

## EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI: STUDI QUASI-EKSPERIMENTAL

Irman Irman<sup>1</sup>, Fajar Sidiq<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sembilanbelas November Kolaka  
Jl. Pemuda No.339, Taha, Kec. Kolaka, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Faathir Husada  
Jl. Raya Saga - Bunar No.20, RT.001/RW.003, Saga, Kec. Balaraja, Kabupaten Tangerang

**e-mail:** irman.keperawatan2011@gmail.com

Artikel Diterima: 17 September 2025, Direvisi: 04 Maret 2026, Diterbitkan: 09 Maret 2026

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang umum terjadi dengan risiko komplikasi berat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Klinik Pratama Kurnia Sehat. **Metodologi:** penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest* pada 30 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi diberikan melalui penyuluhan langsung dengan media leaflet dan *PowerPoint*. Analisis data menggunakan *paired sample T-Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan skor rata-rata pengetahuan setelah intervensi ( $p < 0,05$ ), yang berarti edukasi gaya hidup sehat efektif meningkatkan pemahaman pasien tentang pengelolaan hipertensi. **Diskusi:** Disarankan agar program edukasi serupa dilaksanakan secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama untuk mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi.

**Kata Kunci :** edukasi kesehatan, gaya hidup sehat, hipertensi, pengetahuan pasien

### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is a common global health problem with the risk of serious complications. **Objective:** This study aimed to determine the effect of healthy lifestyle education on the knowledge of hypertension patients at the Kurnia Sehat Primary Clinic. **Methodology:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest on 30 respondents selected through purposive sampling. The research instrument was a knowledge questionnaire whose validity and reliability had been tested. The intervention was given through direct counseling using leaflets and PowerPoint media. Data analysis used a paired sample T-Test. **Results:** The results showed a significant increase in the average knowledge score after the intervention ( $p < 0.05$ ), which means that healthy lifestyle education is effective in improving patients' understanding of hypertension management. **Discussion:** It is recommended that similar educational programs be implemented routinely in primary health care facilities to support the prevention and control of hypertension.

**Keywords:** health education, healthy lifestyle, hypertension, patient knowledge

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak ditemukan dan menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Penyakit ini sering dijuluki “the silent killer” karena gejalanya kerap tidak disadari hingga menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis, dan kematian mendadak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan hanya kurang dari separuh yang mengetahui status kesehatannya serta mendapatkan pengobatan yang memadai.

Tingginya angka kejadian hipertensi memberikan dampak besar terhadap beban ekonomi negara. Penyakit ini memerlukan pengelolaan jangka panjang dengan biaya pengobatan yang tinggi, terutama pada kasus yang sudah mengalami komplikasi. Perawatan stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal sebagai dampak hipertensi memerlukan biaya yang jauh lebih besar daripada pengelolaan hipertensi itu sendiri. Akibatnya, hipertensi menjadi salah satu faktor penyumbang terbesar hilangnya produktivitas masyarakat dan meningkatnya pembiayaan kesehatan baik pada level rumah tangga maupun negara.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah, sedangkan angka diagnosis oleh tenaga medis baru 8,6%. Kesenjangan yang besar antara jumlah penderita dan yang terdiagnosis ini menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan masih belum optimalnya upaya promotif dan preventif di tingkat layanan kesehatan primer (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data internal Klinik Pratama Kurnia Sehat, dalam enam bulan terakhir tercatat 147 pasien hipertensi datang berobat. Hasil wawancara

terhadap sepuluh pasien menunjukkan bahwa sebagian besar belum mengetahui informasi memadai tentang penyebab hipertensi maupun gaya hidup sehat yang seharusnya diterapkan.

Perubahan gaya hidup masyarakat modern semakin memperburuk situasi. Konsumsi makanan cepat saji tinggi garam dan lemak meningkat, sementara konsumsi buah dan sayur menurun. Aktivitas fisik yang rendah akibat pola hidup sedentari, stres akibat tuntutan pekerjaan, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta peningkatan obesitas menjadi faktor risiko utama hipertensi di Indonesia (Sari et al., 2023). Faktor-faktor ini tidak hanya meningkatkan insiden hipertensi tetapi juga mempercepat terjadinya komplikasi.

