



PENGARUH VIDEO BASED EDUCATION TERHADAP PERILAKU SELF CARE PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK MEDIKA PANDANWANGI LUMAJANG

Gumelar Ningsih Eka Putri¹, Suhari², Dodik Hartono³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo^{1,3}

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember²

Email Korespondensi : gumelarningsih09@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan pengelolaan secara berkelanjutan. Salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi adalah perilaku *self-care* yang meliputi kepatuhan minum obat, diet rendah garam, aktivitas fisik, monitoring tekanan darah, dan manajemen stres. Kurangnya edukasi yang efektif dapat menyebabkan perilaku *self-care* pasien belum optimal. Video based education merupakan salah satu media edukasi audiovisual yang dapat membantu pasien memahami dan menerapkan informasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video based education terhadap perilaku *self-care* pada pasien hipertensi di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 38 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner perilaku *self-care* sebanyak 20 pernyataan dengan skala Likert 1–4. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan video based education, sebagian besar responden memiliki perilaku *self-care* dalam kategori kurang sebanyak 20 responden (52,6%), kategori cukup sebanyak 16 responden (42,1%), dan kategori baik sebanyak 2 responden (5,3%). Setelah diberikan video based education, perilaku *self-care* kategori cukup menjadi 20 responden (52,6%), kategori baik 12 responden (31,6%), dan kategori kurang 6 responden (15,8%). Rata-rata skor perilaku *self-care* meningkat dari $41,1 \pm 8,97$ menjadi $54,0 \pm 10,77$. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p < 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh video based education terhadap perilaku *self-care* pada pasien hipertensi di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang. Video based education dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan perilaku *self-care* pasien hipertensi.

Kata kunci : Video Based Education, Self Care, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is one of the major health problems that requires continuous management. One of the important factors in hypertension control is self-care behavior,

including medication adherence, a low-salt diet, physical activity, blood pressure monitoring, and stress management. Lack of effective health education may result in suboptimal self-care behavior among hypertensive patients. Video-based education is an audiovisual educational method that can help patients understand and apply health information. This study aimed to determine the effect of video-based education on self-care behavior among hypertensive patients at Hakim Medika Clinic, Pandanwangi, Lumajang. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 38 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a 20-item self-care behavior questionnaire with a 4-point Likert scale. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that before the video-based education intervention, 20 respondents (52.6%) had poor self-care behavior, 16 respondents (42.1%) had moderate self-care behavior, and 2 respondents (5.3%) had good self-care behavior. After the intervention, 20 respondents (52.6%) had moderate self-care behavior, 12 respondents (31.6%) had good self-care behavior, and 6 respondents (15.8%) had poor self-care behavior. The mean self-care behavior score increased from 41.1 ± 8.97 to 54.0 ± 10.77 . The Wilcoxon Signed Rank Test showed $p < 0.001$, indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. It can be concluded that video-based education has an effect on self-care behavior among hypertensive patients at Hakim Medika Clinic, Pandanwangi, Lumajang. Video-based education can be used as an alternative health education medium to improve self-care behavior among patients with hypertension.

Keywords : Video Based Education, Self Car, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2023). Prevalensi global hipertensi mencapai sekitar 22% dari populasi dunia, dan hanya sebagian kecil penderita yang mampu mengontrol tekanan darahnya dengan baik (Mills et al., 2020). Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama yang memerlukan intervensi efektif, khususnya dalam perubahan perilaku kesehatan.

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang tinggi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Meskipun terjadi sedikit penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, angka ini tetap menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Selain itu, masih banyak penderita hipertensi yang tidak terdiagnosis atau tidak melakukan pengobatan secara rutin, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius (Kemenkes RI, 2023; Whelton et al., 2020).

Pada tingkat regional, Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, yaitu sebesar 34,3% (Kemenkes RI, 2023). Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional dan menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di wilayah tersebut. Tingginya prevalensi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Riskesdas, 2018; Kemenkes RI, 2023).

