

EFEKTIVITAS EDUKASI BUKU SAKU DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MENGONTROL TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Trisna Aji^{a*}, Marta Tania Gabriel Ching Cing^b, Elinda Rizkasari^c,

^aUniversitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273, Indonesia

^bUniversitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Letjen Soeparjo Roestam Km. 7, Sokaraja, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, 53186, Indonesia.

^cUniversitas Slamet Riyadi Surakarta, l. Sumpah Pemuda No.18, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah, dengan kode pos 57136, Indonesia

*e-mail korespondensi: primatrisnaaji@unimus.ac.id

ABSTRACT

Hypertension remains a major global health problem characterized by low patient knowledge and poor blood pressure control. Educational interventions using simple media such as pocket books are considered effective in improving patient understanding and self-management. This study aimed to determine the effectiveness of pocket book education in improving knowledge and controlling blood pressure among hypertensive patients. This study used a quasi-experimental design with a one group pretest–posttest design. The research involved 44 hypertensive patients selected using purposive sampling. Data were collected using a validated knowledge questionnaire and blood pressure measurements. The intervention consisted of structured education using a pocket book, and data were analyzed using paired statistical tests. The results showed that knowledge scores increased significantly (mean difference = 21.82; $p < 0.001$). In addition, there was a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after the intervention ($p < 0.001$). Pocket book education is effective in improving knowledge and controlling blood pressure among hypertensive patients and can be recommended as a practical and cost-effective strategy in nursing care to enhance patient self-management.

Keywords: Blood pressure, hypertension, knowledge, pocket book, self-management

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang ditandai dengan rendahnya pengetahuan pasien dan kurang optimalnya pengendalian tekanan darah. Intervensi edukasi menggunakan media edukasi terstruktur berbasis buku saku dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan self-management pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Penelitian melibatkan 44 responden pasien hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang telah tervalidasi dan pengukuran tekanan darah. Intervensi diberikan berupa edukasi terstruktur menggunakan buku saku hipertensi yang digunakan sebagai media pembelajaran dan panduan self-management selama dua minggu, dan analisis data dilakukan menggunakan uji statistik berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pada skor pengetahuan ($\Delta = 21,82$; $p < 0,001$). Evaluasi yang dilakukan 14 hari setelah intervensi menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik dibandingkan sebelum intervensi ($p < 0,001$). Edukasi berbasis buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi serta dapat direkomendasikan sebagai strategi praktis dan cost-effective dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan self-management pasien.

Kata kunci: Tekanan darah, Hipertensi, buku saku, pengetahuan, self-management

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2023 melaporkan bahwa lebih dari 1,2 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, dan sebagian besar di antaranya tidak terkontrol secara optimal. Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala, namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Kondisi ini menjadi tantangan besar dalam praktik keperawatan, terutama dalam upaya meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan penyakit secara mandiri (WHO, 2023).

Salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan pengendalian hipertensi adalah tingkat pengetahuan pasien. Pengetahuan yang rendah berkaitan erat dengan ketidakpatuhan dalam pengobatan, pola hidup tidak sehat, serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin (Hudiyawati et al., 2022). Studi terbaru menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pasien melalui edukasi kesehatan dapat berkontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku dan peningkatan self management pada pasien hipertensi (Aji & Lazuardi, 2025). Oleh karena itu, intervensi edukasi menjadi salah satu strategi penting dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai bentuk intervensi edukasi telah dikembangkan untuk mendukung pengelolaan hipertensi, termasuk aplikasi mobile health (mHealth), video edukasi, media cetak, dan buku saku kesehatan. Masing-masing media memiliki keunggulan dan keterbatasan sesuai dengan karakteristik pengguna. Meskipun intervensi berbasis digital menunjukkan hasil yang menjanjikan, pemanfaatannya masih dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan dan kemampuan penggunaan teknologi. Oleh karena itu, media edukasi cetak seperti buku saku tetap memiliki peran penting karena

mudah diakses, dapat digunakan secara mandiri, serta memungkinkan pasien untuk mempelajari kembali informasi kesehatan sesuai kebutuhan mereka (Ukoha- et al., 2023).

Di sisi lain, media edukasi konvensional seperti buku saku masih memiliki peran penting dalam praktik keperawatan, terutama pada setting pelayanan kesehatan primer. Buku saku memiliki keunggulan sebagai media yang sederhana, mudah dipahami, dapat dibaca berulang, serta tidak bergantung pada teknologi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan buku saku sebagai media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan mendukung perubahan perilaku kesehatan (Aji, Bhadowy, et al., 2026). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, dan masih terbatas yang mengkaji dampaknya terhadap outcome klinis seperti tekanan darah.

