

PENGARUH PROGRAM EDUKASI PAKET MANAJEMEN HIPERTENSI TERHADAP KESADARAN WANITA BATAK DALAM MENGONTROL HIPERTENSI DI DESA PARSAORAN URAT

Rita Irawati Sitohang¹, Afnijar Wahyu^{2,*}

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: wafniwahyu@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and a major public health problem with increasing prevalence. Batak women are at high risk of hypertension due to dietary patterns, lifestyle, and cultural factors. Low awareness of hypertension management may increase the risk of complications; therefore, structured and continuous health education is needed. The objective is to determine the effect of a hypertension management package education program on the awareness of Batak women in controlling hypertension in Parsaoran Urat Village. This quantitative study used a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design. The population included all Batak women who suffered from or were at risk of hypertension in Parsaoran Urat Village, totaling 25 people and used Total sampling technique. Data were collected using questionnaires before and after the education program and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the level of awareness among Batak women in controlling hypertension after the education program with a p-value < 0.05 in the aspects of medication management, diet, and lifestyle, indicating a significant effect on respondents' awareness. It is concluded that hypertension management package education program is effective in improving the awareness of Batak women in controlling hypertension and can serve as a reference for health professionals in implementing sustainable health education programs.

Keywords: Health Education, Hypertension Management Package, Awareness, Batak Women, Hypertension.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat. Wanita Batak memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi yang dipengaruhi oleh pola makan, gaya hidup, dan faktor budaya. Rendahnya kesadaran dalam pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi, sehingga diperlukan edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh program edukasi paket manajemen hipertensi terhadap kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi di Desa Parsaoran Urat. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh wanita Batak yang menderita atau berisiko hipertensi di Desa Parsaoran Urat sebanyak 25 orang dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi paket manajemen hipertensi. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi setelah diberikan program edukasi paket manajemen hipertensi dengan p-value < 0,05 pada aspek pengobatan, diet, dan gaya hidup, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran responden. Maka dapat disimpulkan bahwa program edukasi paket manajemen hipertensi efektif dalam meningkatkan kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi dan diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam penerapan edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Paket manajemen hipertensi, Kesadaran, Wanita Batak, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri meningkat. Keadaan ini membuat jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Tambunan et al., 2023). Hipertensi dapat memicu berbagai penyakit degeneratif dan bahkan bisa berakibat fatal. Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius karena dampaknya yang luas dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Diniati & Tambunan, 2025). Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena dapat menyebabkan kematian mendadak pada penderitanya. Kematian bisa terjadi akibat hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang dipicu oleh hipertensi. (Imelda., 2020). Menurut World Health Organization (WHO), penderita hipertensi sering mengalami keluhan seperti sakit kepala, gelisah, jantung berdebar, pusing, penglihatan kabur, nyeri dada, dan mudah merasa lelah. Namun, tidak semua penderita merasakan gejala ini, yang membuat hipertensi dikenal sebagai "pembunuh diam-diam." Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Sugiharto., 2022).

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan global yang sangat serius. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2023 prevalensi hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk di dunia mengalami hipertensi (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi dunia. Angka kejadian hipertensi tertinggi

terdapat di benua Afrika dengan prevalensi sebesar 27%, sedangkan yang terendah ada di benua Amerika dengan prevalensi 18%. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi menempati posisi ketiga tertinggi, yaitu sebesar 25% (Cheng., 2020). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 8.7% yaitu dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Dari jumlah tersebut, hanya 8,8% yang mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi, 13,3% yang sudah didiagnosis tidak mengonsumsi obat, dan 32,3% tidak meminum obat secara teratur (Noberta, 2024). Di Sumatra utara prevalensi hipertensi mencapai 29.19% sekitar 3.200.454 orang, didominasi Perempuan sebanyak 1.635.911 dan laki-laki 1.564.539 orang, dan Deli Serdang sendiri penderita hipertensi Perempuan sebanyak 352.919 dan laki-laki 309.102 sehingga penderita hipertensi sebesar 662.021 orang.

Suku Batak merupakan salah satu kelompok etnis yang memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi. Beberapa penelitian di rumah sakit menunjukkan bahwa suku Batak adalah suku yang terbanyak menderita hipertensi (Tumanggor et al., 2022). Hal ini erat kaitannya dengan pola makan dan gaya hidup suku Batak yang cenderung tinggi kolesterol. Pola konsumsi makanan tradisional Batak yang kaya akan lemak jenuh, protein hewani, dan tinggi natrium menjadi faktor risiko utama hipertensi pada wanita Batak. Makanan seperti saksang, babi panggang, dan arsik yang merupakan

hidangan utama dalam acara adat Batak mengandung kadar lemak dan natrium yang tinggi (Dly, 2021). Selain faktor pola makan, wanita Batak juga menghadapi pencetus lain yang meningkatkan risiko hipertensi, yaitu beban fisik dan stres psikososial. Banyak wanita Batak yang tinggal di pedesaan masih terlibat dalam aktivitas fisik berat seperti bertani, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah akibat kelelahan fisik kronis. Di sisi lain, mereka juga menanggung tekanan psikologis akibat tanggung jawab keluarga dan budaya Batak, yang secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi (Novriani et al., 2024). Wanita Batak memiliki kerentanan khusus terhadap hipertensi karena faktor hormonal, terutama setelah menopause, wanita pasca menopause mengalami peningkatan risiko hipertensi yang signifikan karena penurunan hormon estrogen yang berperan dalam melindungi pembuluh darah. Serta peran mereka dalam menyiapkan makanan keluarga yang sering kali mengikuti tradisi kuliner Batak yang tinggi lemak dan garam. Kesadaran akan hipertensi pada wanita Batak masih tergolong rendah, dengan hanya 35% yang memahami faktor risiko dan komplikasi hipertensi secara komprehensif (Dly, 2021).