Pada tingkat kabupaten, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Kabupaten Lumajang. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai sekitar 13,22%, dengan jumlah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Bahkan, pada salah satu puskesmas tercatat ribuan kasus hipertensi dalam satu tahun, yang menunjukkan tingginya beban pelayanan kesehatan akibat penyakit ini (Dinkes Lumajang, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah prioritas yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian.

Salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi adalah perilaku self-care pasien. Self-care pada pasien hipertensi mencakup kepatuhan minum obat, pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik, manajemen stres, serta pemantauan tekanan darah secara rutin. Teori Self-Care dari Orem menyatakan bahwa kemampuan individu dalam merawat dirinya sendiri sangat berpengaruh terhadap status kesehatan dan kualitas hidup (Orem, 2001). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki tingkat self-care yang rendah, sehingga tekanan darah sulit dikontrol (Riegel et al., 2019; Kurnia et al., 2021).

Rendahnya perilaku self-care pada pasien hipertensi salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan edukasi kesehatan yang efektif. Edukasi konvensional yang diberikan oleh tenaga kesehatan masih banyak menggunakan metode ceramah yang kurang menarik dan sulit dipahami oleh pasien. Hal ini menyebabkan informasi yang diberikan tidak optimal dalam mengubah perilaku pasien. Penelitian menunjukkan bahwa metode edukasi tradisional memiliki keterbatasan dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup (Nasution et al., 2021; Al-Ramahi et al., 2020). Kondisi ini menimbulkan kesenjangan praktis antara edukasi yang diberikan dengan perubahan perilaku yang diharapkan.

Seiring dengan perkembangan teknologi, metode edukasi kesehatan berbasis digital seperti video-based education mulai banyak digunakan. Media video memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara audiovisual sehingga lebih menarik, mudah dipahami, dan meningkatkan daya ingat pasien (Mayer, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien terhadap pengobatan (Susanti et al., 2022; Zhang et al., 2022). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan pengetahuan, sedangkan pengaruhnya terhadap perilaku self-care masih belum banyak dikaji secara mendalam.

Selain itu, dalam dunia kerja, penggunaan media video sebagai sarana edukasi masih belum optimal. Tenaga kesehatan masih cenderung menggunakan metode konvensional, sehingga potensi teknologi digital belum dimanfaatkan secara maksimal. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara perkembangan teknologi edukasi dengan implementasinya dalam pelayanan keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas video-based education dalam meningkatkan perilaku self-care pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi semua penderita hipertensi di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang pada bulan Mei 2026. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 38 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2026. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Sebelum diberikan intervensi dilakukan pengukuran pretes perilaku self care pada pasien hipertensi. Setelah itu diberikan intervensi

yang diberikan berupa video edukasi selama 60 menit. Setelah diberikan intervensi dilakukan pengukuran posttest perilaku self care pada pasien hipertensi. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing, coding, scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Lama Menderita Hipertensi di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
40-50 Tahun	5	13,2
51-60 Tahun	17	44,7
61-70 Tahun	13	34,2
71-80 Tahun	1	2,6
81-90 Tahun	2	5,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	57,9
Perempuan	16	42,1
Pendidikan		
SD	17	44,7
SLTP	8	21,1
SMA	7	18,4
Sarjana	6	15,8
Pekerjaan		
Petani	11	28,9
Pedagang	6	15,8
Tidak Bekerja	3	7,9
Guru	3	7,9
Karyawan	3	7,9
Wiraswasta	3	7,9
Pensiunan	3	7,9
PNS	3	7,9
IRT	2	5,3
Pegawai Pabrik	1	2,6
Lama Menderita Hipertensi		
<1 Tahun	2	5,3
1-2 Tahun	18	47,4
3-4 Tahun	12	31,6
5-6 Tahun	6	15,8

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi memiliki usia 51-60 tahun sebanyak 17 responden (44,7%), jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 22 responden (57,9%), pendidikan mayoritas SD sebanyak 17 responden (44,7%), pekerjaan mayoritas sebagai petani sebanyak 11 responden (28,9%), lama menderita hipertensi mayoritas 1-2 tahun sebanyak 18 responden (47,4%).

