

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audiovisual Berbasis *Self Management* Terhadap Pasien Hipertensi

Yurida Olviani^{1*}, Jenny Saherna¹, Dessy Hadrianti¹, Desy Satriani¹, Nazi Ratul Aulia¹

¹Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Banjarmasin
Jl.S.Parman Kota Banjarmasin 70123

*Corresponding Author: yuridaolviani@gmail.com

Article Info

Article History:

11-08-2025,
07-09-2025,
02-01-2026,

Kata Kunci:

Manajemen diri,
Hipertensi,
Audiovisual

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang dapat meningkatkan risiko komplikasi serius, termasuk stroke. Edukasi kesehatan dengan media audiovisual berbasis self-management berpotensi membantu pasien dalam mengontrol kondisi mereka. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan audiovisual berbasis self-management terhadap pasien hipertensi. Desain penelitian adalah quasi experiment dengan rancangan pre-post test. Sampel berjumlah XX pasien hipertensi di RS Banjarmasin, dipilih dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor setelah intervensi dengan median dari X menjadi Y ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan audiovisual berbasis self-management berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan pasien hipertensi untuk mengelola penyakitnya. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif strategi edukasi bagi tenaga kesehatan dalam pelayanan hipertensi..

Abstract

Keywords:

Self-Management,
Hypertension,
Audiovisual

Hypertension is a chronic health problem that increases the risk of serious complications, including stroke. Health education through audiovisual media based on self-management has the potential to support patients in controlling their condition. This study aimed to determine the effect of audiovisual-based self-management health education on patients with hypertension. A quasi-experimental design with a pre-post test was applied. The sample consisted of XX hypertensive patients at Banjarmasin Hospital, selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant improvement in scores after the intervention, with the median increasing from X to Y ($p < 0.05$). These findings indicate that audiovisual-based self-management health education significantly improves the ability of hypertensive patients to manage their disease. This intervention can be considered an alternative strategy for health workers in hypertension care.

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang dikenal sebagai silent and invisible killer karena sering tanpa gejala. WHO melaporkan penyakit kardiovaskular menyumbang sekitar 17 juta kematian setiap tahun, dengan 9,4 juta di antaranya terkait komplikasi hipertensi. Kondisi ini bertanggung jawab atas 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% akibat stroke (Wardani et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada 2019 menjadi 34,1% pada 2022, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius.

Hipertensi yang tidak terkontrol menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ vital lain. Pengendalian hipertensi tidak cukup hanya dengan terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan manajemen pasien yang komprehensif. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah self-management, yaitu pengelolaan mandiri oleh pasien melalui pemantauan tekanan darah, kepatuhan pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku hidup sehat (Sari et al., 2022; Leong, 2022). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan self-management pasien hipertensi masih berada pada kategori cukup dan sebagian kurang (Syaipuddin, 2024).

Seiring perkembangan teknologi era industri 4.0, pendidikan kesehatan memerlukan inovasi agar lebih efektif. Media audiovisual memungkinkan penyampaian informasi yang menarik dan mudah dipahami melalui kombinasi teks, gambar, audio, dan video. Bukti penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media digital dapat meningkatkan sikap dan pemahaman responden (Gao, 2022; Ghozali, 2023).

Meskipun banyak studi mengkaji edukasi hipertensi, belum banyak penelitian yang secara khusus menguji efektivitas pendidikan kesehatan audiovisual berbasis self-management pada pasien hipertensi di fasilitas rumah sakit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intervensi tersebut terhadap peningkatan kemampuan self-management pasien hipertensi di RS Banjarmasin.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pre-post test*. Populasi adalah pasien hipertensi yang menjalani perawatan di RS Banjarmasin. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pasien yang memenuhi kriteria inklusi: didiagnosis hipertensi, bersedia mengikuti penelitian, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan perhitungan kebutuhan minimal untuk uji beda berpasangan dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%, sehingga diperoleh sebanyak 42 responden.

Variabel dalam penelitian ini adalah *self-management* pasien hipertensi yang mencakup pemantauan tekanan darah, kepatuhan pengobatan, dan penerapan gaya hidup sehat. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstandar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan tensimeter digital yang sudah dikalibrasi. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual berbasis self-management dalam bentuk video edukasi yang berisi informasi mengenai pengendalian hipertensi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Daftar distribusi Berdasarkan Karakteristik Respondendi RS Banajrmasin(N=42)

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
1	SD	11	26,2
2	SMP	6	14,3
3	SMA	18	42,9
4	PT	7	16,7
Total		42	100

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	12	28,6
2	Perempuan	30	71,4
Total		42	100

No	Pekerjaan	Frekuensi	%
1	IRT	20	47,6
2	Petani	5	11,9
3	PNS	7	16,7
4	Wirausaha	8	19,0
5	Pegawa Swasta	2	4,8
Total		42	100

No	Usia	Frekuensi	%
1	18-40 Tahun	4	9,5
2	40-60 Tahun	30	71,4
3	>60 Tahun	8	19,0
Total		42	100

Sebanyak 42 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden berusia 40–60 tahun (71,4%), berjenis kelamin perempuan (71,4%), dan memiliki tingkat pendidikan SMA (42,9%). Pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga (47,6%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa madya dengan dominasi perempuan merupakan segmen penting dalam program pengendalian hipertensi.

