



**EDUKASI KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MANAJEMEN DIRI
PASIEH HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASREMAN KABUPATEN NGAWI**

**Endang Yuswatiningsih¹, Endri Ekayamti², Dika Lukitaningtyas³, Hamidatus Daris Sa'adah⁴,
Raudhotun Nisak⁵**

^{1,2,3,4,5} Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Education

Health

Improvement

Self-Management

Hypertension

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius di dunia dan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi dipengaruhi juga perilaku manajemen diri pasien. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi sasaran 63 peserta yang memiliki riwayat hipertensi. Metode pelaksanaan penyuluhan kesehatan menggunakan media edukasi berupa power point, leaflet dan instrumen evaluasi kuesioner pengetahuan dan perilaku manajemen diri. Pengetahuan dan perilaku diukur menggunakan kuesioner. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan sebelum penyuluhan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan kurang (51%), setelah diberikan penyuluhan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan cukup (51%) dan hampir separuh peserta mempunyai perilaku manajemen diri cukup (44%). Edukasi kesehatan yang dilaksanakan membantu meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengelolaan penyakitnya, dan meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan primer. Kegiatan ini dapat menjadi model edukasi berkelanjutan yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan rutin puskesmas, seperti posbindu atau program pengelolaan penyakit kronis, guna meningkatkan kualitas layanan dan derajat kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat, seperti penggunaan media digital atau pendampingan berbasis komunitas.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most serious public health problems in the world and a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. Hypertension control depends not only on pharmacological therapy but also on patient self-management behavior. The purpose of community service is to improve self-management behavior in hypertensive patients. The activity was carried out at the Kasreman Community Health Center in Ngawi Regency, targeting 63 participants with a history of hypertension. The health education method used educational media in the form of PowerPoint, leaflets, and self-management knowledge and behavior questionnaire evaluation instruments. Knowledge and behavior were measured using a questionnaire. The results of the community service showed that before the education, most

participants had insufficient knowledge (51%), after the education, most participants had sufficient knowledge (51%), and almost half of the participants had sufficient self-management behavior (44%). The health education program helps increase patient engagement in disease management and enhances the effectiveness of primary healthcare services. This activity can serve as a model for ongoing education that can be integrated into routine community health center activities, such as integrated health posts (Posbindu) or chronic disease management programs, to improve the quality of services and public health in the Kasreman Community Health Center, Ngawi Regency. Healthcare workers are expected to develop more innovative educational methods tailored to the community's characteristics, such as the use of digital media or community-based mentoring.

**Corresponding Author: endangramazza@gmail.com*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius di dunia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini secara global dan sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut hingga terjadi komplikasi serius (World Health Organization, 2023). Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh perilaku manajemen diri pasien. Manajemen diri pada pasien hipertensi meliputi kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, berhenti merokok, serta pemantauan tekanan darah secara rutin (Fitriani, 2025). Perilaku ini menuntut keterlibatan aktif dan kesadaran pasien dalam mengelola penyakitnya sepanjang hidup. Meskipun hipertensi dapat dikendalikan, banyak pasien belum menunjukkan perilaku manajemen diri yang optimal. Ketidakepatuhan terhadap pengobatan, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kontrol tekanan darah masih sering ditemukan pada pasien hipertensi (Tursina et al., 2022). Rendahnya perilaku manajemen diri ini berkontribusi terhadap tekanan darah yang tidak terkontrol dan meningkatnya risiko komplikasi. Masalah tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi, rendahnya kesadaran akan risiko komplikasi, serta minimnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan dari tenaga kesehatan. Akibatnya, pasien cenderung hanya bergantung pada obat tanpa melakukan perubahan gaya hidup yang diperlukan (Zatihulwani et al., 2023).

Menurut WHO, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga melaporkan bahwa kurang dari separuh penderita hipertensi mengetahui status kesehatannya, dan hanya sekitar 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, meningkat signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Namun, hanya sebagian kecil penderita hipertensi yang rutin minum obat dan melakukan kontrol tekanan darah secara teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa rendahnya perilaku manajemen diri berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi. Studi oleh (Findlow & Seymour, 2011) serta penelitian lainnya menunjukkan bahwa pasien yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang penyakitnya cenderung lebih patuh dalam menjalankan manajemen diri dan memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien hipertensi, terutama dalam kepatuhan minum obat dan perubahan gaya hidup sehat (Bosworth et al., 2009).

Wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi memiliki karakteristik masyarakat dengan beragam latar belakang sosial, pendidikan, dan ekonomi. Sebagian besar pasien hipertensi yang berkunjung ke puskesmas merupakan kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang memerlukan pengelolaan penyakit secara jangka panjang. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan pasien

hipertensi dengan tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal. Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan hipertensi belum sepenuhnya didukung oleh perilaku manajemen diri yang baik. Hasil pengamatan dan diskusi awal dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Kasreman menunjukkan bahwa sebagian pasien hipertensi masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai penyakitnya, termasuk faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya kepatuhan minum obat dan perubahan gaya hidup (Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, 2025). Pasien cenderung hanya mengandalkan pengobatan farmakologis tanpa diimbangi dengan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri pasien hipertensi masih perlu ditingkatkan. Di sisi lain, puskesmas telah memiliki program pengendalian penyakit tidak menular, namun pelaksanaannya sering terkendala oleh keterbatasan waktu pelayanan dan tingginya jumlah kunjungan pasien. Edukasi kesehatan yang diberikan dalam pelayanan rutin belum sepenuhnya mampu menjangkau seluruh pasien secara mendalam dan berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam mendukung manajemen diri pasien hipertensi masih perlu diperkuat (Ukoha-Kalu et al., 2023).

Berdasarkan situasi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih terarah melalui kegiatan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan pasien diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan pasien dalam melakukan manajemen diri hipertensi secara mandiri. Dengan meningkatnya manajemen diri pasien, diharapkan tekanan darah dapat lebih terkontrol, risiko komplikasi dapat ditekan, serta kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi dapat meningkat (Dwisetyo & Safina, 2024). Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi melalui pelaksanaan edukasi kesehatan yang terstruktur, interaktif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi melalui pendidikan kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakit kronis secara mandiri. Sasaran kegiatan adalah semua pasien hipertensi dewasa baik laki-laki maupun perempuan yang berusia 45 – 80 tahun dan berada di wilayah kerja puskesmas Kasreman Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi dengan kriteria bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahap awal pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, kader kesehatan, dan perangkat setempat untuk memperoleh dukungan serta menentukan lokasi dan waktu kegiatan. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta hipertensi dan identifikasi kebutuhan edukasi kesehatan. Tim pengabdian menyusun materi pendidikan kesehatan yang mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta pemantauan tekanan darah secara mandiri. Selain itu, disiapkan media edukasi berupa power point dan leaflet serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan metode pilihan dan perilaku manajemen diri yang terdiri dari 20 pernyataan menggunakan skala likert berisi 6 indikator yaitu kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, manajemen stress dan gaya hidup serta pemanfaatan layanan kesehatan .

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendidikan kesehatan secara langsung dengan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta dan mendorong partisipasi aktif. Selain penyuluhan, dilakukan demonstrasi dan praktik sederhana, seperti cara mengukur tekanan darah, membaca label kandungan natrium pada makanan, serta contoh aktivitas fisik ringan yang aman bagi pasien hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memperkuat perubahan perilaku, kegiatan pendidikan kesehatan juga disertai dengan pendampingan dan pemberian motivasi. Peserta didorong untuk berbagi pengalaman dan hambatan dalam mengelola hipertensi, serta diberikan solusi praktis yang dapat diterapkan. Keterlibatan keluarga

dan kader kesehatan diharapkan dapat menjadi sistem pendukung yang membantu keberlanjutan perilaku manajemen diri setelah kegiatan selesai.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Selain itu, untuk melakukan evaluasi perilaku manajemen diri dengan memberikan kuesioner dan observasi terhadap komitmen peserta dalam menerapkan perilaku sehat, seperti kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kontrol tekanan darah. Evaluasi proses juga dilakukan untuk menilai kehadiran, keaktifan peserta, serta umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Sebagai tindak lanjut, peserta dianjurkan untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin ke fasilitas kesehatan dan menerapkan manajemen diri secara berkelanjutan. Kader kesehatan dilibatkan untuk melakukan monitoring sederhana dan penguatan edukasi secara berkala. Melalui metode pelaksanaan ini, diharapkan terjadi peningkatan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kasreman yang diikuti oleh pasien dewasa yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak 63 orang. Karakteristik umum responden dirangkum dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
46 – 55	22	35
56 – 65	32	51
66 – 75	9	14
Jenis kelamin		
Laki-laki	24	38
Perempuan	39	62

