

PROGRAM EDUKASI SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PASIEN RAWAT JALAN DI POLI JANTUNG

Siti Aminah¹, Sadaukur Barus², Briefman Tampubolon³, Oman Hendi⁴, Susi Indriani⁵,
Risma Anggraeni⁶, Maisa Zaharani Bilqis⁷, Lurisa Siti Raya Fasilah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Stikes Budi Luhur Cimahi
E-mail : st.amie63@gmail.com

Abstract

Hypertension poses severe risks of fatal complications. Outpatient overcrowding at the Cardiology Clinic of RSUD Cibabat often leads to brief patient education, resulting in low knowledge and poor self-management independence. This program aimed to evaluate the effectiveness of structured education using a pocketbook on improving patients' self-management knowledge. The study involved 20 outpatient hypertension patients selected via purposive sampling at RSUD Cibabat. The intervention utilized a One-Day Knowledge Assessment & Integrated Education approach (45–60 minutes) supported by the Hypertension Independent Pocketbook. Knowledge levels were measured pre- and post-intervention using the Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ) and analyzed using quantitative descriptive statistics. Prior to the intervention, knowledge levels were predominantly poor at 70% (14 patients), fair at 30% (6 patients), and good at 0%. Post-intervention, knowledge increased significantly: the good category surged to 75% (15 patients), the fair category reached 25% (5 patients), and the poor category dropped to 0%. Combining concise visual media with interactive two-way communication effectively enhanced patients' health literacy and retention. This structured education cleared misconceptions and built self-efficacy to support medication adherence and healthy lifestyle habits. Although limited by immediate post-test evaluation, this program holds strong potential to be replicated as a routine educational service standard.

Keywords: Hypertension; Knowledge; Pocketbook; Self-Management; Structured Education.

Abstrak

Hipertensi berisiko memicu komplikasi fatal. Kepadatan pelayanan rawat jalan di Poli Jantung RSUD Cibabat menyebabkan singkatnya edukasi, sehingga pengetahuan dan kemandirian *self-management* pasien rendah. Kegiatan ini bertujuan mengevaluasi efektivitas edukasi terstruktur berbasis buku saku terhadap peningkatan pengetahuan *self-management* pasien hipertensi. Kegiatan melibatkan 20 pasien hipertensi rawat jalan (*purposive sampling*) di RSUD Cibabat. Intervensi menerapkan *One-Day Knowledge Assessment & Integrated Education* (45–60 menit) menggunakan media Buku Saku Mandiri Hipertensi. Pengetahuan diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi memakai kuesioner *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ), lalu dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Sebelum intervensi, pengetahuan responden didominasi kategori kurang sebesar 70% (14 orang), cukup 30% (6 orang), dan baik 0%. Pasca-intervensi, tingkat pengetahuan meningkat signifikan: kategori baik melonjak menjadi 75% (15 orang), cukup 25% (5 orang), serta kategori kurang turun drastis menjadi 0%. Kombinasi media visual ringkas dan diskusi interaktif dua arah efektif meningkatkan *health literacy* serta daya ingat pasien. Edukasi ini berhasil meluruskan miskonsepsi dan membangun *self-efficacy* guna mendukung kepatuhan pengobatan serta gaya hidup sehat. Meski terbatas pada evaluasi sesaat (*immediate post-test*), program ini sangat potensial direplikasi sebagai standar pelayanan edukasi rutin.

Kata Kunci: Buku Saku Mandiri; Edukasi Terstruktur; Hipertensi; Pengetahuan; Self-Management.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi hingga kini masih menjadi salah satu ancaman kesehatan terbesar, baik secara global maupun nasional. Dijuluki sebagai *the silent killer*, kondisi ini kerap berkembang tanpa gejala yang khas hingga memicu komplikasi fatal seperti stroke, penyakit jantung koroner, hingga gagal ginjal kronis. Data *World Health Organization* (WHO, 2023) mencatat lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, di mana mayoritas penderita hidup di negara berkembang dengan tingkat kontrol tekanan darah yang masih amat rendah. Di Indonesia, hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) terbaru menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia dewasa masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, namun persentase pasien yang terdiagnosis dan disiplin meminum obat secara teratur masih jauh dari target penanganan optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2024).

Tingginya angka kejadian hipertensi beserta komplikasinya ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup penderita, melainkan juga memicu beban pembiayaan kesehatan yang sangat besar bagi BPJS Kesehatan. Menanggapi krisis penyakit tidak menular tersebut, Pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan mengamanatkan transformasi layanan kesehatan nasional yang memprioritaskan pilar layanan primer dan penguatan edukasi promotif-preventif (Presiden Republik Indonesia, 2023). Kebijakan terbaru ini menegaskan bahwa strategi pengelolaan penyakit kronis harus berfokus pada pemberdayaan pasien (*patient empowerment*) agar masyarakat mampu secara aktif dan mandiri mengontrol kondisi kesehatannya sebelum terjadi komplikasi berat yang memerlukan tindakan kuratif tingkat lanjut (Presiden Republik Indonesia, 2023; Zhu et al., 2025).

