

PENINGKATAN PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DALAM MELAKUKAN MANAJEMEN HIPERTENSI SECARA MANDIRI

1. Yulianto, Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : yulisiip@gmail.com
2. Indrawati, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : indrawatiindah85@gmail.com
3. Eko Agus Cahyono, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : ekoagusdianhusada@gmail.com
Korespondensi : indrawatiindah85@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dimana salah satunya adalah permasalahan terkait hipertensi. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi disebut juga sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah adalah dengan melakukan tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri. Guna memastikan setiap pasien hipertensi mampu melakukan tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri, dibutuhkan pengetahuan yang memadai dari pasien hipertensi dalam melakukan tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri. Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 22 peserta dan melibatkan 4 mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dian Husada Mojokerto. Dari hasil analisis pengumpulan data pretest dan posttest didapatkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari sebelum dilakukan kegiatan edukasi dan setelah dilakukan kegiatan edukasi

Kata Kunci : Manajemen, Mandiri, Pasien Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dimana salah satunya adalah permasalahan terkait hipertensi. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Hidayat, 2021). Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat (Widiyanto et al., 2020). Hipertensi saat ini menjadi permasalahan utama bagi seluruh masyarakat, pemerintah dan tenaga kesehatan mengingat hipertensi merupakan faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, stroke dan beberapa gangguan kesehatan lainnya (Ulya & Iskandar, 2017). Hipertensi disebut juga sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Nekada et al., 2020).

Organisasi kesehatan dunia WHO (*World Health Organization*) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati (WHO, 2022). Kemenkes RI melaporkan prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan pedesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2023). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa persentase penderita hipertensi perempuan lebih banyak sebesar 60,4%, sedangkan penderita hipertensi laki-laki sebanyak 39,6% (Dinkes Jatim, 2023). Hasil pengumpulan data awal yang dilakukan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat di perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto, jumlah penderita hipertensi yang tercatat di fasilitas kesehatan sebanyak 22 pasien. Dari wawancara awal yang dilakukan kepada 5 penderita hipertensi, seluruhnya mengatakan selalu mengkonsumsi obat pereda nyeri kepala jika mereka mengalami pusing dan tidak ada satupun yang mencoba untuk memanfaatkan terapi komplementer untuk meredakan nyeri kepala yang mereka alami akibat hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat mortalitas cukup tinggi (Supriatiningrum et al., 2022). Hipertensi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati (WHO, 2022). Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor genetik, usia, obesitas, diabetes mellitus, peningkatan kadar kolesterol, inaktifitas fisik, merokok, diet tinggi garam, dan menopause (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin tinggi pula risiko orang tersebut terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Awal dari semua penyakit komplikasi adalah kehilangan keseimbangan. Ketika tekanan darah tinggi naik, maka seseorang akan kesulitan berjalan karena tengkuk, leher, dan punggung akan terasa berat dan pegal. Ini disebabkan oleh kadar kolesterol

yang langsung menyerang syaraf keseimbangan. Hal inilah yang menjadi penyebab penderita hipertensi yang mengalami kekambuhan secara tiba-tiba bisa langsung jatuh secara tidak sadar (Kemenkes RI, 2021). Tatalaksana hipertensi pada dasarnya bukan dimaksudkan untuk menyembuhkan penderita hipertensi, namun lebih kepada pengendalian tekanan darah. Tekanan darah yang tidak terkontrol pada pasien hipertensi berpotensi memicu terjadinya gangguan kesehatan lain (Sari, 2022). Terapi farmakologi yang diberikan pada penderita hipertensi menggunakan hidroklorotiazid, kaptopril, nifedipin dan amlodipin. Selain itu penderita hipertensi juga harus menjalani pola hidup sehat terutama mengonsumsi makanan rendah purin (Wade, 2023). Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa terapi farmakologi yang dilakukan pada penderita hipertensi seringkali mengalami kegagalan karena penderita hipertensi lupa, malas atau bosan dengan metode terapi yang harus dilakukan (Tumundo et al., 2021).