Data Khusus Hasil Penelitian

Perilaku *Self Care* Sebelum Diberikan *Video Based Education* Pada Penderita Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku *Self Care* Sebelum Diberikan *Video Based Education* Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang.

Perilaku <i>Self Care</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	2	5,3
Cukup	16	42,1
Kurang	20	52,6
Total	38	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 38 responden, sebagian besar penderita hipertensi sebelum diberikan *video based education* memiliki perilaku *self care* kategori kurang sebanyak 20 responden (52,6%), sedangkan sebagian kecil kategori baik sebanyak 2 responden (5,3%).

Perilaku *Self Care* Setelah Diberikan *Video Based Education* Pada Penderita Hipertensi

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku *Self Care* Setelah Diberikan *Video Based Education* Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang.

Perilaku <i>Self Care</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	12	31,6
Cukup	20	52,6
Kurang	6	15,8
Total	38	100

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 38 responden, sebagian besar penderita hipertensi setelah diberikan *video based education* memiliki perilaku *self care* kategori cukup sebanyak 20 responden (52,6%), sedangkan sebagian kecil kategori kurang sebanyak 6 responden (15,8%).

Tabel Silang Pengaruh *Video Based Education* Terhadap Perilaku *Self Care* Pada Penderita Hipertensi

Tabel 4 Tabel Silang Pengaruh *Video Based Education* Terhadap Perilaku *Self Care* Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang.

Perilaku <i>Self Care</i> Sebelum	Perilaku <i>Self Care</i> Setelah						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	2	5,3	0	0	0	0	2	5,3
Cukup	9	23,7	7	18,4	0	0	16	42,1
Kurang	1	2,6	13	34,2	6	15,8	20	52,6
Total	12	31,6	20	52,6	6	15,8	38	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan mayoritas perilaku *self care* pada penderita hipertensi sebelum intervensi kategori kurang dan setelah intervensi menjadi kategori cukup sebanyak 13 responden (34,2%) , sedangkan minoritas perilaku *self care* sebelum diberikan intervensi kategori kurang menjadi kategori baik sebanyak 1 responden (2,6%).

Tabel Uji Statistik Pengaruh *Video Based Education* Terhadap Perilaku *Self Care* Pada Penderita Hipertensi

Tabel 5. Uji Statistik Pengaruh *Video Based Education* Terhadap Perilaku *Self Care* Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang.

Variabel	N	Wilcoxon	p-value	Keterangan
----------	---	----------	---------	------------

Perilaku <i>self-care</i> sebelum dan setelah pemberian <i>video based education</i>	38	0,00	<0,001	Ada pengaruh
--	----	------	--------	--------------

Berdasarkan tabel 5 diatas hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan $p = 0,001$ sehingga $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh *Video Based Education* Terhadap Perilaku *Self Care* Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang

PEMBAHASAN

Perilaku *Self Care* Sebelum Diberikan *Video Based Education* Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil pre test sebelum melakukan *video based education* dengan metode *self-care* dapat dilihat pada tabel diatas bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *self-care* kategori Kurang sebanyak 20 responden (52.6%). Responden yang memiliki perilaku *self-care* kategori Cukup sebanyak 16 responden (42.1%), sedangkan kategori Baik hanya sebanyak 2 responden (5.3%). Secara faktual, menunjukkan bahwa perilaku *self-care* responden sebelum diberikan intervensi masih didominasi kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pasien hipertensi belum menerapkan perawatan diri secara optimal dalam mengelola penyakitnya.