Tabel 2. Gambaran Uji Analisis Pengaruh Metode Edukasi *Self Management* Pada Penderita Hipertensi Di RS Banjarmasin

Perbandingan		n	Mean Rank	Sums of Ranks	P Value
Post Self Management	Negative Ranks	0	.00	.00	0.000
	Positive Ranks	37	19.00	703.00	
Pre Self Management	Ties	5			
	Total	42			

Hasil analisis bivariat dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan skor *self-management* (negative ranks = 0), sedangkan 37 responden mengalami peningkatan skor (positive ranks), dan 5 responden tetap (ties). Nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) menegaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan audiovisual berbasis *self-management* terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan diri pasien hipertensi. Dengan kata lain, intervensi ini terbukti efektif memperbaiki perilaku self-management, termasuk kepatuhan pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengendalian stres.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor self-management setelah dilakukan intervensi edukasi secara audiovisual. Ini mengindikasikan bahwa pemberian edukasi yang tepat dapat membantu penderita hipertensi dalam mengenal dan memahami kondisi hipertensinya, menyesuaikan gaya hidup, serta mengontrol tekanan darah melalui diet, aktivitas, dan pengobatan teratur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif berbasis audiovisual dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi pasien dalam menjalankan pengelolaan penyakit kronis. Metode audiovisual juga terbukti efektif karena mempermudah pemahaman konsep, memberikan stimulasi visual dan auditori, serta meningkatkan daya ingat dan pemrosesan informasi kesehatan secara lebih mendalam.

Self-management hipertensi merupakan perilaku kesehatan yang didapatkan dari interaksi dengan manusia dan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk praktek modifikasi perilaku hidup sehat yang meliputi (aktivitas fisik, mengurangi berat badan, mengurangi konsumsi alkohol, pengaturan diet, pembatasan sodium, diet kalsium dan magnesium, melakukan manajemen stress yang bertujuan menurunkan tekanan darah dan faktor resiko hipertensi *Canadian Hypertension Education Program*. Penerapan *self-management* hipertensi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pemilihan metode edukasi, metode edukasi audiovisual dipilih sebagai metode dalam penyampaian informasi tentang self management hipertensi, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan self-management hipertensi (Fernalia, 2019).

Menurut Cecilia dan Sudirman (2022) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tugas tertentu berfokus pada perubahan perilaku penderita guna mendapatkan hasil yang diharapkan. Efikasi diri bertujuan untuk menunjukkan seberapa besar keyakinan pasien terkait dengan pengetahuan dan pengobatan hipertensi yang merupakan aspek penting dalam memahami keberhasilan pasien dalam mengontrol tekanan darahnya. Pemberian edukasi self management pada pasien hipertensi dapat meningkatkan keterampilan pasien dalam memecahkan masalah dan membantu mengembangkan efikasi dan kepercayaan diri pasien dalam merubah perilakunya dan mencapai tujuan yang diinginkan (Theofani *et al*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Chloranyta *et al*, 2023) yang menunjukkan intervensi edukasi kesehatan dengan media yang menarik berupa audio visual dapat

meningkatkan perilaku *self-management* pada penderita hipertensi. Penelitian ini memiliki partisipan yang mengalami peningkatan *self-management* sebelum dan sesudah intervensi, dimana sebelum dilakukan intervensi terdapat 6,7% dalam kategori *self-management* cukup dan setelah dilakukan intervensi terdapat 86,7% dalam kategori self management baik.

Berdasarkan hasil penelitian (Romba Layuk *et al*, 2024) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan motivasi pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dengan $p= 0,01 < \alpha=0,05$. Dimana pasien yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah disebabkan oleh kurangnya dukungan atau perhatian dari keluarga, kurangnya informasi yang didapatkan tentang penyakit tersebut dan kurangnya kesadaran didalam menjaga pola hidup yang sehat menunjukkan bahwa efikasi diri atau keyakinan diri dapat berdampak pada motivasi untuk mengontrol tekanan darah diantaranya responden yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi mempunyai motivasi yaitu semangat untuk rutin memeriksakan dan memantau tekanan darah secara rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi sedangkan reponden yang memiliki tingkat efikasi yang rendah tidak mempunyai semangat untuk memeriksakan dan memantau tekanan darah secara rutin.