Rendahnya kesadaran yang dimiliki oleh penderita hipertensi dalam melakukan manajemen hipertensi seperti mengonsumsi obat yang didapatkan dari fasilitas kesehatan secara teratur, mengatur pola istirahat / tidur, manajemen stress, melakukan aktivitas fisik secara rutin dan beberapa tindakan manajemen hipertensi lainnya, menjadikan permasalahan hipertensi semakin sulit untuk diatasi (Retnaningsih & Larasati, 2021). Salah satu komponen penting dalam pengendalian hipertensi agar tidak terjadi kekambuhan berulang, adalah dengan penerapan manajemen hipertensi. Guna memastikan pasien hipertensi memahami dan melakukan manajemen hipertensi salah satunya dapat dilakukan dengan transfer IPTEK kepada penderita hipertensi itu sendiri

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pengajuan perijinan kegiatan kepada pengurus lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto. Setelah mendapatkan ijin melakukan kegiatan, selanjutnya tim pelaksana kegiatan menyiapkan peralatan dan kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga menyiapkan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bekerjasama dengan pengurus lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Desember 2023. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pada pukul 08.00 WIB. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 22 peserta dan melibatkan 4 mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dian Husada Mojokerto

Tahapan awal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan memberikan pre-test kepada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait manajemen hipertensi. Selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi kepada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga mensepakati bahwasanya ketika materi disampaikan, peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat secara langsung

mengajukan pertanyaan mengenai materi yang tidak dipahami. Setelah materi disampaikan, selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan dengan kegiatan sesi tanya jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri dengan pembagian lembar kuesioner kembali untuk digunakan sebagai data post-test

3. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

- a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang manajemen hipertensi secara mandiri

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang manajemen hipertensi secara mandiri

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	14	63,6
	Perempuan	8	36,4
2	Usia		
	21-30 tahun	1	4,5
	31-40 tahun	5	22,7
	41-50 tahun	6	27,3
	>50 tahun	10	45,5
3	Lama menderita hipertensi		
	< 1 tahun	3	13,6
	1-5 tahun	12	54,5
	>5 tahun	7	31,8
4	Pemeriksaan kesehatan		
	Rutin / teratur	10	45,5
	Tidak rutin / teratur	12	54,5
Jumlah		22	100

Sumber : Data kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2023

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah laki-laki yaitu sebanyak 14 peserta kegiatan (63,6%), kurang dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berusia >50 tahun yaitu sebanyak 10 peserta kegiatan (45,5%), lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengalami hipertensi antara 1-5 tahun yaitu sebanyak 12 peserta kegiatan (54,5%), dan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak rutin / tidak teratur dalam melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu sebanyak 12 peserta kegiatan (54,5%)

- b. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan penyampaian materi tentang manajemen hipertensi secara mandiri

Tabel 2. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan penyampaian materi tentang manajemen hipertensi secara mandiri

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Baik	2	9,1
2	Cukup	16	72,7

3	Kurang	4	18,2
Jumlah		22	100

Sumber : Data kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2023

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 16 peserta kegiatan (72,7%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 2 peserta kegiatan (9,1%)

- c. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat setelah dilakukan penyampaian materi tentang manajemen hipertensi secara mandiri

Tabel 3. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan penyampaian materi tentang manajemen hipertensi secara mandiri

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Baik	5	22,7
2	Cukup	17	77,3
3	Kurang	0	0,0
Jumlah		22	100

Sumber : Data kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2023

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 17 peserta kegiatan (77,3%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 5 peserta kegiatan (22,7%)

4. PEMBAHASAN

- a. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan penyampaian materi tentang manajemen hipertensi secara mandiri

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 16 peserta kegiatan (72,7%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 2 peserta kegiatan (9,1%)

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada

pengetahuan yang salah. Tentu saja yang dikehendaki adalah pengetahuan yang benar (Suhartono, 2007; Darsini et al., 2019). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003; Darsini et al., 2019)

Pengetahuan cukup yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto dimungkinkan dimiliki peserta kegiatan karena masih kurangnya informasi yang diterima oleh peserta kegiatan. Adapun tatalaksana manajemen perawatan mandiri hipertensi memiliki beberapa indikator utama yaitu (Sutini, 2021) :