Berdasarkan telaah literatur terbaru, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait efektivitas edukasi berbasis buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebagian besar penelitian terkini lebih berfokus pada intervensi berbasis digital seperti mobile health (mHealth), aplikasi telemonitoring, dan platform edukasi daring. Meskipun menunjukkan hasil yang menjanjikan, implementasi intervensi digital belum sepenuhnya sesuai untuk seluruh kelompok pasien hipertensi, terutama pada kelompok usia paruh baya dan lanjut usia yang memiliki keterbatasan literasi digital serta akses terhadap teknologi kesehatan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa media edukasi cetak masih menjadi pilihan yang efektif bagi pasien dengan tingkat pendidikan rendah hingga menengah karena lebih mudah dipahami, dapat dibaca berulang kali, dan tidak memerlukan keterampilan penggunaan teknologi (Manortey & Adamaley, 2021). Karakteristik tersebut relevan dengan profil pasien hipertensi yang umumnya didominasi oleh kelompok usia dewasa dan lansia. Oleh karena itu, penggunaan buku saku masih

memiliki peran penting sebagai media edukasi yang praktis, mudah diakses, dan berpotensi meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri. Namun, bukti ilmiah yang mengkaji efektivitas buku saku tidak hanya terhadap peningkatan pengetahuan tetapi juga terhadap outcome klinis berupa pengendalian tekanan darah masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut pada konteks pelayanan kesehatan primer (Zhou et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan yang praktis, efektif, dan sesuai dengan kondisi masyarakat, serta dapat diimplementasikan secara luas dalam pelayanan kesehatan primer. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengevaluasi efektivitas penggunaan buku saku hipertensi sebagai media edukasi dan pendukung self-management terhadap outcome kognitif dan klinis secara simultan. Berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang hanya menilai peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku kesehatan, penelitian ini juga mengukur perubahan tekanan darah sebagai indikator outcome klinis pada pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi buku saku (Politi et al., 2021).

Penelitian dilaksanakan di salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (puskesmas) pada bulan Januari-Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang menjalani pengobatan rutin di fasilitas tersebut. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu pasien

dengan diagnosis hipertensi, berusia ≥ 18 tahun, mampu membaca dan menulis, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi berat, gangguan kognitif, atau kondisi yang tidak memungkinkan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 responden. Penentuan besar sampel didasarkan pada kebutuhan minimal uji beda berpasangan dengan tingkat kemaknaan 95% dan power 80%, serta ditambahkan cadangan untuk mengantisipasi kemungkinan drop out (Ayu et al., 2024).

Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner pengetahuan hipertensi dan lembar observasi tekanan darah. Kuesioner pengetahuan disusun berdasarkan konsep manajemen hipertensi yang mencakup pengertian, faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Instrumen telah melalui uji validitas dengan nilai koefisien korelasi $>0,30$ dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha $\geq 0,70$ sehingga dinyatakan valid dan reliabel (Hamrahian et al., 2022). Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan alat sphygmomanometer digital yang telah dikalibrasi sesuai standar operasional prosedur (World Health Organization, 2024).

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran awal (pretest) berupa penilaian tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner serta pengukuran tekanan darah (sistolik dan diastolik). Selanjutnya, responden mengikuti sesi edukasi kesehatan yang diberikan oleh perawat menggunakan metode ceramah dan diskusi selama 20–30 menit dengan bantuan media buku saku hipertensi. Buku saku yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi sebagai media edukasi sekaligus sarana monitoring mandiri pasien. Materi yang terdapat dalam buku saku meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengobatan, pola makan rendah garam, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, serta upaya pengendalian tekanan darah. Selain materi edukasi, buku saku juga dilengkapi dengan lembar pemantauan tekanan darah, checklist kepatuhan minum obat, catatan aktivitas fisik, dan pemantauan pola makan



yang diisi secara mandiri oleh responden selama dua minggu. Setelah sesi edukasi selesai, setiap responden membawa buku saku tersebut untuk digunakan sebagai panduan self-management di rumah. Pengukuran ulang (posttest) pengetahuan dan tekanan darah dilakukan pada hari ke-14 setelah intervensi. Setelah periode intervensi, dilakukan pengukuran ulang (posttest) terhadap pengetahuan dan tekanan darah responden.