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 56 – 65 tahun yaitu sebanyak 32 responden (51%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 responden (62%). Pembelajaran tentang manajemen diri pada pasien hipertensi berjalan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memahami materi yang diberikan; sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar dan dapat menjelaskan materi dengan bahasa dan pemahaman mereka sendiri. Penyuluhan tentang manajemen diri pada pasien hipertensi dilakukan dengan PowerPoint. Media audiovisual dianggap dapat meningkatkan pengetahuan lebih baik daripada memberikan informasi tanpa media. Menurut (Notoatmodjo, 2012), memberikan informasi audio visual dan visual akan membuat proses mengingat lebih mudah (Istiqomah et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi melalui pendidikan kesehatan menunjukkan hasil yang positif. Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta dalam mengelola hipertensi. Peningkatan ini tampak pada kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta kesadaran melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mendorong pasien hipertensi untuk terlibat aktif dalam pengelolaan penyakitnya.

Menurut (Bosworth et al., 2009), pasien hipertensi yang memperoleh edukasi kesehatan secara terstruktur cenderung memiliki kepatuhan pengobatan yang lebih baik dan tekanan darah yang lebih terkontrol. Pendidikan kesehatan memberikan pemahaman mengenai pentingnya perubahan gaya hidup dan membantu pasien menyadari konsekuensi jangka panjang dari hipertensi yang tidak terkontrol.

Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan WHO yang menegaskan bahwa pengendalian hipertensi tidak dapat hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi harus disertai dengan intervensi nonfarmakologis berupa edukasi dan perubahan perilaku. (World Health Organization, 2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi kunci dalam menurunkan risiko komplikasi hipertensi melalui peningkatan kepatuhan dan manajemen diri pasien. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan meningkatnya kesadaran peserta untuk memantau tekanan darah dan menjalani kontrol kesehatan secara rutin.

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada peserta dimulai dengan pemberian sambutan oleh Kepala Puskesmas Kasreman dan pembacaan doa yang disampaikan oleh tim PKM. Para peserta diberikan pengarahan dulu supaya memahami tujuan (gambar 1) dan proses penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh Tim PKM (Gambar 2).



Gambar 1. Pengarahan oleh Tim PKM



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan

Selama penyampaian materi peserta terlihat bersemangat mengikuti penyuluhan dan memberikan respon yang baik selama sesi diskusi dengan menjawab pertanyaan yang disampaikan pemateri dan menyampaikan pertanyaan pada materi yang belum mereka pahami (gambar 3).

