsumsi alkohol (Ledoh et al., 2024)

d) Pengaturan diet

Pada penderita hipertensi dapat mengatur pola makan. Selain dengan menerapkan diet rendah garam juga dengan menerapkan metode diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dikarenakan tidak hanya pengaturan garam dan natrium saja, namun juga memperhatikan kualitas makanan yang disajikan. Prinsip diet rendah garam yaitu menekankan pada pembatasan konsumsi natrium

sedangkan diet DASH juga menganjurkan pola makan tinggi kalsium, kalium, serta magnesium yang banyak terdapat pada buah dan sayur (Fitriyana & Wirawati, 2022). Makanan yang perlu dihindari yaitu jeroan daging kambing, makanan dan minuman kaleng, makanan yang diawetkan, serta makanan berlemak (Telaumbanua & Rahayu, 2021)

e) Tidak merokok

Kebiasaan merokok dapat menimbulkan kejadian hipertensi. Zat pada rokok berpotensi menyebabkan kecanduan untuk mengonsumsi rokok. Nikotin dalam tembakau akan merangsang pelepasan katekolamin. Katekolamin yang meningkat menyebabkan denyut jantung meningkat, menyempitnya pembuluh darah sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah (Nurman, 2022)

f) Kepatuhan pengobatan

Pada penderita hipertensi dianjurkan untuk mengikuti aturan dalam mengonsumsi obat hipertensi agar tekanan darah dapat terkontrol. Hal ini memerlukan kepatuhan dalam konsumsi obat sebagai penentu dalam mengendalikan tekanan darah (Massa & Manafe, 2022).

g) Melakukan manajemen stress

Penderita hipertensi memerlukan manajemen stres. Manajemen stres merupakan teknik coping yang dapat disesuaikan untuk mengatasi stres dengan cara berkumpul bersama orang lain, relaksasi otot, mengikuti kelas manajemen stres dalam grup, dan meditasi (Keliat & Hargiana, 2020)

Lampiran 9. Lembar Hasil Analisa Data

HASIL ANALISA DATA

Statistics

		Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Pre Test	Post Test
N	Valid	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-59	2	5.7	5.7	5.7
	60-74	28	80.0	80.0	85.7
	75-90	5	14.3	14.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	8.6	8.6	8.6
	Perempuan	32	91.4	91.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sekolah	5	14.3	14.3	14.3
	SD	26	74.3	74.3	88.6
	SLTP	4	11.4	11.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	16	45.7	45.7	45.7
	Buruh	3	8.6	8.6	54.3
	Petani	14	40.0	40.0	94.3
	Pedagang	2	5.7	5.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pre Test Edukasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	9	25.7	25.7	25.7
	Cukup	26	74.3	74.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Post Test Edukasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	13	37.1	37.1	37.1
	Baik	22	62.9	62.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%
Post Test	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Test	Mean	26.20	.765
	95% Confidence Interval for Lower Bound	24.65	
	Mean Upper Bound	27.75	
	5% Trimmed Mean	26.39	
	Median	29.00	
	Variance	20.459	
	Std. Deviation	4.523	
	Minimum	19	
	Maximum	30	
	Range	11	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	-.747	.398
	Kurtosis	-1.329	.778
Post Test	Mean	34.06	.635
	95% Confidence Interval for Lower Bound	32.77	
	Mean Upper Bound	35.35	
	5% Trimmed Mean	34.17	
	Median	36.00	
	Variance	14.114	
	Std. Deviation	3.757	
	Minimum	28	
	Maximum	38	
	Range	10	
	Interquartile Range	8	
	Skewness	-.393	.398
	Kurtosis	-1.631	.778

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.312	35	.000	.736	35	.000
Post Test	.240	35	.000	.817	35	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	35 ^b	18.00	630.00
	Ties	0 ^c		
	Total	35		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Test	
Z	-5.180 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 10. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012
Pembimbing : Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
15 Maret 2024	Analisa situasi	
22 April 2024	Konsul BAB I	
07 Mei 2024	Revisi BAB I	
22 Mei 2024	Konsul BAB II	
10 Juni 2024	Revisi BAB II	
29 Juni 2024	Konsul BAB III	
11 Juli 2024	Revisi BAB III	
22 Juli 2024	ACC Proposal	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Anandaru Putri Shindu Pertiwi
NIM : 2021020012
Pembimbing : Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
05 Desember 2024	Konsul BAB IV	
13 Desember 2024	Revisi BAB IV	
17 Desember 2024	Konsul BAB V	
24 Desember 2024	Revisi BAB V	
30 Desember 2024	ACC Hasil Penelitian	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph. D)