

## ABSTRAK

# PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL DENGAN MODEL SEHAT TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN *SELF-MANAGEMENT* PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS PERUMNAS II KOTA PONTIANAK

Lia Aulia<sup>1</sup>, Nurpratiwi<sup>2</sup>, Nisma<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam (YARSI) Pontianak

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

<sup>2-3</sup>Dosen STIKes YARSI Pontianak

E-mail : [autinlia@gmail.com](mailto:autinlia@gmail.com)

---

**Latar Belakang :** Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak memiliki tanda dan gejala yang jelas namun dapat menimbulkan komplikasi dan berujung pada kematian. Dampak hipertensi tidak dikontrol akan mengakibatkan komplikasi yang serius. Penyebab komplikasi yang serius kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pengendalian tekanan darah.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 17 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan dianalisa menggunakan uji wilcoxon.

**Hasil Penelitian :** Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti signifikan yang berarti ada pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

**Kesimpulan :** Pada penelitian ini adanya pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Media Audio Visual, SEHAT, Pengetahuan, *Self-Management*

## ABSTRACT

**Background:** Has no obvious signs and symptoms but can cause complications and lead to death. The impact of uncontrolled hypertension will result in serious complications. The cause of serious complications is the lack of public knowledge about blood pressure control.

**Research Objective:** To determine the effect of health promotion using audio-visual media with the SEHAT model on the level of self-management knowledge in hypertension patients at the UPT Perumnas II Health Center, Pontianak City.

**Research Method:** This type of research is quantitative with a quasi-experimental method with a one group pre-post test design. With the number of samples used, namely 17 respondents. The research instrument used a questionnaire and was analyzed using the wilcoxon test.

**Research Results:** The results of the wilcoxon test obtained a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) meaning significant which means that there is an influence of health promotion using audio-visual media with the SEHAT model on the level of self-management knowledge in hypertension patients at the UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak City.

**Conclusion:** In this study, there is an effect of health promotion using audio-visual media with the SEHAT model on the level of self-management knowledge in hypertension patients at the UPT Puskesmas Perumnas II, Pontianak City.

**Keywords:** Hypertension, Audio Visual Media, SEHAT, Knowledge, Self-Management

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah yang lebih tinggi dari normal, dengan sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Huether & McCance, 2019). Hipertensi juga dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak memiliki tanda dan gejala yang jelas namun dapat timbul komplikasi dan berujung pada kematian. Oleh karena itu, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dihadapi negara di dunia (Ginting *et al* , 2024).

Menurut laporan global WHO 2023, jumlah orang dewasa dengan hipertensi di dunia mengalami peningkatan selama 30 tahun di beberapa wilayah, seperti Eropa/Amerika dan Asia Tenggara/Pasifik Barat. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. (WHO, 2023).

Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan Indonesia mengalami penurunan prevalensi hipertensi jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018 tetapi belum signifikan, pada penduduk berusia 18 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menurun dari 34,1% di tahun 2018 menjadi 30,8% di tahun 2023. Dari prevalensi hipertensi sebesar 30,8% diketahui bahwa sebesar 5,9% terdiagnosis dokter dan 26% hasil pengukuran tekanan darah. Urutan tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 adalah Provinsi Kalimantan

Tengah 40,7%, Provinsi Kalimantan Selatan 35,8%, dan Provinsi Jawa Barat 34,4%. Sementara itu, prevalensi yang terendah teridentifikasi di Provinsi Aceh 22,6%, Provinsi Papua 22,6%, Provinsi Maluku Utara 22% dan Kalimantan Barat urutan kesembilan 30,9% (SKI, 2023)

Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kota Pontianak pada tahun 2022 kasus penyakit hipertensi di Kota Pontianak yaitu sebanyak 165.559 kasus, sedangkan pada tahun 2023 kasus penyakit hipertensi di kota Pontianak sebanyak 172.819 kasus. Dari data diatas maka dijelaskan ada tiga puskesmas memiliki angka tertinggi. Tiga puskesmas di Kota Pontianak yaitu peringkat pertama adalah Puskesmas Perumnas II, kemudian peringkat kedua adalah Puskesmas Gang Sehat Sedangkan peringkat ketiga adalah Puskesmas Pal III (Dinas Kesehatan Kota Pontianak, 2023).

Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala pada fase awalnya, tetapi hipertensi akan mengganggu fungsi jantung bahkan penderita akan mengalami stroke (Nurpratiwi & Novari, 2021). Faktor risiko hipertensi yang disebabkan oleh pola hidup tidak sehat antara lain merokok, kecenderungan genetik, asupan alkohol, usia, asupan garam berlebihan, kolesterol, obesitas, pola pikir/stress, dan jarang berolahraga (Ramadhani *et al*, 2023). Berbagai tanda dan gejala, termasuk sakit kepala, nyeri dada, dan pusing, sementara beberapa pasien tidak mengalami tanda atau

gejala sama sekali. (Yusuf & Boy, 2023). Jika hipertensi tidak di tangani maka akan berakibat buruk pada penderita hipertensi itu sendiri, komplikasi-komplikasi dari hipertensi itu sendiri dapat menyebabkan stroke, infark miokardium, gagal ginjal dan ensefalopati (Nurpratiwi & Novari, 2021). Dan bisa menyebabkan kematian, maka dari itu perlu pada pasien dengan hipertensi untuk melakukan perawatan diri atau *self-care management* yang baik.

*Self-management* atau pengelolaan perawatan diri merupakan kegiatan seseorang dalam mengendalikan gejala, melakukan perawatan fisik dan psikologi ataupun menyesuaikan gaya hidup dengan penyakit yang dialami agar bisa menjaga kesehatan dan kesejahteraan (Yulita Meo *et al.*, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah & Syahputra (2021) yang menyatakan hasil bahwa efikasi diri pada pasien hipertensi penting untuk ditingkatkan karena berdampak secara positif terhadap *self care- management* penderitanya. *Self care-management* yang baik akan berimplikasi positif terhadap resiko komplikasi dan menurunkan biaya perawatan secara signifikan.

Menurut Kemenkes (2023) perilaku hidup sehat terdiri dari pola makan yang sehat (diet gizi seimbang, asupan mengkonsumsi garam, berat badan ideal), aktivitas fisik dan olah raga, tidak merokok dan konsumsi tembakau, tidak konsumsi alkohol, istirahat cukup, kelola stres. Upaya pengelolaan atau pengendalian untuk

pasien hipertensi peneliti akan menggunakan model SEHAT, adapun kepanjangan dari SEHAT yaitu S: *stress management* (mengelola stres). Hormon epinefrin dan kortisol yang dilepaskan saat stres menyebabkan peningkatan tekanan darah dengan menyempitnya pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung (Whelton *et al.*, 2018). E: enyahkan asap rokok. Merokok secara berlebihan merupakan faktor risiko terjadi hipertensi. Pada dosis tertentu nikotin dan kokain dapat meningkatkan tekanan darah secara langsung dan kebiasaan ini dapat meningkatkan kejadian hipertensi dari waktu ke waktu (Sarfika & Saifudin, 2024). H: hindari mengkonsumsi alkohol. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dengan fisiologi terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik (Roerecke *et al.*, 2017). A: aktivitas fisik secara teratur dan menjaga berat badan ideal. Olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk menjaga tekanan darah berada dalam kadar normal. Para ahli merekomendasikan minimal 30 menit aktifitas fisik berskala menengah. Kegiatan fisik penting untuk mengendalikan tekanan darah tinggi sebab membuat jantung lebih kuat (Sulistiawati *et al.*, 2023) dan menghindari kegemukan (obesitas) dengan menjaga berat badan normal atau tidak berlebihan. Membatasi konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol

dalam dinding pembuluh darah, lama kelamaan jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah (Gunawan, 2020). T: tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Untuk mengendalikan hipertensi kita harus membatasi asupan natrium, mengurangi makanan berlemak, makan lebih banyak bijian, sayuran dan produk susu rendah lemak dengan begitu akan meningkatkan kesehatan kita secara menyeluruh dan memberikan manfaat khusus bagi penderita tekanan darah tinggi (Sulistiawati *et al.*, 2023).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang kerap diabaikan namun memiliki risiko komplikasi serius. Agar masyarakat lebih sadar akan bahaya hipertensi, perlu adanya upaya deteksi dini dan penyuluhan kesehatan yang efektif (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan cara pencegahannya. Melalui penyuluhan masyarakat dapat lebih mengetahui faktor risiko, gejala, dan langkah-langkah pencegahan yang perlu diambil. Media yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan harus sesuai dengan usia dan minat peserta, seperti power point, flip chart, media audio visual (video) dan media lainnya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian

kuantitatif, menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 1.421 orang hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak. Sampel dalam penelitian adalah 17 orang. Pada penelitian ini menggunakan metode *Non-Probability Sampling* dengan menggunakan *Accidental sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan dianalisa dengan uji wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden k (n=17)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
Dewasa Awal (26-35 tahun)	1	5,9
Dewasa Menengah (36-45 tahun)	2	11,8
Dewasa Akhir (46-59 tahun)	14	82,4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	2	11,8
Perempuan	15	88,2
Pendidikan		
Tidak Sekolah	1	5,9
SD	6	35,3
SMP	3	17,6
SMA	7	41,2
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	15	88,2
Wiraswasta/Wirusaha	2	11,8

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa usia yang mayoritas adalah dewasa akhir 46-59 tahun dengan persentase 82,4%, jenis kelamin

mayoritas adalah perempuan dengan persentase 88,2%, pendidikan mayoritas adalah SMA dengan persentase 41,2%, dan pekerjaan mayoritas adalah ibu rumah tangga dengan persentase 88,2%.

**Tabel 5.2 Distribusi Hasil Frekuensi Tingkat Pengetahuan *Self-Management* Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual dengan Model SEHAT (n=17)**

Variabel	Kategori	f	%
Pengetahuan sebelum diberikan intervensi	Kurang	7	41,2
	Cukup	8	47,1
	Baik	2	11,8
Pengetahuan sesudah diberikan intervensi	Cukup	2	11,8
	Baik	15	88,2

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak mengalami peningkatan dengan kategori baik 88,2%.

**Tabel 5.3 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual dengan Model SEHAT (n=17)**

Variabel	Kategori	f	%	Negatif	Positif	T	P
				Ranks	Ranks	Value	
Pengetahuan sebelum diberikan intervensi	Kurang	7	41,2	0	15	2	0,000
	Cukup	8	47,1				
	Baik	2	11,8				
Pengetahuan sesudah diberikan intervensi	Cukup	2	11,8				
	Baik	15	88,2				

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon data tingkat pengetahuan diketahui memiliki nilai signifikan sebelum dan sesudah dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh signifikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

### 1. Karakteristik Responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan)

Analisa univariat dalam penelitian ini terdiri dari distribusi frekuensi variabel bebas yaitu karakteristik responden pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.

#### a. Usia

Pada penelitian ini, dengan jumlah responden 17 orang yang mayoritas berusia 46-59 tahun (dewasa akhir) dengan jumlah responden 14 orang. Menurut Nursalam (2008), usia dapat mempengaruhi pengetahuan

seseorang, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sitepu *et al* (2024) mengatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dimilikinya. Usia juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang hipertensi dimana semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya baik tetapi bukan dengan lansia yang berusia 70 tahun keatas (Sinurat *et al.*, 2024).

Menurut penelitian sebelumnya (Isnaini & Hermawati, 2024) bahwa semakin bertambah usia tidak menjamin kematangan seseorang untuk berfikir, termasuk juga pengetahuan seseorang. Beberapa penderita hipertensi usia dewasa dengan pengetahuan cukup mereka belum mampu mengatur pola makan dan gaya hidup sehat untuk mengendalikan hipertensi.

Dengan ini peneliti berpendapat bahwa usia mempengaruhi pengetahuan karena usia yang matang lebih mudah menerima informasi.

## **b. Jenis Kelamin**

Pada penelitian ini, dengan jumlah responden 17 orang yang mayoritas perempuan dengan jumlah responden 15 orang. Sejalan dengan penelitian Sinurat *et al* (2024) mengatakan bahwa jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Menurut Hikmawati *et al* (2022) mengemukakan bahwa adanya perbedaan respon antara perempuan dan laki-laki terjadi karena perempuan memiliki verbal center pada kedua bagian otaknya, sedangkan laki-laki hanya memiliki verbal center pada otak bagian kiri. Perempuan lebih multitasking verbal, seperti berbicara sambil memproses emosi atau informasi lain secara bersamaan dan laki-laki lebih fokus pada satu area.