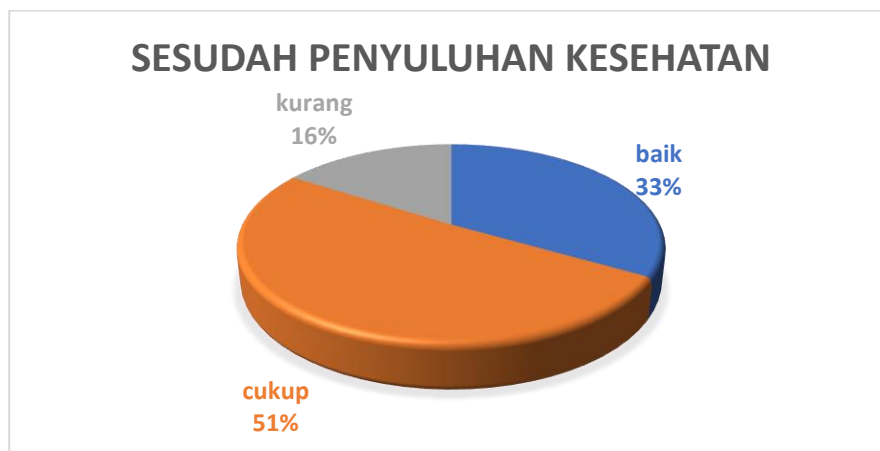


Gambar 3. Evaluasi pelaksanaan penyuluhan

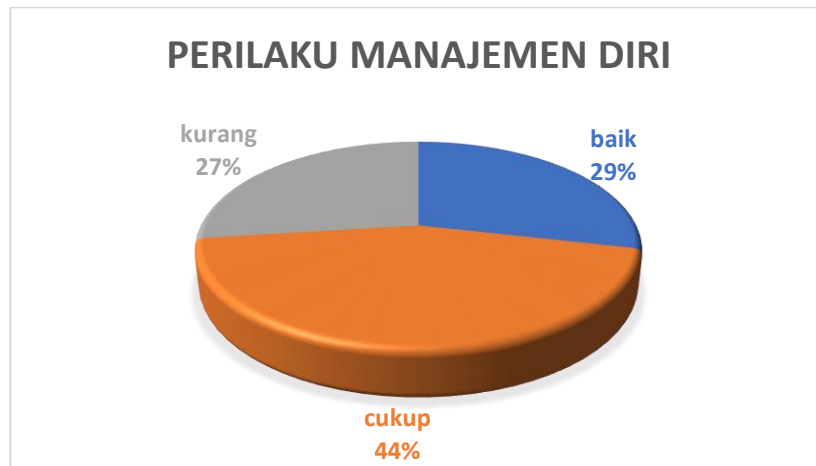
Pengabdian kepada masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang manajemen diri. Hal ini dapat dilihat dari pemantauan baik evaluasi secara verbal maupun evaluasi tertulis. Hasil pretest tentang pengetahuan manajemen diri dapat dilihat di Gambar 4 dan untuk hasil posttestnya dapat dilihat di gambar 5. Hasil kuesioner tentang perilaku manajemen diri dapat dilihat di Gambar 6.



Gambar 4. Hasil pre-test sebelum penyuluhan kesehatan



Gambar 5. Hasil post-test setelah penyuluhan kesehatan



Gambar 6. Hasil kuesioner perilaku manajemen diri

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan yang kurang (51%) tentang manajemen diri, setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan cukup (51%) dan hampir separuh peserta mempunyai perilaku manajemen diri yang cukup (44%).

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan di Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi menunjukkan perubahan utama berupa meningkatnya kemampuan manajemen diri pasien hipertensi. Setelah mengikuti edukasi, pasien menjadi lebih memahami kondisi hipertensinya dan mampu menerapkan perilaku pengelolaan diri secara lebih konsisten, terutama dalam kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik, serta kebiasaan memantau tekanan darah secara rutin. Edukasi kesehatan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku pasien menuju pengelolaan hipertensi yang lebih mandiri (Nurhayati et al., 2025). Perubahan ini berkontribusi langsung terhadap upaya pengendalian tekanan darah dan mendukung program pencegahan komplikasi hipertensi di Puskesmas Kasreman.

Peningkatan pengetahuan manajemen diri pada peserta pengabdian juga dapat dikaitkan dengan metode edukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif (Lu et al., 2015). Penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi dan demonstrasi memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mempraktikkan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. (Findlow & Seymour, 2011) menyebutkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif lebih efektif dalam meningkatkan perilaku perawatan diri dibandingkan metode ceramah pasif.

Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam kegiatan pengabdian turut memperkuat perubahan perilaku peserta. Dukungan sosial diketahui berperan penting dalam keberhasilan manajemen diri pasien hipertensi (Krisnawati & Abiddin, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar memiliki motivasi lebih tinggi untuk mematuhi pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Dengan adanya pendampingan dan penguatan edukasi, perilaku manajemen diri yang terbentuk diharapkan dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Vitniawati et al., 2023).

Namun demikian, dalam pelaksanaan pengabdian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, seperti, durasi kegiatan edukasi yang relatif singkat membatasi kesempatan untuk melakukan pendampingan secara berkelanjutan terhadap perubahan perilaku peserta sehingga perlunya pengembangan kegiatan lanjutan berupa sesi edukasi berulang atau pendampingan berkala yang terintegrasi dengan program rutin puskesmas, seperti Prolanis atau Posbindu PTM; evaluasi hasil kegiatan masih didominasi oleh pengukuran jangka pendek, seperti perubahan pengetahuan dan perilaku yang dilaporkan langsung oleh peserta setelah edukasi sehingga pada kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk menambahkan evaluasi tindak lanjut (follow-up) dalam jangka waktu tertentu guna menilai keberlanjutan dampak edukasi terhadap kondisi kesehatan peserta; karakteristik peserta yang heterogen, terutama dari segi usia, tingkat pendidikan, dan latar belakang sosial ekonomi, menjadi tantangan dalam penyampaian materi edukasi secara seragam sehingga mempengaruhi tingkat pemahaman dan penerapan materi oleh peserta untuk itu, kegiatan selanjutnya dapat menerapkan