- 1). Pengelolaan mandiri diet
 - a). Makan makanan yang mengandung sedikit garam
 - b). Mengurangi makan daging dan makanan berlemak
 - c). Mengurangi makan yang mengandung banyak bumbu penyedap
 - d). Mengurangi makan makanan tinggi kolesterol
 - e). Mengurangi makan makanan yang dapat meningkatkan berat badan
 - f). Mengurangi makanan yang mengandung tinggi garam
 - g). Bahan utama makanan sehari-hari adalah sayuran dan ikan
 - h). Mengurangi makan makanan ringan dan minuman bersoda
- 2). Pengelolaan mandiri aktivitas fisik
 - a). Rutin berolahraga minimal 4 kali dalam seminggu (30-60 menit)
 - b). Mencari informasi jenis olahraga untuk mengontrol tekanan darah
 - c). Melakukan olahraga aerobik seperti jalan, lari, berenang, bersepeda
 - d). Berolahraga di dalam rumah bila cuaca buruk
 - e). Berusaha berjalan kaki tanpa tergantung pada kendaraan
 - f). Merasa segar setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga
 - g). Mengukur denyut nadi selama aktivitas fisik/olahraga
 - h). Minum air putih selama dan setelah aktivitas fisik/olahraga
- 3). Pengelolaan mandiri stres
 - a). Mengatur waktu antara pekerjaan dengan istirahat
 - b). Beristirahat ketika merasa lelah
 - c). Tidur cukup waktu (\pm 6-8 jam sehari)
 - d). Mencoba mengontrol emosi dengan pengalihan perhatian
 - e). Berbicara dengan keluarga atau teman ketika mempunyai masalah
- 4). Pengelolaan mandiri asupan alkohol
 - a). Minum alkohol seperti bir atau arak atau tuak \leq 400 ml setiap hari
 - b). Berusaha tidak minum alkohol terlalu banyak
 - c). Mengurangi jumlah alkohol yang diminum setiap hari
 - d). Berusaha tidak minum alkohol lebih dari 1 kali setiap minggu
- 5). Pengelolaan mandiri kebiasaan merokok
 - a). Berusaha tidak merokok terlalu banyak
 - b). Ketika ingin merokok, mampu memilih alternatif kegiatan lain yang sehat
 - c). Mengurangi jumlah rokok yang konsumsi setiap hari

- 6). Kepatuhan minum obat
 - a). Mematuhi petunjuk jumlah dan dosis obat
 - b). Minum obat meskipun tekanan darah normal
 - c). Tidak lupa untuk minum obat
 - d). Mengikuti petunjuk minum obat
 - e). Berusaha untuk tidak lupa minum obat
 - f). Tahu kapan harus minum obat jika lupa minum obat sesuai jadwal
 - g). Pergi atau menelpon ke rumah sakit segera mungkin jika muncul gejala / terjadi kekambuhan

Ketika pasien hipertensi tidak memahami informasi mengenai tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri, kecenderungan pasien hipertensi untuk abai kepada anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan cenderung akan semakin meningkat dimana hal ini tentunya akan berdampak negative kepada pasien hipertensi itu sendiri

- b. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat setelah dilakukan penyampaian materi tentang manajemen hipertensi secara mandiri

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 17 peserta kegiatan (77,3%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 5 peserta kegiatan (22,7%). Dari hasil analisis pengumpulan data pretest – posttest yang dilakukan didapat untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri mengalami peningkatan sebanyak 3 peserta kegiatan yang semula sebanyak 2 peserta kegiatan (9,1%) meningkat menjadi 5 peserta kegiatan (22,7%), untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup tentang manajemen hipertensi secara mandiri mengalami peningkatan sebanyak 1 peserta kegiatan yang semula sebanyak 16 peserta kegiatan (72,7%) meningkat menjadi 17 peserta kegiatan (77,3%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang tentang manajemen hipertensi secara mandiri mengalami penurunan sebanyak 2 peserta kegiatan yang semula sebanyak 2 peserta kegiatan (9,1%) menurun menjadi tidak ada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang tentang manajemen hipertensi secara mandiri

Pemberian edukasi kesehatan kepada masyarakat yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung merupakan hal penting yang harus menjadi perhatian. Pemberian edukasi sangat perlu dilakukan secara kontinyu agar masyarakat terutama penderita hipertensi lebih terpapar informasi tentang hipertensi, mengenal tanda gejalanya dan paham penatalaksanaannya untuk penanganan hipertensi. Selain itu edukasi kesehatan yang dilakukan terutama manajemen hipertensi secara mandiri akan menjadikan penderita hipertensi lebih patuh dalam melakukan tatalaksana pengendalian hipertensi