## **c. Tingkat Pendidikan**

Pada penelitian ini, dengan jumlah responden 17 orang yang mayoritas SMA dengan jumlah responden 9 orang. Dengan ini menunjukkan bahwa yang dominan dalam penelitian ini tingkat pendidikan SMA. Menurut Notoatmodjo (2015), pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuan yang dimilikinya semakin baik dan sebaliknya. Sejalan dengan penelitian Hakim (2024) dengan hasil

bahwa tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar, orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung mudah mendapatkan informasi.

Menurut Nuryani (2024) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan semakin banyak informasi yang diterima. Seorang yang menempuh jenjang pendidikan menengah ke atas mempunyai pengetahuan dan wawasan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan dasar. Artinya semakin banyak jenjang pendidikan yang ditempuh atau dilalui oleh seseorang maka pengetahuan yang diperoleh akan mengalami peningkatan, sehingga informasi yang terkumpul didalam otak pula akan semakin banyak. Menurut Tanjung *et al* (2024) bahwa pendidikan seseorang berpengaruh karena seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi, maka daya tangkap terhadap suatu informasi juga semakin tinggi.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan berpengaruh dengan kejadian hipertensi dikarenakan

semakin tinggi pendidikan seseorang maka lebih mudah untuk menerima informasi dari luar mengenai hipertensi agar tidak terjadi komplikasi yang lebih serius.

#### **d. Pekerjaan**

Pada penelitian ini, dengan jumlah responden 17 orang yang mayoritas ibu rumah tangga dengan jumlah responden 15 orang. Peneliti berpendapat bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan karena sulit untuk mendapatkan informasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suhariyanto *et al* (2024) berpendapat bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi seseorang mendapatkan suatu pengetahuan. Menurut penelitian Isnaini & Hermawati (2024) seseorang yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja, dikarenakan dengan bekerja orang akan mendapatkan banyak pengalaman dan informasi. Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, seorang akan memiliki informasi yang banyak.

## **2. Analisis pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa didapatkan ada yang pengaruh signifikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management*. Sebelum diberikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT didapatkan kategori baik sebanyak 2 responden, kategori cukup sebanyak 10 responden, dan kategori kurang sebanyak 5 responden. Sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT didapatkan 15 responden kategori baik dan 2 responden kategori cukup.

Menurut Kemenkes (2023) perilaku hidup sehat terdiri dari pola makan yang sehat (diet gizi seimbang, asupan mengkonsumsi garam, berat badan ideal), aktivitas fisik dan olah raga, tidak morokok dan konsumsi tembakau, tidak konsumsi alkohol, istirahat cukup, kelola stres. Upaya pengelolaan atau pengendalian untuk pasien hipertensi peneliti akan menggunakan model SEHAT, adapun kepanjangan dari SEHAT yaitu S: *stress management* (mengelola stres), E: enyahkan asap rokok, H: hindari mengkonsumsi alkohol, A: aktivitas fisik secara teratur dan menjaga berat badan ideal, dan T: tidak mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Maka dari itu *self management* atau pengendalian diri hipertensi dengan model SEHAT dapat lebih mudah dimengerti oleh penderita hipertensi dalam mengontrol hipertensinya agar tetap normal

dan tidak menimbulkan komplikasi jika tekanan darah selalu tinggi.

Menurut peneliti bahwa memberikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT maka responden lebih mudah diingat, dimengerti dan menarik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rumsori & Yakob (2020) yang mengatakan bahwa dengan menggunakan slogan lebih menarik, penuh makna dan mudah diingat oleh responden. Hasil penelitian Wulandari *et al* (2023) mengatakan bahwa dengan slogan lebih mudah mengingat dan mudah mengaplikasikan perilaku hidup sehat.