Modifikasi gaya hidup merupakan strategi kunci yang direkomendasikan oleh berbagai pedoman nasional maupun internasional untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pendekatan ini mencakup diet rendah garam dan rendah lemak, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, serta menjaga berat badan ideal. Intervensi gaya hidup yang tepat dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi kebutuhan obat, dan mencegah komplikasi jangka panjang. Namun kenyataannya, penerapan modifikasi gaya hidup di masyarakat masih rendah karena keterbatasan pengetahuan dan dukungan yang memadai.

Edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkesinambungan merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi pasien hipertensi dalam menerapkan perilaku sehat. Edukasi bukan sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga berfungsi untuk membentuk sikap positif dan memotivasi pasien agar patuh terhadap anjuran kesehatan. Pengetahuan yang baik merupakan langkah awal yang penting dalam mengubah sikap dan perilaku sehingga meningkatkan keberhasilan pengendalian tekanan darah dan mencegah

komplikasi (Wang et al., 2024).

Penelitian sebelumnya oleh Oktaviana & Risprawati (2023) menemukan bahwa edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi secara signifikan. Demikian pula, Syaftriani (2024) menggunakan pendekatan Health Belief Model–CERDIK pada masyarakat pesisir dan melaporkan peningkatan pengetahuan, sikap, serta kesadaran masyarakat tentang pencegahan hipertensi. Amelia et al. (2024) juga menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Temuan-temuan ini menguatkan dasar ilmiah untuk melakukan penelitian evaluasi efektivitas edukasi gaya hidup sehat di Klinik Pratama Kurnia Sehat.

Klinik Pratama Kurnia Sehat sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama rutin memberikan penyuluhan kesehatan kepada pasien penyakit kronis termasuk hipertensi. Materi yang disampaikan meliputi gaya hidup sehat, pemantauan tekanan darah, dan manajemen faktor risiko. Namun sampai saat ini belum ada evaluasi ilmiah yang mengukur sejauh mana program edukasi gaya hidup sehat yang dilakukan di klinik ini berdampak pada pengetahuan pasien hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Klinik Pratama Kurnia Sehat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi edukasi gaya hidup sehat di tingkat pelayanan kesehatan primer sehingga dapat menjadi masukan bagi perawat, tenaga kesehatan, dan pengelola program dalam meningkatkan kualitas layanan edukasi bagi pasien hipertensi. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur tentang efektivitas edukasi gaya hidup sehat di Indonesia dan menjadi pijakan bagi penelitian lebih lanjut yang menilai dampak jangka panjang edukasi

terhadap perubahan perilaku serta pengendalian tekanan darah pasien.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen tipe one group pre-test post-test*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan pasien sebelum dan sesudah intervensi edukasi pada satu kelompok yang sama. Pendekatan quasi-eksperimen memungkinkan peneliti menilai pengaruh intervensi edukasi secara langsung dalam situasi nyata pelayanan kesehatan tanpa harus membentuk kelompok kontrol yang seringkali sulit dilakukan pada setting klinik. Desain ini banyak digunakan dalam penelitian keperawatan untuk menilai efektivitas intervensi edukasi terhadap perubahan pengetahuan atau perilaku pasien (Rachman, 2024).

Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Kurnia Sehat, Jakarta Barat, yang merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dengan fokus pada pelayanan promotif dan preventif kepada masyarakat, termasuk pasien penyakit kronis seperti hipertensi. Klinik ini dipilih karena secara rutin menyelenggarakan penyuluhan kesehatan tetapi belum pernah dievaluasi efektivitasnya. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni–Juli 2025 setelah peneliti memperoleh izin dari pihak klinik dan persetujuan etik.

Populasi penelitian meliputi seluruh pasien hipertensi grade I yang berkunjung ke Klinik Pratama Kurnia Sehat selama November 2024–April 2025 sebanyak 147 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi pasien berusia  $\geq 30$ –65 tahun, memiliki diagnosis hipertensi grade I ( $\geq 140/90$  mmHg), dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti seluruh sesi edukasi, dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi adalah pasien dengan komplikasi berat seperti stroke,

gagal ginjal, atau penyakit jantung berat, pasien yang tidak mengikuti seluruh sesi edukasi, pasien dengan gangguan kognitif, pendengaran, atau penglihatan yang berat sehingga mengganggu proses belajar.