Arah kebijakan nasional yang menekankan pemberdayaan pasien ini menjadi sangat krusial ketika dihadapkan pada realitas klinis di pelayanan kesehatan sekunder, seperti di Poli Jantung RSUD Cibabat Kota Cimahi. Sebagai pusat rujukan utama bagi penderita penyakit kardiovaskular di kawasan Cimahi dan sekitarnya, poli ini menangani volume pasien hipertensi—baik tanpa penyulit maupun dengan komplikasi—dalam jumlah yang sangat tinggi setiap harinya. Kepadatan alur pelayanan ini berdampak langsung pada keterbatasan durasi konsultasi antara dokter dan pasien di ruang pemeriksaan. Keterbatasan waktu tersebut kerap menyebabkan pemberian edukasi kesehatan berlangsung singkat dan satu arah (*one-way communication*), sehingga pasien cenderung pulang hanya membawa resep obat tanpa dibekali pemahaman aplikatif tentang cara mengelola kondisi fisiknya secara mandiri di rumah (Al-Arkee et al., 2022; Iriantono et al., 2025).

Kesenjangan informasi akibat singkatnya durasi konsultasi rawat jalan ini bermuara pada masih rendahnya tingkat kemandirian pengelolaan diri (*self-management*) pasien di RSUD Cibabat. Padahal, berbagai studi terbaru menegaskan bahwa perilaku *self-management* berbanding lurus dengan keberhasilan kontrol tekanan darah jangka panjang (Linggariyana et al., 2023; Mufidah & Djunaedi, 2023). Pengelolaan diri hipertensi bukan sekadar kepatuhan mengonsumsi medikasi, melainkan sebuah proses aktif yang mencakup pemantauan tekanan darah secara berkala, pengenalan tanda bahaya, pembatasan asupan natrium, manajemen stres, serta aktivitas fisik teratur (Iriantono et al., 2025; Setyorini et al., 2022). Tanpa adanya intervensi edukasi yang terstruktur dan interaktif,

ketidakmampuan pasien dalam menjalankan *self-management* akan terus menjadi faktor utama pemicu kekambuhan dan tingginya angka rawat inap berulang.

Melihat adanya keterkaitan erat antara arah kebijakan transformasi kesehatan, keterbatasan interaksi klinis di rawat jalan, dan kebutuhan peningkatan kemandirian pasien, maka dibutuhkan sebuah pendekatan intervensi yang konkret dan berkesinambungan. Pengembangan Program Edukasi *Self-Management* Hipertensi berbasis bukti (*evidence-based*) hadir sebagai solusi strategis untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan praktis, dan kepercayaan diri pasien Poli Jantung RSUD Cibabat. Berdasarkan urgensi akademis dan klinis tersebut, penyusunan dan implementasi "Program Edukasi *Self-Management* Hipertensi untuk Meningkatkan Kemandirian Pasien Rawat Jalan di Poli Jantung" menjadi langkah pengabdian kepada masyarakat yang sangat strategis, tepat sasaran, serta berdaya guna dalam mendukung penurunan angka komplikasi kardiovaskular secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara terpadu selama satu hari di Poli Jantung RSUD Cibabat Kota Cimahi. Dengan sasaran utama program ini adalah 20 orang pasien rawat jalan yang terdiagnosis hipertensi primer maupun komplikasi kardiovaskular. Penentuan subjek dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi pasien berusia ≥ 18 tahun, mampu berkomunikasi aktif, serta bersedia mengikuti pengukuran tingkat pengetahuan *self-management* hipertensi dari awal hingga akhir.

Metode yang digunakan berfokus pada *One-Day Knowledge Assessment & Integrated Education*, yaitu intervensi edukasi terstruktur satu arah dan dua arah yang dipadukan dengan tes pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Bahan dan media yang disiapkan mencakup: Buku Saku Mandiri Hipertensi sebagai media pembelajaran mandiri pasien. Kuesioner Terstruktur *Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ).

Adapun Rangkaian alur kerja pelaksanaan dalam waktu satu hari terbagi secara sistematis ke dalam tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan.

Tim pelaksana melakukan penataan area registrasi di ruang tunggu Poli Jantung RSUD Cibabat, koordinasi alur bersama petugas poli, pembagian tim penilai kuesioner, serta penyiapan 20 set kuesioner *pre-test* dan media edukasi buku saku.