Media audio visual merupakan media penyampai informasi ataupun materi berupa penglihatan (gambar) dan pendengaran (suara), yang dapat membantu dalam meningkatkan hasil belajar, hal ini dikarenakan media audio visual melibatkan imajinasi serta meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, dengan penggunaan media audio visual maka hasil yang diperoleh maksimal, hal ini dikarenakan indra mata adalah indra yang paling banyak mengirimkan pengetahuan ke otak (Kholid, 2014). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fatma *et al* (2024) menunjukkan bahwa semakin banyaknya bagian otak yang digunakan untuk memproses media audio visual menjadikan media audio visual untuk lebih membantu pembelajaran, dimana intensitas sensorik yang lebih banyak dari audio visual dapat membantu peningkatan perhatian

dan pemrosesan kognitif, yang mengarah ke dampak yang lebih besar.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang didapatkan mayoritas berusia dewasa akhir (46-59 tahun), jenis kelamin mayoritas yaitu perempuan, pendidikan mayoritas yaitu SMA, dan pekerjaan mayoritas yaitu ibu rumah tangga.
2. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak didapatkan kategori cukup.
3. Tingkat pengetahuan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak didapatkan ada peningkatan dengan kategori baik.
4. Hasil analisis didapatkan ada pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual dengan model SEHAT terhadap tingkat pengetahuan *self-management* pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

## UCAPKAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes YARSI Pontianak dan UPT Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak

## REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2023). *Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin, Kecamatan, Dan Puskesmas Kota Pontianak Tahun 2023*.
- Fatma, D. I., Zara, N., & Ikhsan, M. (2024). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi pada Keluarga Binaan di Desa Uteunkot Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 7(2), 215–255.
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 4(2), 25–37.
- Ginting, E. J., Dwiningthyas, M. E. R., Aritonang, S., & Kusumaningsih, C. I. (2024). Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Hipertensi pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 6(2), 263–271.
- Gunawan. (2020). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Kanisius.
- Hakim, M. N. (2024). Studi Kasus Edukasi Digital Deteksi Dini Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 248–252.
- Hikmawati, Marasabessy, B., & Pelu, D. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*.
- Huether, S. E., & McCance, K. L. (2019). *Buku Ajar Patofisiologi*. Elsevier Ltd.

- Isnaini, I., & Hermawati, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 187–197.
- Kemenkes. (2023). *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga 2022*. Kemenkes RI.
- Kholid, A. (2014). *Promosi Kesehatan; Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Notoatmodjo. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurpratiwi, N., & Novari, E. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah SP 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 523–532.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nuryani, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Bantuan Hidup Dasar (BHD) Terhadap Pasien Hipertensi Beresiko Serangan Jantung Di Wilayah UPTD Puskesmas Gabus 1. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 9(02), 29–36.
- Ramadhani, DV, Haeriyah, S., & N. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Di Kutabumi Pasar Kemis. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(3), 9–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i3.1>
- Roerecke, M., Kaczorowski, J., Tobe, S. W., & Gmel, G., Hasan, O. S. M., & Rehm, J. (2017). The effect of a reduction in alcohol consumption on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(2).
- Rumsori, P. P., & Yakob, R. J. (2020). *Pengaruh Promosi Kesehatan Berperilaku “PATUH” Terhadap Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Makassar Makassar*. STIK Stella Maris.
- Sarfika & Saifudin. (2024). Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori dan Riset. *Deepublish*.
- Sinurat, S., Simanullang, M. S. D., & Panjaitan, N. P. (2024). Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi Tahun 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(2).
- Sitepu, D. E., Primadiamanti, A., & Safitri, E. I. (2024). Hubungan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Pasien Terhadap Tingkat Pengetahuan DAGUSIBU di Puskesmas Wilayah Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 196–204.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka. In *Kota Kediri*.
- Suhariyanto, S., Razi, Y. F., Barlia, G., & Fittarsih, N. (2024). Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Terstruktur CERDIK: Rural Area. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2).
- Sulistiawati, S., Sarfika, R., & Afriyanti, E. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi Dewasa: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2188–2192.
- Tanjung, A. I., Arsi, R., & Saputra, A. U. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet “Manajemen Hipertensi” Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Hipertensi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(6).
- Whelton, K. P., Carey, M. R., Aronow, S. W., Casey, E. D., Collins, J. K., H., & C. D.,... Wright, T. J. (2018). 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).

WHO. (2023). *Hipertensi*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Wulandari, N. A., Priyanto, A., & Nurawati, T. (2023). Pemberdayaan Kelompok PKK Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kota Blitar. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 6.

Yulita Meo, M., Pati Ranga, Y. P., & Ovi, F. (2023). Dukungan Keluarga dan Penerapan Self Care Management Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34–40.  
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.127>

Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1).  
<https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.1244>