pendekatan edukasi yang lebih disesuaikan (tailored education), misalnya dengan penggunaan media visual sederhana, simulasi praktik, atau pembagian kelompok kecil sesuai kebutuhan peserta dan keterlibatan keluarga; dan kader kesehatan belum optimal dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini, untuk kegiatan pengabdian selanjutnya perlu melibatkan keluarga dan kader kesehatan secara lebih aktif, baik dalam sesi edukasi maupun dalam pendampingan pasca kegiatan, sehingga tercipta dukungan sosial yang berkelanjutan bagi pasien.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian kepada masyarakat ini memperkuat bukti bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan perilaku manajemen diri pasien hipertensi. Dengan meningkatnya kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya, diharapkan pengendalian tekanan darah dapat tercapai, risiko komplikasi dapat ditekan, serta kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan primer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan di Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi terbukti memberikan dampak langsung terhadap peningkatan manajemen diri pasien hipertensi. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang hipertensi, tetapi juga mampu menerapkan perilaku pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari, seperti minum obat secara teratur, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri. Edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara interaktif membantu pasien lebih memahami kondisi kesehatannya dan meningkatkan motivasi untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol.

Bagi Puskesmas Kasreman, kegiatan ini menjadi bentuk dukungan nyata terhadap program pengendalian penyakit tidak menular melalui pendekatan promotif dan preventif. Peningkatan manajemen diri pasien berpotensi menurunkan kejadian hipertensi tidak terkontrol dan mengurangi kebutuhan pelayanan kuratif berulang. Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat dijadikan sebagai strategi praktis dan berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan primer untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dan memperkuat upaya pencegahan komplikasi di tingkat masyarakat.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, disarankan agar pendidikan kesehatan tentang manajemen diri hipertensi dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program puskesmas atau posyandu penyakit tidak menular. Tenaga kesehatan dan kader diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat, seperti penggunaan media digital atau pendampingan berbasis komunitas. Selain itu, diperlukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk menilai keberlanjutan perilaku manajemen diri pasien hipertensi. Bagi kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta melakukan pengukuran jangka panjang guna melihat dampak pendidikan kesehatan terhadap pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi dan semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil dan immaterial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Juga pada pihak Puskesmas Kasreman yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bosworth, H. B., Olsen, M. K., Grubber, J. M., Neary, M., Orr, M. M., Ed, M., Powers, B. J., Adams, M. B., Svetkey, L. P., Reed, S. D., Li, Y., Dolor, R. J., & Oddone, E. Z. (2009). Two Self-Management Interventions To Improve Hypertension Control: A Randomized Trial. *Nih Public Access*, 151(10), 687–695. <https://doi.org/10.1059/0003-4819-151-10-200911170-00148>. Two
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Ngawi 2024*.
- Dwisetyo, B., & Safina, I. (2024). Family Support With Self-Care Management For Hypertension Patients. *International Journal Of Public Health*, 1(4), 211–220.

- Findlow, J. W., & Seymour, R. B. (2011). Prevalence Rates Of Hypertension Self-Care Activities Among African Americans. *Nih Public Access*, 103(6), 503–512.
- Fitriani. (2025). Self Management Hipertensi. In *Optimal*. Op.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V11i1.2022.159-165>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.
- Krisnawati, N. W., & Abiddin, A. H. (2024). The Relationship Between Family Support And Self-Care In Hypertension Clients. *Health Access Journal*, 01(01), 1–7.
- Lu, C., Tang, S., Lei, Y., Zhang, M., Lin, W., Ding, S., & Wang, P. (2015). Community-Based Interventions In Hypertensive Patients : A Comparison Of Three Health Education Strategies. *Bmc Public Health*, 15(33), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12889-015-1401-6>
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.
- Nurhayati, E., Anggeria, E., Nababan, T., Siregar, P. S., & Lubis, L. (2025). Edukasi Kesehatan Dan Manajemen Risiko Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*, 4(April), 69–75.
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Syaid, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20–25.
- Ukoha-Kalu, B. O., Isah, A., Biambo, A. A., Samaila, A., Abubakar, M. M., Kalu, U. A., & Soyiri, I. N. (2023). Effectiveness Of Educational Interventions On Hypertensive Patients ' Management Behaviours : An Umbrella Review Protocol. *Bmj Open*, 13(8), 1–5. <https://doi.org/10.1136/Bmjopen-2023-073682>
- Vitniawati, V., Herawati, A. T., Suprapti, T., & Darajat, A. M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Self Management Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Melalui Edukasi Pada Masyarakat Di Puskesmas Panyileukan Bandung. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 695–700.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. Geneva: Who.
- Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., Puspita, S., & Sholikhah, D. U. (2023). Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *JPPNu (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara)*, 5(1), 85–90.