2. Tahap Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan dibagi menjadi tiga alur kegiatan langsung kepada pasien:

- a. Asesmen Pengetahuan Awal / Pre-test: Pasien yang memenuhi kriteria mengisi kuesioner pengetahuan *self-management* (didampingi tim jika membutuhkan bantuan baca-tulis).
- b. Penyampaian Edukasi Terstruktur: Pemberian materi edukasi *self-management* hipertensi secara interaktif selama 45–60 menit menggunakan visual buku saku.
- c. Asesmen Pengetahuan Akhir / Post-test : Pasien kembali mengisi kuesioner pengetahuan yang sama untuk mengukur tingkat pemahaman sesudah edukasi.

3. Tahap Evaluasi & Analisis Data.

Tim melakukan skoring jawaban *pre-test* dan *post-test*, melakukan tabulasi data, serta menguji signifikansi perubahan skor pengetahuan peserta secara kuantitatif.

Alat ukur yang digunakan dalam pengmas ini adalah kuesioner pengetahuan HSMBQ yang terdiri dari 5–10 pertanyaan tertutup (pilihan *Benar/Salah* atau pilihan ganda). Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif untuk menghitung nilai rerata (*mean*) pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, serta persentase kenaikan tingkat pemahaman pasien. Uji komparasi menggunakan *paired t-test* (jika data berdistribusi normal) atau *Wilcoxon signed-rank test* untuk melihat tingkat signifikansi perubahan ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Prevalensi (%)
Sebelum Intervensi		
Kurang	14	70 %
Cukup	6	30 %
Baik	0	0 %
Pengetahuan Setelah Intervensi		
Kurang	0	0 %
Cukup	5	25 %
Baik	15	75 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan program edukasi self-management, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 14 orang (70%), dan tidak ada satu pun responden (0%) yang berada pada kategori baik. Namun, setelah dilaksanakan intervensi edukasi terstruktur, terjadi pergeseran tingkat pengetahuan yang signifikan ke arah positif. Responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik meningkat pesat menjadi 15 orang (75%), sedangkan kategori kurang mengalami penurunan drastis hingga mencapai 0%.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Poli Jantung RSUD Cibabat Kota Cimahi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien secara signifikan setelah diterapkannya metode *One-Day Knowledge Assessment & Integrated Education*. Berdasarkan data awal pada Tabel 1, sebelum diberikan intervensi edukasi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebesar 70% (14 orang), diikuti kategori cukup sebesar 30% (6 orang), dan tidak ada satu pun responden (0%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Rendahnya pemahaman awal ini mencerminkan fenomena umum pada pasien rawat jalan dengan kondisi kardiovaskular kronis di rumah sakit. Rendahnya pengetahuan pasien pada tahap pra-intervensi umumnya disebabkan oleh kurangnya paparan informasi medis terstruktur yang dapat dipahami secara mandiri oleh awam. Sebagian besar edukasi rutin di fasilitas kesehatan sering kali bersifat instruktif singkat tanpa evaluasi pemahaman yang terukur, sehingga aspek-aspek krusial dalam *self-management*—seperti pengontrolan asupan natrium, kepatuhan minum obat jangka panjang, serta pengenalan tanda bahaya krisis hipertensi—sering kali terabaikan (Riegel et al., 2017; Unger et al., 2020). Ketidapahaman ini berkorelasi langsung dengan tingginya risiko komplikasi sekunder dan rehospitalisasi pada penderita hipertensi (Burnier & Egan, 2019).



Gambar 1. Penyampaian materi dan tanya jawab mengenai Self Manajemen Hipertensi

Setelah pelaksanaan intervensi edukasi terstruktur selama 45–60 menit dengan dukungan media visual berupa Buku Saku Mandiri Hipertensi, terjadi pergeseran tingkat pengetahuan yang sangat signifikan ke arah positif. Pada pengukuran paska-intervensi (*post-test*), kategori pengetahuan baik meningkat drastis menjadi 75% (15 orang), kategori cukup sebesar 25% (5 orang), dan kategori kurang turun hingga mencapai 0%. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini membuktikan efektivitas kombinasi media pembelajaran visual-ringkas dengan pendekatan interaktif dua arah. Penggunaan Buku Saku Mandiri Hipertensi memberikan media pembelajaran konkret yang mempermudah pasien dalam mencerna informasi medis yang kompleks menjadi panduan praktis harian. Menurut teori edukasi kesehatan, media cetak berukuran saku yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan *health literacy* (literasi kesehatan) serta daya ingat (*retention rate*) pasien secara optimal, khususnya ketika dipadukan dengan penjelasan verbal terarah (Dickson et al., 2018; World Health Organization, 2021).