Pemberian edukasi kesehatan tidak secara langsung akan memicu terjadinya perubahan perilaku pada pasien hipertensi. Hal ini dikarenakan sebelum individu mengadopsi perilaku baru maka individu harus terlebih dahulu meyakini sesuatu hal itu sendiri dimana salah satunya adalah manajemen hipertensi secara mandiri. Ketika pasien hipertensi mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi, hal awal yang ditemukan adalah penolakan (denial) yang dialami oleh pasien hipertensi atas sakit yang mereka alami. Pada kondisi ini, tenaga kesehatan harus lebih tanggap dalam memberikan penjelasan kepada pasien hipertensi mengenai kondisi yang dialami oleh pasien. Hal ini penting untuk dilakukan mengingat tidak semua individu mampu menerima diagnosis sakit yang mereka alami. Komunikasi yang efektif untuk menyampaikan kondisi kesehatan yang dialami oleh pasien hipertensi adalah hal penting yang harus menjadi perhatian. Tenaga kesehatan harus mampu untuk menyampaikan kondisi yang dialami oleh pasien dengan sebaik mungkin karena resiko lebih parah dapat dialami oleh pasien hipertensi ketika mereka tidak mendapatkan informasi yang tepat atau menerima informasi yang salah mengenai sakit yang dialami

Selanjutnya tenaga kesehatan juga harus memberikan penjelasan mengenai upaya yang dapat dilakukan oleh pasien hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah yang dimiliki mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak bisa disembuhkan dan setiap saat dapat mengalami kekambuhan. Tenaga kesehatan harus bisa memastikan bahwasanya pasien hipertensi mampu berdamai dengan sakit yang mereka alami. Selain itu tenaga kesehatan juga bisa memberikan informasi mengenai tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri yang dapat dilakukan oleh pasien hipertensi seperti pengelolaan diet secara mandiri hingga pentingnya mengkonsumsi obat secara teratur. Namun yang harus menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan bahwasanya informasi mengenai tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri tidak bisa hanya diberikan satu kali. Maintenance dan pengawasan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan guna memastikan setiap pasien hipertensi mampu untuk menerapkan tatalaksana manajemen hipertensi secara mandiri

5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di lingkungan perumahan Puri Permata Indah Kabupaten Mojokerto didapatkan hasil sebagai berikut :

- a. Dari hasil pengumpulan data awal didapatkan sebanyak 16 peserta kegiatan (72,7%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 2 peserta kegiatan (9,1%)
- b. Dari hasil pengumpulan data akhir didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 17 peserta kegiatan (77,3%), dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang manajemen hipertensi secara mandiri yaitu sebanyak 5 peserta kegiatan (22,7%)

- c. Terjadi peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari sebelum dilakukan kegiatan edukasi dan setelah dilakukan kegiatan edukasi

6. SARAN

Edukasi kesehatan kepada pasien hipertensi mengenai manajemen hipertensi secara mandiri penting untuk dilakukan secara continue guna memastikan pasien hipertensi mampu melakukan pengendalian tekanan darah secara mandiri. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader kesehatan, civitas akademika dan beberapa pihak lainnya akan semakin meningkatkan angka keberhasilan dalam memotivasi dan mengedukasi pasien hipertensi dalam upayanya untuk melakukan manajemen hipertensi secara mandiri

7. DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dinkes Jatim, D. K. P. J. T. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6(1), 16–21.
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2021). *Hipertensi , Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah>
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 31–41. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272/249>
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200–209.
- Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan metode pendidikan kesehatan di lingkungan masyarakat. *Community Development Journal*, 2(2), 378–382.
- Sari, Y. N. I. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Supriatiningrum, D. N., Amelia, F., & Herawaty, A. (2022). Potensi Status Gizi dan Sosio Ekonomi Berdampak pada Wanita Usia Subur (WUS) mengalami Penyakit Hipertensi. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 139–152. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.530>
- Tumundo, D. G., Wiyono, W. I., & Jayanti, M. (2021). Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kema Kabupaten Minahasa Utara. *Pharmacon*, 10(4), 1121–1128.
- Ulya, Z., & Iskandar, A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita

- Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38.
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>
- Wade, C. (2023). *Mengatasi hipertensi*. Nuansa Cendekia.
- WHO, W. H. O. (2022). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- 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>