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran awal (pretest) berupa penilaian tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner serta pengukuran tekanan darah (sistolik dan diastolik). Selanjutnya, responden mengikuti sesi edukasi kesehatan yang diberikan oleh perawat menggunakan metode ceramah dan diskusi selama 20–30 menit dengan bantuan media buku saku hipertensi. Buku saku yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi sebagai media edukasi sekaligus sarana monitoring mandiri pasien. Materi yang terdapat dalam buku saku meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengobatan, pola makan rendah garam, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, serta upaya pengendalian tekanan darah. Selain materi edukasi, buku saku juga dilengkapi dengan lembar pemantauan tekanan darah, checklist kepatuhan minum obat, catatan aktivitas fisik, dan pemantauan pola makan yang diisi secara mandiri oleh responden selama dua minggu. Setelah sesi edukasi selesai, setiap responden membawa buku saku tersebut untuk digunakan sebagai panduan self-management di rumah. Pengukuran ulang (posttest) pengetahuan dan tekanan darah dilakukan pada hari ke-14 setelah intervensi.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Paired t-test apabila data berdistribusi normal, dan uji Wilcoxon apabila data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan

menggunakan Shapiro-Wilk test. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$ (Tsai et al., 2024).

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik penelitian, yaitu menghormati otonomi responden, menjaga kerahasiaan data, serta memastikan keamanan partisipan. Seluruh responden telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menandatangani lembar informed consent sebelum penelitian dilakukan (Etikan, 2022).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama menderita hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 44)

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	30 - 45 tahun	10	22,7
	46 - 60 tahun	20	45,5
	>60 tahun	14	31,8
2	Jenis Kelamin		
	Laki – laki	18	40,9
	Perempuan	26	59,1
3	Pendidikan		
	SD	12	27,3
	SMP	14	31,8
	SMA	13	29,5
	Perguruan Tinggi	5	11,4
4	Lama Hipertensi		
	< 1 tahun	11	25,0
	1–5 tahun	21	47,7
	> 5 tahun	12	27,3

Sebagian besar responden berusia 46–60 tahun (45,5%), berjenis kelamin perempuan (59,1%), memiliki tingkat pendidikan SMP (31,8%), dan telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun (47,7%).

Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan menggunakan buku saku hipertensi yang dirancang sebagai media pembelajaran dan monitoring mandiri. Buku saku memuat materi mengenai hipertensi, pengobatan, modifikasi gaya

hidup, pencegahan komplikasi, serta lembar pemantauan tekanan darah dan kepatuhan perilaku kesehatan yang digunakan oleh responden selama periode intervensi dua minggu.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 44)

Variabel	Pret est (Mean ± SD)	Post test (Mean ± SD)	Δ	95 % CI	Effect Size (d)	p-value
Pengetahuan	56,82 ± 8,45	78,64 ± 7,92	+21,82	18,95 – 24,69	1,45 (besar)	p < 0,001

Keterangan: uji Paired t-test, p < 0,05

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor pengetahuan responden meningkat dari 56,82 ± 8,45 menjadi 78,64 ± 7,92 setelah intervensi edukasi buku saku. Selisih rata-rata sebesar 21,82 dengan interval kepercayaan 95% antara 18,95 hingga 24,69. Nilai effect size (Cohen's d = 1,45) menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek yang besar terhadap peningkatan pengetahuan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 44)

Variabel	Pret est (Mean ± SD)	Post test (Mean ± SD)	Δ	95 % CI	Effect Size (d)	p-value
Sistolik (mm Hg)	154,32 ± 10,21	139,18 ± 9,76	-15,14	-18,95 – -11,33	1,30 (besar)	p < 0,001
Diastolik (mm Hg)	96,45 ± 6,82	86,27 ± 5,94	-10,18	-12,34 – -8,02	1,15 (besar)	p < 0,001

Keterangan: uji Paired t-test, p < 0,05

Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki nilai p > 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan skor pengetahuan serta tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan uji Paired t-test.

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 154,32 ± 10,21 mmHg menjadi 139,18 ± 9,76 mmHg dengan selisih rata-rata sebesar -15,14 mmHg. Tekanan darah diastolik juga mengalami penurunan dari 96,45 ± 6,82 mmHg menjadi 86,27 ± 5,94 mmHg dengan selisih rata-rata sebesar -10,18 mmHg. Nilai effect size menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek besar terhadap penurunan tekanan darah sistolik (d = 1,30) dan diastolik (d = 1,15). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan buku saku secara signifikan meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Peningkatan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh penyusunan materi edukasi yang terstruktur dan berorientasi pada kebutuhan pasien, meliputi informasi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengobatan, modifikasi gaya hidup, serta pemantauan mandiri selama periode intervensi. Penyajian informasi secara bertahap dan berulang memungkinkan pasien memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap pengelolaan hipertensi sehingga mendukung peningkatan pengetahuan yang ditemukan dalam penelitian ini.