Menurut penelitian (Orem, 2001), *self-care* adalah kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri untuk mempertahankan kesehatan. Pada pasien hipertensi, *self-care* meliputi kepatuhan obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stress, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pertiwi & Indriyawati, 2021) dalam *Jurnal Media Karya Kesehatan*, yang melaporkan bahwa rendahnya perilaku *self-management* sebelum pemberian *audiovisual health education* diduga dipengaruhi oleh terbatasnya pengetahuan responden mengenai cara mengelola hipertensi. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian responden belum mampu menerapkan perilaku perawatan diri dengan baik, seperti patuh mengonsumsi obat, menerapkan diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, memantau tekanan darah, serta mengelola stres. Sejalan dengan penelitian (Siburian *et al.*, 2026) yang menyatakan bahwa rendahnya perilaku *self-care* pada sebagian besar responden dipengaruhi oleh masih rendahnya keyakinan diri dalam mengelola kesehatannya. Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk mengonsumsi obat secara teratur dan menjaga tekanan darah menyebabkan pasien cenderung kurang konsisten dalam melakukan perawatan diri, sehingga perilaku *self-care* belum optimal.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dijelaskan, peneliti berpendapat bahwa masih rendahnya perilaku *self-care* pada sebagian besar responden sebelum diberikan *Video Based Education* kemungkinan disebabkan karena responden belum memahami secara menyeluruh pentingnya melakukan perawatan diri dalam mengendalikan hipertensi. Sebagian responden juga diduga masih menganggap bahwa pengobatan hanya cukup dengan mengonsumsi obat, sehingga aspek lain seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, memantau tekanan darah, dan mengelola stres belum menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kurangnya motivasi dan informasi kesehatan yang diterima juga dapat memengaruhi kesadaran responden untuk menerapkan perilaku *self-care* secara konsisten.

Menurut opini peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pasien hipertensi masih membutuhkan edukasi kesehatan yang disampaikan dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik serta diterapkan

dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku *Self Care* Setelah Diberikan *Video Based Education* Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan dapat dilihat pada tabel diatas diketahui bahwa 20 responden yang sebelum pemberian *video based education* memiliki perilaku *self-care* pada kategori Kurang, sebanyak 13 responden mengalami peningkatan menjadi kategori Cukup, dan 1 responden meningkat menjadi kategori Baik. Dari 16 responden yang awalnya berada pada kategori Cukup, sebanyak 7 responden tetap berada pada kategori Cukup, dan 9 responden meningkat menjadi kategori Baik. Sementara itu, 2 responden yang sejak awal berada pada kategori Baik tetap berada pada kategori Baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sholihah *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa pemberian edukasi self-management berbasis media audiovisual mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola hipertensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dari 56,8% menjadi 92,55%, keterampilan melakukan pemantauan tekanan darah dari 40,3% menjadi 88,6%, serta kepatuhan terhadap pengobatan dari 58,1% menjadi 90,2%. Penelitian oleh (Sulassri *et al.*, 2023) dalam Journal of Telenursing menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang masih kurang. Setelah memperoleh edukasi kesehatan, sebagian besar responden mengalami peningkatan sehingga berada pada kategori pengetahuan yang baik. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Penelitian lain di Indonesia juga menyebutkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi. Sebelum intervensi, responden memiliki tingkat pengetahuan yang relatif rendah. Namun, setelah edukasi kesehatan diberikan, kelompok yang memperoleh intervensi mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih baik dan bermakna. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong perubahan perilaku *self-care*, karena pasien yang memahami cara pengelolaan hipertensi akan lebih mampu menerapkan perawatan diri secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Pratama *et al.*, 2024).

Menurut pendapat peneliti, media video merupakan salah satu media edukasi yang efektif dalam meningkatkan perilaku *self-care* pada pasien hipertensi. Penyampaian informasi melalui kombinasi gambar, suara, dan penjelasan membuat materi lebih mudah dipahami dibandingkan penyuluhan secara lisan. Selain itu, responden dapat melihat secara langsung contoh perilaku yang benar sehingga lebih mudah mengingat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut opini peneliti, meskipun setelah diberikan *video based education* sebagian besar responden mengalami peningkatan perilaku *self-care*, masih terdapat beberapa responden yang tetap berada pada kategori Cukup. Hal tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebagian responden merupakan kelompok usia lanjut sehingga kemampuan dalam menerima dan memahami informasi yang disampaikan melalui media video tidak sebaik responden yang berusia lebih muda. Selain itu, terdapat responden yang merasa selama ini sudah cukup patuh dalam menjalankan pengobatan maupun anjuran tenaga kesehatan, sehingga perubahan perilaku setelah diberikan edukasi tidak terlalu terlihat. Peneliti juga berpendapat bahwa perilaku yang telah menjadi kebiasaan sehari-hari memerlukan waktu untuk berubah dan tidak dapat terjadi hanya melalui satu kali pemberian edukasi. Perbedaan motivasi setiap responden dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta dukungan dari keluarga juga diduga turut memengaruhi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, meskipun memperoleh edukasi yang sama, perubahan perilaku *self-care* pada setiap responden tidak selalu menunjukkan peningkatan hingga mencapai kategori baik.