Selain faktor media, penerapan alur kegiatan *One-Day Knowledge Assessment & Integrated Education* secara terintegrasi—mulai dari *pre-test*, pemberian materi interaktif, hingga *post-test*—memberikan stimulus kognitif yang efektif kepada pasien. Sesi edukasi dua arah memungkinkan pasien untuk mengonfirmasi pemahaman yang keliru (*misconception*) dan menanyakan kendala aktual yang dialami selama menjalani perawatan mandiri di rumah (Kario et al., 2019). Peningkatan pengetahuan pasien rawat jalan ini menjadi pondasi utama dalam pembentukan efikasi diri (*self-efficacy*). Ketika pasien memahami dasar rasional dari setiap tindakan perawatan—seperti batas aman konsumsi garam, pentingnya pemantauan tekanan darah mandiri (*home blood pressure monitoring/HBPM*), dan manajemen stres—mereka cenderung lebih terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan patuh terhadap rejimen pengobatan (Flynn et al., 2020; Whelton et al., 2018). Oleh karena itu, pendekatan edukasi terpadu seperti ini sangat potensial untuk direplikasi sebagai standar pelayanan edukasi pasien rawat jalan di Poli Jantung RSUD Cibabat maupun fasilitas pelayanan kesehatan lainnya (Carey et al., 2022).

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui metode *One-Day Knowledge Assessment & Integrated Education* di Poli Jantung RSUD Cibabat Kota Cimahi terbukti efektif meningkatkan pemahaman pasien hipertensi secara signifikan, di mana tingkat pengetahuan kategori baik melonjak dari 0% menjadi 75% setelah intervensi edukasi terstruktur. Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada alur edukasi yang efisien tanpa mengganggu pelayanan rutin poli, dipadukan dengan *Buku Saku Mandiri Hipertensi* dan pendekatan dua arah yang mempermudah pemahaman pasien. Meski demikian, program ini memiliki keterbatasan pada jangka waktu evaluasi yang hanya bersifat langsung (*immediate post-test*), sehingga belum dapat mengukur daya ingat jangka panjang maupun perubahan perilaku *self-management* harian pasien di rumah. Ke depannya, program ini berpotensi dikembangkan menjadi standar edukasi rutin yang dilengkapi dengan pemantauan longitudinal (*follow-up* 1–3 bulan) serta integrasi media digital seperti *tele-education* atau aplikasi seluler untuk menjaga kepatuhan dan parameter klinis pasien secara berkelanjutan..

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arkee, S., Mason, J., Lane, D. A., & Fabritz, L. (2022). Mobile health interventions to support self-management in cardiovascular disease: A systematic review. *European Heart Journal - Digital Health*, 3(2), 210–225.
- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in hypertension. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140.
- Carey, R. M., Moran, A. E., & Whelton, P. K. (2022). Treatment of hypertension: A review. *JAMA*, 328(18), 1849–1861.
- Dickson, V. V., Howe, A., Deal, J., & McCausland, J. B. (2018). The role of health literacy in hypertension self-care. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 33(3), 245–255.
- Flynn, S. J., Ameling, J. M., Hill-Briggs, F., Wolff, J. L., Bone, L. R., Levine, D. M., & Daumit, G. L. (2020). Facilitators and barriers to hypertension self-management in urban community health centers. *American Journal of Health Behavior*, 44(2), 170–182.
- Iriantono, A., Hendri, H., & Rahmawati, E. (2025). Strategi penguatan edukasi self-management pada pasien kardiovaskular rawat jalan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 45–56.
- Kario, K., Wang, J. G., & Mizuno, H. (2019). Digital medicine in hypertension management. *Hypertension*, 74(6), 1220–1230.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan nasional Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Linggariyana, L., Sasmita, A., & Utami, R. (2023). Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku self-management pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 17(2), 112–120.
- Mufidah, N., & Djunaedi, D. (2023). Pengaruh edukasi terstruktur terhadap kemandirian pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 201–210.
- Presiden Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 105.
- Riegel, B., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2012). A middle-range theory of self-care of chronic illness. *Advances in Nursing Science*, 35(3), 194–204.
- Setyorini, A., Wibowo, T., & Astuti, D. (2022). Efektivitas penggunaan buku saku mandiri terhadap perilaku self-management hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 10(1), 34–42.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., ... & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.

- World Health Organization. (2021). Improving health literacy to reduce noncommunicable diseases: A practical guide. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. World Health Organization.
- Zhu, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2025). Patient empowerment strategies in chronic disease management: A modern perspective. *International Journal of Nursing Studies*, 150, 104-115.