Peningkatan pengetahuan yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh sesi edukasi yang diberikan secara langsung, tetapi juga oleh penggunaan buku saku sebagai media belajar mandiri yang dapat diakses berulang kali oleh responden. Keberadaan lembar monitoring dalam buku saku memungkinkan pasien untuk lebih aktif dalam mengamati kondisi kesehatannya, sehingga memperkuat proses pembelajaran, meningkatkan kesadaran

kesehatan, dan mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dalam pengelolaan hipertensi.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan faktor kunci dalam perubahan perilaku kesehatan. Berdasarkan Health Belief Model, individu dengan tingkat pengetahuan yang baik akan memiliki persepsi yang lebih tinggi terhadap risiko penyakit serta manfaat dari tindakan pencegahan dan pengobatan, sehingga mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Aji, Baidhowy, et al., 2026) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan self-management pasien hipertensi.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian edukasi buku saku. Penurunan tekanan darah ini tidak hanya mencerminkan perubahan jangka pendek, tetapi juga menunjukkan adanya perubahan perilaku yang lebih adaptif, seperti peningkatan kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta pengurangan konsumsi garam (Aji & Rizkasari, 2021). Dengan demikian, intervensi edukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap outcome klinis pasien.

Nilai effect size yang besar pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi buku saku memiliki pengaruh yang kuat terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan tekanan darah. Hal ini memperkuat bahwa intervensi berbasis edukasi sederhana tetap memiliki efektivitas yang tinggi apabila disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik pasien.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni et al., 2021) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis media cetak efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi. Penelitian (Pujiyanto, 2021) juga melaporkan bahwa intervensi edukasi memiliki pengaruh signifikan terhadap pengendalian tekanan darah. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih

menitikberatkan pada penggunaan teknologi digital, seperti mobile health dan video edukasi.

Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan buku saku sebagai media edukasi yang dapat diterapkan secara praktis dalam pelayanan kesehatan primer. Buku saku memungkinkan pasien memperoleh informasi kesehatan secara berkelanjutan karena dapat dibaca kembali sesuai kebutuhan, sehingga mendukung proses pembelajaran mandiri dan penguatan perilaku self-management. Karakteristik tersebut menjadikan buku saku sebagai salah satu alternatif media edukasi yang berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi dalam praktik keperawatan komunitas (Rizkasari et al., 2025)

Jika dibandingkan dengan intervensi berbasis digital (Prima Trisna Aji; Yunie Armiyati; Elinda Rizkasari, 2026), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi konvensional tetap relevan dan efektif dalam meningkatkan outcome pasien. Efektivitas intervensi tidak hanya ditentukan oleh kecanggihan teknologi, tetapi juga oleh kesesuaian media dengan karakteristik dan kebutuhan pasien.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian tanpa kelompok kontrol memungkinkan adanya faktor luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga hubungan sebab-akibat tidak dapat ditentukan secara sepenuhnya. Selain itu, periode intervensi yang relatif singkat belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari edukasi buku saku terhadap pengendalian hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi buku saku merupakan intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Intervensi ini memiliki keunggulan dari segi kemudahan, biaya yang rendah, serta fleksibilitas dalam penggunaannya. Oleh karena itu, edukasi berbasis buku saku dapat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi, khususnya di pelayanan kesehatan primer,

serta sebagai bagian dari upaya pemberdayaan pasien dalam manajemen penyakit kronis.

KESIMPULAN

Edukasi menggunakan buku saku terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan setelah pemberian intervensi, serta penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis media sederhana yang terstruktur dan mudah diakses mampu memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif dan outcome klinis pasien. Dengan demikian, buku saku dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang efektif dalam mendukung pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Majelis Pendidikan Tinggi, Penelitian, dan Pengembangan (Diktilitbang) Muhammadiyah melalui program RisetMu (Riset Muhammadiyah) yang telah memberikan dukungan pendanaan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Semarang atas fasilitasi dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengikuti format **APA 6th edition style** berikut: [Times New Roman, 12-Point, Justify]