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen yaitu edukasi gaya hidup sehat, variabel dependen yaitu tingkat pengetahuan pasien hipertensi tentang gaya hidup sehat, serta variabel perancu seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pendapatan. Variabel-variabel ini didefinisikan secara operasional untuk memastikan keseragaman pengukuran. Edukasi gaya hidup sehat didefinisikan sebagai penyuluhan langsung oleh peneliti mengenai pengertian hipertensi, diet rendah garam, aktivitas fisik, manajemen stres, pemantauan tekanan darah, dan dukungan keluarga. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terstandar yang telah diuji validitas ( $r > 0,3$ ) dan reliabilitasnya (Cronbach alpha  $> 0,7$ ). Skor pengetahuan berkisar 0–100, semakin tinggi skor menunjukkan pengetahuan yang lebih baik.

Prosedur intervensi dilakukan dalam dua sesi. Sesi pertama membahas pengertian hipertensi, faktor risiko, dan pentingnya diet rendah garam. Sesi kedua membahas aktivitas fisik, manajemen stres, pemantauan tekanan darah, dan peran dukungan keluarga. Masing-masing sesi berlangsung 45 menit dan dilaksanakan secara tatap muka di ruang edukasi Klinik Pratama Kurnia Sehat. Media yang digunakan berupa leaflet berwarna yang memuat ringkasan materi dan slide PowerPoint untuk membantu visualisasi. Setelah setiap sesi, peneliti memberikan kesempatan tanya jawab dan diskusi untuk memastikan peserta memahami materi yang diberikan. Pre-test dilakukan sebelum sesi pertama, sedangkan post-test dilakukan satu minggu setelah sesi kedua agar materi yang diterima sudah terserap.

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip etika penelitian kesehatan. Peneliti memperoleh izin resmi dari Klinik Pratama

Kurnia Sehat dan memberikan penjelasan tertulis maupun lisan kepada calon responden tentang tujuan penelitian, prosedur, manfaat, serta risiko yang mungkin timbul. Responden diberi kebebasan penuh untuk memutuskan partisipasi mereka tanpa paksaan. Kerahasiaan identitas dijamin dengan menggunakan kode responden dan menjaga data hanya untuk kepentingan penelitian. Prinsip-prinsip etika seperti self-determinant, privacy, anonymity, confidentiality, protection from discomfort, beneficence, dan justice diimplementasikan selama penelitian.

Pengolahan dan analisis data dilakukan secara bertahap. Data demografi dianalisis secara deskriptif (frekuensi, persentase, mean, standar deviasi) untuk memberikan gambaran karakteristik responden. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dihitung nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusinya. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $p < 0,05$ . Hasil analisis ini menjadi dasar penarikan kesimpulan tentang pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan pasien hipertensi.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 responden pasien hipertensi grade I di Klinik Pratama Kurnia Sehat. Mayoritas responden berusia 46–55 tahun sebanyak 80%. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (63,3%). Tingkat pendidikan terbanyak pada tingkat SD sebesar 33,3%.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	36–45 tahun	5	16,7
	46–55 tahun	24	80,0
	56–65 tahun	1	3,3
JK	Laki-laki	11	36,7
	Perempuan	19	63,3
Pendidikan	SD	10	33,3
	SMP	9	30,0
	SMA	7	23,3
	Perguruan Tinggi	4	13,3

Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi (*Pre-test*) Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan pasien adalah  $16,47 \pm 3,47$ . Sebagian besar responden hanya mengetahui gejala umum hipertensi tetapi belum memahami secara mendalam faktor risiko, komplikasi, maupun strategi pengendalian.

Tingkat Pengetahuan Sesudah Edukasi (*Post-test*) Setelah diberikan edukasi gaya hidup sehat, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi  $26,13 \pm 2,43$ . Sebagian besar responden dapat menjawab dengan benar pertanyaan mengenai diet sehat, pentingnya olahraga, dan pencegahan komplikasi.

**Tabel 2. Hasil Uji Statistik**

Variabel	Mean $\pm$ SD	N	p-value
<i>Pre-test</i>	$16,47 \pm 3,47$	30	
<i>Post-test</i>	$26,13 \pm 2,43$	30	0,000*

Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Peningkatan tidak hanya terlihat pada total skor, tetapi juga terlihat pada setiap indikator seperti pemahaman konsep hipertensi, pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, serta pemantauan tekanan darah.