Analisis Pengaruh *Video Based Education* Terhadap Perilaku *Self Care* Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor perilaku *self-care* setelah diberikan *video based education*, tanpa terdapat responden yang mengalami penurunan maupun memiliki skor yang tetap (Negative Ranks = 0, Positive Ranks = 38, dan Ties = 0). Selain itu, diperoleh nilai signifikan $p < 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *video based education* terhadap perilaku *self-care* pada pasien hipertensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah diberikan *video based education*, seluruh indikator perilaku *self-care* mengalami peningkatan. Perubahan tersebut terlihat pada kepatuhan minum obat, diet rendah garam, aktivitas fisik, monitoring tekanan darah, dan manajemen stres. Hal ini menunjukkan bahwa media video tidak hanya membantu meningkatkan perilaku *self-care* secara keseluruhan, tetapi juga mampu meningkatkan setiap aspek perawatan diri yang diperlukan dalam pengendalian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tiap indikator, peningkatan rerata skor terjadi pada kepatuhan minum obat dari 8,18 menjadi 10,30, diet rendah garam dari 8,58 menjadi 10,80, aktivitas fisik dari 8,37 menjadi 10,20, monitoring tekanan darah dari 8,79 menjadi 10,90, serta manajemen stres dari 8,03 menjadi 10,30. Hasil uji Wilcoxon pada setiap indikator juga menunjukkan nilai $p < 0,001$ sehingga seluruh indikator mengalami peningkatan yang bermakna setelah pemberian *video based education*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Azhimah *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa video edukasi yang dikombinasikan dengan kartu pengingat minum obat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Selain meningkatkan kepatuhan, media video juga memiliki keunggulan karena dapat diputar kembali sesuai kebutuhan sehingga memudahkan pasien memahami materi yang diberikan. Kondisi ini sangat bermanfaat, terutama di pelayanan kesehatan primer yang memiliki keterbatasan waktu dalam memberikan edukasi secara langsung kepada pasien (Aji, Nur, *et al.*, 2026). Penelitian (Sulassri *et al.*, 2023) juga menjelaskan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan responden melalui proses pembelajaran yang membantu individu memahami informasi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang meningkat menjadi salah satu faktor yang mendukung perubahan perilaku kesehatan. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Sari *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi *self-management* membantu pasien penyakit kronis lebih aktif dalam merawat dirinya sendiri. Melalui peningkatan kesadaran dalam menjalankan pengobatan dan perawatan diri, pasien akan lebih mampu mengendalikan penyakitnya serta mengurangi risiko terjadinya komplikasi.