- Aji, P. T., Baidhowy, A. S., & Rizkasari, E. (2026). Empowering Older Adults with Hypertension through Community-Based Education on Warm Water Foot Soak and Deep Breathing Relaxation. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 560–571. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/abdimas.v9i1.7668>
- Aji, P. T., Bhadowy, A. S., & Rizkasari, E. (2026). The Effect of Walking 100 Meters on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients in Karanganyar , Central Java. *Healthcare Nursing Journal*, 8(1), 116–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/healthcare.v8i1.7227>
- Aji, P. T., & Lazuardi, N. (2025). Peningkatan Kepatuhan Minum Obat melalui Nurse-Led Self-Management Berbasis Edukasi Tatap Muka pada Pasien Hipertensi: Laporan Kasus. *Ners Muda*, 6(3), 1–8. <https://doi.org/10.26714/nm.v6i3.20395>
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi. *Sinektik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33061/js.v4i2.6716> EFEKTIFITAS
- Ayu, K., Achjar, H., Lestari, A. S., Ribek, N., & Gama, K. (2024). Health Education with Videos on Drug Adherence in the Elderly with Hypertension. *Ejournal.Undiksha.Ac.Id*, 8(3), 576–583. https://www.researchgate.net/publication/386571315_Health_Education_with_Videos_on_Drug_Adherence_in_the_Elderly_with_Hypertension?utm_source=chatgpt.com
- Etikan, I. (2022). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Hamrahan, S. M., Maarouf, O. H., & Fülöp, T. (2022). A Critical Review of Medication Adherence in Hypertension: Barriers and Facilitators Clinicians Should Consider. *Patient Preference and Adherence*, 16(October), 1–9. <https://doi.org/10.2147/PPA.S368784>
- Hudiyawati, D., Aji, P. T., Syafriati, A., & Jumaiyah, W. (2022). Pengaruh Murotal Al-Qur ' an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre- Percutaneous Coronary



- Intervention. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 15(1), 8–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.17049>
- Manortey, S., & Adamaley, S. (2021). Factors associated with noncompliance to hypertension treatment in adults in a district health facility in north Dayi in the Volta Region of Ghana. *International Journal of Noncommunicable Diseases*, 6(4), 1–7. https://doi.org/10.4103/jncd.jncd_51_21
- Politi, M. T., Ferreira, J. C., & Patino, C. M. (2021). Nonparametric statistical tests: friend or foe? *Jornal Brasileiro de Pneumologia: Publicacao Oficial Da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia*, 47(4), 1–2. <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20210292>
- Prima Trisna Aji; Yunie Armiyati; Elinda Rizkasari. (2026). Meta-Heart Care: Pendekatan Keperawatan Berbasis Kecerdasan Buatan Untuk Edukasi dan Rehabilitasi Pasien Gagal Jantung Kronik. *Book of Abstract of Trend and Issue in Healthcare*, 3(1), 115–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/3t5t4x85>
- Pujiyanto, P. T. A. E. R. (2021). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>
- Rizkasari, E., Aji, P. T., & Baidhowy, A. S. (2025). Digital Health Literacy and Cognitive Learning Outcomes Among Pre-Service Primary School Teachers in Indonesia Elinda. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Kimia JPPK FKIP Unila*, 14(3), 123–131. <https://doi.org/10.23960/jppkv2.14311>
- Tsai, H. Y., Chuang, H. J., Liao, W. H., Wang, Y. J., Li, P. H., Wang, W. T., Liao, S. C., Yeh, C. F., Chen, P. R., Lai, T. H., Lin, H. J., Cheng, S. Y., Chen, W. J., Lin, Y. H., & Chang, Y. Y. (2024). Lifestyle modifications and non-pharmacological management in elderly hypertension. *Journal of the Formosan Medical Association*, 34(September), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2024.10.022>
- Ukoha-, B. O., Samaila, A., Abubakar, M. M., Kalu, U. A., & Soyiri, I. N. (2023). Effectiveness of educational interventions on hypertensive patients ' management behaviours : an. *BMJ Open*, 5(4), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073682>
- Wahyuni, S., Bafadhal, R. N., & Mahudeh, M. (2021). Efektivitas Self-Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 57–63. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.255>
- WHO. (2023). Global report on hypertension: the race against a silent killer. In Taskeen Khan (WHO Department of Noncommunicable Diseases) (Ed.), *World Health Organization (WHO) (1st ed., Vol. 01)*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062?utm>
- World Health Organization. (2024). More than 700 million people with untreated hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- Zhou, Y., Li, S. J., Huang, R. Q., Ma, H. M., Wang, A. Q., Tang, X. Y., Pei, R. Y., & Piao, M. H. (2024). Behavior Change Techniques Used in Self-Management Interventions Based on mHealth Apps for Adults With Hypertension: Systematic



Review and Meta-Analysis of
Randomized Controlled Trials. Journal of
Medical Internet Research, 26(1), 1–21.
<https://doi.org/10.2196/54978>