Hasil ini mengindikasikan bahwa program edukasi gaya hidup sehat yang dilaksanakan di Klinik Pratama Kurnia Sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi secara menyeluruh. Mayoritas responden mengalami peningkatan skor signifikan pada semua aspek materi edukasi yang diberikan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang bermakna setelah pasien mendapatkan edukasi gaya hidup sehat. Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi edukasi yang terstruktur mampu menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan pada pasien hipertensi. Pengetahuan yang baik merupakan prasyarat penting bagi terbentuknya sikap

positif dan perubahan perilaku dalam pengelolaan penyakit kronis (Syaftriani, 2024).

Keberhasilan edukasi pada penelitian ini dapat dipahami dari berbagai aspek. Pertama, materi yang disampaikan relevan dengan kondisi dan kebutuhan pasien hipertensi. Konten edukasi mencakup topik yang paling sering memicu terjadinya hipertensi seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, dan konsumsi alkohol. Dengan memahami faktor-faktor ini, pasien lebih mudah menerima pesan yang diberikan dan memotivasi mereka untuk melakukan perubahan perilaku.

Kedua, metode penyuluhan tatap muka yang disertai media visual (*leaflet* dan *PowerPoint*) mempermudah proses belajar. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (*andragogi*), orang dewasa akan lebih mudah menyerap informasi apabila materi disajikan secara menarik, interaktif, dan sesuai dengan pengalaman mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Widiastuti (2025) yang menyatakan bahwa media visual meningkatkan retensi informasi pasien hipertensi dibandingkan hanya dengan ceramah.

Ketiga, keberhasilan edukasi juga didukung oleh interaksi dua arah antara tenaga kesehatan dan peserta. Diskusi dan tanya jawab memberi ruang bagi pasien untuk menyampaikan pengalaman, hambatan, serta memperoleh klarifikasi. Penelitian Solikhah et al. (2023) menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif seperti ini lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan motivasi dibandingkan pendekatan satu arah.

Selain faktor teknis penyuluhan, karakteristik responden juga dapat memengaruhi hasil. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 46–55 tahun (*lansia awal*). Menurut Syaftriani (2024), kelompok usia ini cenderung sudah mulai merasakan dampak penyakit kronis sehingga lebih terbuka terhadap informasi kesehatan dan termotivasi untuk mengubah perilaku. Faktor pendidikan dan dukungan keluarga juga berperan dalam

penerimaan materi edukasi (Bhattarai et al., 2024).

Hasil ini menguatkan temuan Musakkar et al. (2023) dan Oktaviana & Rispawati (2023) bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Bahkan, pada konteks masyarakat pesisir, Syaftriani (2024) menunjukkan edukasi berbasis Health Belief Model-CERDIK berhasil meningkatkan kesadaran, sikap, dan kontrol tekanan darah. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa edukasi gaya hidup sehat dapat diterapkan secara luas, termasuk di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Klinik Pratama Kurnia Sehat.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya keberlanjutan program edukasi. Peningkatan pengetahuan belum tentu langsung diikuti perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu merancang program tindak lanjut seperti konseling periodik, pemantauan tekanan darah rutin, serta keterlibatan keluarga sebagai pendukung utama perilaku sehat pasien hipertensi. Selain itu, pengembangan media edukasi berbasis teknologi (misalnya aplikasi mobile atau grup daring) dapat memperluas jangkauan dan meningkatkan efektivitas program.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya tidak adanya kelompok kontrol sehingga efek edukasi tidak dapat dibandingkan dengan kelompok tanpa intervensi, serta belum menilai perubahan perilaku dan tekanan darah jangka panjang. Meski demikian, desain pre-test post-test yang digunakan tetap memberikan gambaran kuat tentang efek edukasi terhadap pengetahuan pasien.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pendidikan kesehatan merupakan komponen kunci dalam pengelolaan penyakit kronis. Dengan intervensi edukasi yang tepat, pasien hipertensi dapat menjadi lebih sadar akan risiko penyakitnya, memiliki keterampilan

untuk mengelola tekanan darah, dan pada akhirnya mengurangi beban penyakit hipertensi di masyarakat.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat yang diberikan kepada pasien hipertensi di Klinik Pratama Kurnia Sehat mampu meningkatkan tingkat pengetahuan mereka secara signifikan. Sebelum intervensi, pengetahuan pasien tentang hipertensi dan gaya hidup sehat masih berada pada kategori cukup, namun setelah diberikan edukasi terstruktur menggunakan media *leaflet* dan presentasi *PowerPoint*, skor pengetahuan meningkat ke kategori baik dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ).