Menurut opini peneliti, peningkatan perilaku *self-care* pada penelitian ini terjadi karena media video mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik, mudah dipahami, dan mudah diingat. Penyampaian materi yang disertai ilustrasi dan contoh penerapan perilaku *self-care* membantu responden memahami langkah-langkah perawatan hipertensi dengan lebih baik dibandingkan hanya menerima penjelasan secara lisan. Kondisi tersebut mendorong responden untuk lebih patuh dalam menjalankan pengobatan, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, memantau tekanan darah secara rutin, serta mengelola stres. Dengan demikian, perubahan perilaku *self-care* yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa media video tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu responden menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pendapat peneliti, bahwa *video based education* merupakan media edukasi yang efektif untuk meningkatkan perilaku *self-care* pada pasien hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu pengetahuan ibu balita gizi kurang tentang TBC anak sebelum diberikan edukasi berbasis ular tangga di desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo yaitu perilaku *self-care* pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi *video based education* sebagian besar berada pada kategori Kurang, yaitu sebanyak 20 responden (52,6%). Perilaku *self-care* pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi *video based education* mengalami peningkatan. Sebagian besar responden berada pada kategori Cukup sebanyak 20 responden (52,6%), kategori Baik meningkat menjadi 12 responden (31,6%), sedangkan kategori Kurang menurun menjadi 6 responden (15,8%). Terdapat pengaruh *video based education* terhadap perilaku *self-care* pada pasien hipertensi di Klinik Hakim Medika Pandanwangi Lumajang (Positive Ranks = 38, Negative Rank = 0, dan Ties = 0) dengan nilai signifikansi $p < 0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. N., Hartono, D., & Isnawati, I. A. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan model pembelajaran PAIKEM terhadap pengetahuan dan keterampilan *oral hygiene* pada anak usia prasekolah di RA Tarbiyatus Shibyan Desa Guyangan. *Journal Sains Student Research*, 3(6), 956–969. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i6.6975>
- Aize, S. K., Hartono, D., & Kusyairi, A. (2023). Pengaruh terapi *Self Help Group* (SHG) terhadap mekanisme coping pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(10).
- Aji, P. T., Hasbi, M. N., & Rizkasari, E. (2026). Effectiveness of Video-Based Self-Management Education in Reducing Psychological Stress and Blood Pressure among Hypertensive Patients in Primary Healthcare: A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 11(1), 67–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v11i1.1092>.
- Aji, P. T., Nur, M. H., & Rizkasari, E. (2026). Efektivitas Edukasi Video terhadap Stres Pasien Hipertensi di Puskesmas Ngemplak. *Borobudur Nursing Journal*, 1(1), 14–20.
- Azhimah, H., Syafhan, N. F., & Manurung, N. (2022). Efektivitas Video Edukasi dan Kartu Peningkat Minum Obat Terhadap Kepatuhan Pengobatan dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 291–301. <https://doi.org/10.25077/jsfk.9.3.291-301.2022>.
- Adamu, K., Feleke, A., Muche, A., Yasin, T., Mekonen, A. M., Chane, M. G., Eshete, S., Mohammed, A., Endawkie, A., & Fentaw, Z. (2022). Health related quality of life among adult hypertensive patients on treatment in Dessie City, Northeast Ethiopia. *PLoS ONE*, 17(9 September).
- Anshari, Z. (2019). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>.
- Dahlan, M. S. (2021). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Epidemiologi

Indonesia.

- Fike, D. P., Hartono, D., & Hamim, N. (2024). Relationship between diet pattern and physical activity with the risk of hypertension in adolescents. *Health*, 2(6), 626–632. DOI : <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i6.286>.
- Fransiskus X. Dotulong1, B. M. K. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Care Management terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertens. *Watson Journal of Nursing*, 1, 22–29.
- Hartono, D., Rahmat, N. N., & Handayani, E. (2023). Improvement of self-care behavior of type II diabetes mellitus patients using the Diabetes Self Management Education (DSME) method: Peningkatan perilaku perawatan mandiri pasien diabetes melitus tipe II menggunakan metode Diabetes Self Management Education (DSME). *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 8(1), 32–39. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurnia, A., et al. (2021). Self-care behavior in hypertensive patients: A cross-sectional study. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(2), 123–130.
- Masruro, Z., Kusyairi, A., & Hartono, D. (2023). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tingkat stress dan peningkatan self management pada pasien hipertensi di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(2), 35–49. <https://doi.org/10.70570/jkmc.v2i2.705>.
- Ni'mah, N., Sriyono, G. H., & Hartono, D. (2023). Effect of acupuncture therapy at Shenmen, Neiguan, Hegu, Quchi points on changes in hypertension at Holistic Nursing Clinic Probolinggo. *Journal of Humanities and Social Studies*, 1(2), 655–664.
- Ning, E. W., Hartono, D., & Rahmat, N. N. (2025). Hubungan keaktifan kunjungan Prolanis dengan self care management pada penderita hipertensi di Desa Mlandingan Wetan Kecamatan Bungatan. *Health Research Journal*, 3(1), 70–77.
- Nasution, S., et al. (2021). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap kepatuhan pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pertiwi, L. D., & Indriyawati, N. (2021). Development Audiovisual Health Education Media for Self Management of Hypertension Patients. *Media Karya Kesehatan*, 4(2), 166–182.
- Pratama, D., Herlinah, L., & Astika, T. (2024). Effectiveness of Health Education Using Video and Poster Media on Elderly Knowledge About Hypertension. *Indonesian Nursing and Scientific Journal*, 14(03). <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i03.3497>
- Permatasari, E., Yunita, R., & Hartono, D. (2026). Pengaruh edukasi diet DASH dengan media flipchart terhadap pengendalian hipertensi di UPTD Puskesmas Summersari [The effect of DASH diet education with flipchart media on hypertension control]. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 8(1), 184–192.

- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rohima, S. N., Hartono, D., & Abidin, Z. (2025). The influence of health promotion on the health behavior of students. *Health and Technology Journal*, 3(1), 57–64. <https://doi.org/10.53713/htechj.v3i1.305>.
- Sari, A. A., Carolia, N., & Oktarlina, R. Z. (2023). The Effectiveness of Self Management Education on Blood Pressure Control of Hypertensive Patiens. *Medula*, 13, 974–979.
- Sholihah, N. R., Suryanti, S., & Hartono, H. (2023). Edukasi Self Management Menggunakan Media Audiovisual Meningkatkan Perawatan Diri dan Kestabilan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Empathy*, 4(1), 9–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v4i1.362>
- Sholihah, N. R., & Suyanto. (2023). *Edukasi Self Management Perawatan Diri dan Pengendalian Tekanan Darah Menggunakan Media Audiovisual pada Penderita Hipertensi* (T. Media (ed.)). Tahta Media Group.
- Siburian, B., Sari, M., Simanullang, D., & Sembiring, F. (2026). Gambaran Self Care Pasien Hipertensi di Puskesmas Pematang Johar. *Jurnal Kelitbangan*, 14(01).
- Sulassri, G. A. M., Lerik, M. D. C., Berek, N. C., Ruliati, L. P., & Nayoan, C. R. (2023). Edukasi Hipertensi Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5, 2152–2161.
- Sulton, M., Hartono, D., & Salam, A. Y. (2026). Pengaruh edukasi kesehatan berbasis teknologi dengan pendekatan Sunrise Model terhadap kepatuhan minum obat pasien lansia hipertensi peserta Prolanis Puskesmas Kunir. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 8(1), 162–170. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i1.226>.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, D., et al. (2022). Pengaruh edukasi video terhadap pengetahuan pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 89–96.
- Wahyu, N. E., Hartono, D., & Rahmat, N. N. (2025). Hubungan keaktifan kunjungan Prolanis dengan self care management pada penderita hipertensi di Desa Mlandingan Wetan Kecamatan Bungatan. *Health Research Journal*, 3(1), 70–77. <https://ejournal.dpdppnikabprobolingo.org/index.php/health-research-journal/article/view/78>
- WHO. (2023). Hypertension fact sheet. World Health Organization.
- Whelton, P. K., et al. (2020). 2020 guideline for hypertension management. *Hypertension Journal*, 75(6), 1334–1357.
- Zhang, Y., et al. (2022). Effectiveness of video-based education on chronic disease management. *Patient Education and Counseling*, 105(3), 1–7.
- Sugiyono. (2023). *Metode*

penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif.

- Yunita, R., & Hartono, D. (2025). The influence of positive emotions on hypertension relapse: A cross-sectional study. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 13(3), 606–615. <https://doi.org/10.33366/jc.v13i3.7575>.
- Yunita, R., & Hartono, D. (2026). Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai upaya meningkatkan emosi positif pada penderita hipertensi: Pendekatan psikoterapi komplementer untuk regulasi emosi pada penderita hipertensi. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 5(1), 12–18.