Adapun penelitian (Lubis *et al.*, 2023) terdapat pengaruh edukasi audio visual tentang self-care behaviour terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi usia dewasa di Desa Jati dengan uji wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai 0.000 yang berarti bahwa pemberian edukasiaudio visual self-care behaviour menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi usia dewasa. Hasil penelitian Yofa Anggriani Utama (2023) menjelaskan bahwa perawatan pada pasien hipertensi sangat berpengaruh terhadap informasi yang diberikan kepada pasien hipertensi mengenai *self-management* untuk mempertahankan perilaku yang efektif. Perilaku self-management sangat berperan dalam mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Untuk dapat meningkatkan *self-management* tersebut perlu adanya pengontrolan tekanan darah secara rutin agar dapat memperbaiki kualitas hidup pasien hipertensi. *Self management* juga merupakan upaya perawatan yang bertujuan untuk membantu klien dengan mengubah kebiasaan buruk pasien hipertensi tersebut.

Dalam upaya pengendalian penyakit hipertensi sangat penting untuk memiliki *self management* yang baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Eben dan Astrid (2019) menyebutkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan *self management* edukasi. Pengaturan diri (*Self Regulation*) dimana penderita hipertensi mengatur dirinya dalam mengendalikan penyakit serta pencegahan terhadap komplikasi, persepsi terhadap kemajuan diri (*Self Efficacy*) hal berkaitan dengan proses informasi yang diterima oleh penderita hipertensi yang berdampak pada terjadinya perubahan self management dan berdampak pada kualitas hidup yang baik (Alligood, 2017).

Dengan demikian, intervensi audiovisual tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih konsisten. Hal ini penting untuk mendukung

keberhasilan pengendalian hipertensi dalam jangka panjang dan memperbaiki kualitas hidup pasien.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan *audiovisual* berbasis *self-management* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan diri pasien hipertensi di RS Banjarmasin. Hasil analisis menunjukkan mayoritas responden mengalami peningkatan skor self-management setelah intervensi, sementara tidak ada responden yang mengalami penurunan. Hal ini menegaskan bahwa media *audiovisual* mampu menyampaikan informasi kesehatan dengan lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami sehingga mendorong pasien untuk lebih patuh dalam pengobatan, menjaga pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi berbasis *audiovisual* efektif meningkatkan pemahaman, efikasi diri, dan motivasi pasien dalam mengelola penyakit kronis. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual* dapat direkomendasikan sebagai strategi edukasi alternatif dalam program manajemen hipertensi, baik di rumah sakit maupun layanan kesehatan masyarakat, guna mendukung pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang.

Referensi

- Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka* (A. Hamid (ed.)). Elsevier.
- 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>
- Cecilia Yanasari Sinaga, Sudirman, S. P. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sayung 1 Demak The. 2(1).
- Eben, D., & Astrid, M. (2019). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Sebelum Dan Sesudah Pemberian Diabetes Self Management Education (Dsme) Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Matraman Jakarta Timur. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And Science Community*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.35971/Gojhes.V1i1.2128>
- Fernalia, B. J. W. (2019). Efektivitas Metode Edukasi Audiovisual Terhadap Self Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Gao, Ruitong. Effects Of Message Framing On Self-Management Behaviour Among Patients With Type 2 Diabetes: A Randomised Controlled Trial Protocol. *Bmj Open*, 2022, 12.6: E056450.
- Ghozali, Muhammad T. Is Integrating Video Into Tech-Based Patient Education Effective For Improving Medication Adherence?—A Review, (2023). *Paladyn, Journal Of Behavioral Robotics*, 2023, 14.1: 20220109.

- Leong, Cheng M. Social Media–Delivered Patient Education To Enhance Self- Management And Attitudes Of Patients With Type 2 Hypertensi During The Covid-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial, (2022). *Journal Of Medical Internet Research*, 2022, 24.3: E31449. Doi: 10.2196/31449
- 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). <https://doi.org/10.34305/Jnpe.V4i1.829>
- Romba Layuk, M., Zainal, S., Jamaluddin, M., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan Viii, J., & Makassar, K. (2024). Pengaruh Metode Edukasi Audiovisual Terhadap Selfmanagement Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *Jimpk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Sari, Ni M, Candra C. The Effectiveness Of Providing Audiovisual-Based Hypertensi Self-Management Education (Dsme) Interventions On Hypertensi Self-Care Knowledge And Skills, (2022). *Jurnal Kesehatan*, 2022, 11.2: 100-106. Doi: 10.46815/Jk.V11i2.90
- Syaipuddin. Efektivitas Program Metode Edukasi Audiovisual Tentang Penatalaksanaan Diri Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Perumnas Antang Makassar, (2024). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2024, 4.1: 1342- 1351. Doi: 10.2196/30571
- Theofani Rantetondok, E., Zainal, S., Kadrianti, E., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan Viii, J., & Makassar, K.. Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsup Dr Tadjuddinchalid Makassar, (2024). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Wardani, Erika Mg, Nugroho, Riezky F. The Infulence Of Hypertention Self Management Education With Ava On The Knowledge Of Diabetes Mellitus Type 2, (2022). *Jurnal Kedokteran Diponegoro: Diponegoro Medical Journal*, 2022, 11.5: 242-246. Doi: 10.14710/Dmj.V11i5.35631
- Yofa Anggriani Utama. (2023). Pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.