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, bagi tenaga kesehatan di Klinik Pratama Kurnia Sehat, program edukasi gaya hidup sehat bagi pasien hipertensi sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dan terstruktur, tidak hanya pada saat pasien datang berobat. Edukasi dapat dikemas dalam bentuk penyuluhan rutin, konseling individu, dan pemantauan berkala agar pasien memperoleh penguatan informasi yang berulang sehingga pengetahuan dan motivasi mereka tetap terjaga. Materi edukasi juga perlu diperbarui sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kebutuhan pasien, misalnya dengan menambahkan topik manajemen stres berbasis *mindfulness* atau contoh menu diet rendah garam yang mudah diterapkan sehari-hari.

Kedua, bagi pengelola program di fasilitas pelayanan kesehatan primer, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun kebijakan dan standar operasional prosedur (SOP) mengenai edukasi pasien hipertensi. Program edukasi hendaknya didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai seperti ruang khusus penyuluhan, media visual yang menarik, dan ketersediaan *leaflet* yang mudah dipahami. Selain itu, keterlibatan keluarga pasien dan kader

kesehatan masyarakat dapat diperkuat agar pesan edukasi dapat diterima dan dipraktikkan secara konsisten di rumah.

Ketiga, bagi institusi pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan ajar dalam mata kuliah keperawatan komunitas, promosi kesehatan, atau manajemen penyakit kronis. Mahasiswa dapat dilibatkan dalam kegiatan edukasi pasien sebagai bagian dari praktik lapangan sehingga memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan intervensi promosi kesehatan berbasis bukti.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol atau studi longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang edukasi terhadap perubahan perilaku dan pengendalian tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian juga dapat diperluas pada kelompok populasi yang berbeda atau menggunakan media edukasi berbasis teknologi seperti aplikasi ponsel, video edukasi, atau grup daring untuk menjangkau lebih banyak pasien dan meningkatkan efektivitas penyampaian informasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adiatman, A.Y.N. (2020) 'Efektifitas edukasi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(1), pp. 228–232. doi:10.33846/sf11302.

Alkhusari, A.K.D. and Satrio, A. (2023) 'Pengaruh pendidikan kesehatan dalam pelayanan home care terhadap perubahan perilaku gaya hidup penderita hipertensi', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), pp. 42–51.

Amelia, F., Fajrianti, G. and Murniani (2024) 'Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), pp. 1487–1498.

Bhattarai, S., Wagle, D., Shrestha, A., Åsvold, B.O., Skovlund, E. and Sen, A. (2024) 'Role of perceived social support in

adherence to antihypertensives and controlled hypertension: Findings of a community survey from urban Nepal', *Patient Preference and Adherence*, 18(December 2023), pp. 767–777. doi:10.2147/PPA.S455511.

- Diana, S. (2023) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya SPM', *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 12(1), pp. 1–14.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2023) *Profil Kesehatan*. Jakarta: Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta.
- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D.S., Yessi, H. and Arif, M. (2024) 'Pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penguatan peran kader dan senam hipertensi', *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 8–14. doi:10.36082/gemakes.v4i1.1405.
- Irman, I.D.R.M.T. (2024) 'Analisis penerapan intervensi latihan berjalan cepat dalam menurunkan hipertensi pada lansia: systematic review', *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(5), pp. 4366–4390.
- Kementerian Kesehatan RI (2023) *Profil Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marlita, M., Lestari, R.M. and Ningsih, F. (2022) 'Hubungan gaya hidup (lifestyle) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif', *Jurnal Surya Medika*, 8(2), pp. 24–30. doi:10.33084/jsm.v8i2.3850.
- Musakkar, A., et al. (2023) 'Tekanan darah tinggi dan komplikasinya', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(3), Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2023) *Pedoman Penatalaksanaan Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: PDHI.
- Rachman, A. (2024) *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Sari, N., et al. (2023) 'Modifikasi gaya hidup dalam pengendalian hipertensi', *Jurnal Kesehatan*, 15(2),
- Syafitri, D. (2024) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pengobatan

hipertensi', *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(1),  
WHO (2023) *Hypertension Fact Sheet*.  
Geneva: World Health  
Organization.  
Widiastuti, R. (2025) 'Pendidikan kesehatan  
berbasis keluarga untuk pasien

hipertensi', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(1),  
Wulandari, A. (2023) 'Efektivitas edukasi  
kesehatan pada pasien hipertensi',  
*Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2),