Upaya untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi akibat hipertensi perlu dilakukan dengan pendekatan/modifikasi gaya hidup seperti: mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik, serta istirahat dan tidur yang cukup (Harianja et al., 2021). Namun, upaya-upaya tersebut perlu didukung dengan program edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program edukasi paket manajemen hipertensi yang mencakup pengobatan, diet, dan gaya hidup terhadap kesadaran wanita Batak

dalam mengontrol hipertensi di Desa Parsaoran Urat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimen menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* (Simanullang & Tambunan, 2023; Basiroen et al., 2025; Judijanto et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program edukasi paket manajemen hipertensi terhadap kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi. Dalam penelitian ini, responden diberikan intervensi berupa edukasi paket manajemen hipertensi yang mencakup pengobatan, diet, dan gaya hidup. Pengukuran tingkat kesadaran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian edukasi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Parsaoran Urat, Kecamatan Palipi, Kabupaten Samosir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita Batak yang menderita hipertensi di Desa Parsaoran Urat sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 responden.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun berdasarkan variabel penelitian, yaitu kesadaran pengobatan, diet, dan gaya hidup dalam mengontrol hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi paket manajemen hipertensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat kesadaran sebelum dan sesudah intervensi edukasi (Puspitasari et al. 2025).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase %
1. jenis kelamin		
Perempuan	25	100 %
2. Usia		
40-49 Tahun	7	28%
>50 Tahun	18	72%
3.Pendidikan Terakhir		
SD	5	20%
SMP	4	16%
SLTA	15	60%
SARJANA	1	4%
4. Pekerjaan		
Petani	22	88%
Pensiunan	1	4%
Tidak Bekerja	2	8%
5. Lama HTN		
>3 bulan	25	100%
Total	25	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 25 orang (100%) dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia >50 tahun, yaitu sebanyak 18 responden (72%), sedangkan responden dengan usia 40–49 tahun berjumlah 7 responden (28%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan SLTA sebanyak 15 responden (60%), diikuti oleh responden dengan pendidikan SD sebanyak 5 responden (20%), pendidikan SMP sebanyak 4 responden (16%), dan pendidikan Sarjana sebanyak 1 responden (4%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden berprofesi sebagai petani, yaitu sebanyak 22 responden (88%), sedangkan responden yang tidak bekerja berjumlah 2 responden (8%) dan responden dengan status pensiunan sebanyak 1 responden (4%). Seluruh responden dalam penelitian ini telah menderita hipertensi selama lebih dari 3 bulan, yaitu sebanyak 25 responden (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesadaran Pengobatan Sebelum Dan Sesudah

Kesadaran Pengobatan	Pre Test		Post Test	
	(f)	%	(f)	%
Tinggi	0	0%	21	84%
Sedang	7	28%	4	16%
Rendah	18	72%	0	0%
Total	25	100%	25	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan edukasi (pre-test) sebagian besar responden memiliki kesadaran pengobatan rendah sebanyak 18 responden (72%) dan kesadaran sedang sebanyak 7 responden (28%). Setelah diberikan edukasi (post-test), mayoritas responden memiliki kesadaran pengobatan tinggi sebanyak 21 responden (84%), sedangkan 4 responden (16%) berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesadaran Diet Sebelum Dan Sesudah

Kesadaran Diet	Pre Test		Post Test	
	(f)	%	(f)	%
Tinggi	6	24%	22	88%
Sedang	14	56%	3	12%
Rendah	5	20 %	0	0 %
Total	25	100%	25	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebelum diberikan edukasi (pre-test) sebagian besar responden berada pada kategori kesadaran diet sedang sebanyak 14 responden (56%), diikuti kategori tinggi sebanyak 6 responden (24%) dan kategori rendah sebanyak 5 responden (20%). Setelah diberikan edukasi (post-test), mayoritas responden berada pada kategori kesadaran diet tinggi sebanyak 22 responden (88%), sedangkan 3 responden (12%) berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesadaran Gaya Hidup Sebelum Dan Sesudah

Kesadaran Gaya Hidup	Pre Test		Post Test	
	(f)	%	(f)	%
Tinggi	16	64%	22	88%
Sedang	4	16%	3	12%
Rendah	5	20 %	0	0 %
Total	25	100%	25	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan edukasi (pre-test) sebagian besar responden berada pada kategori kesadaran gaya hidup tinggi sebanyak 16 responden (64%), diikuti kategori rendah sebanyak 5 responden (20%) dan kategori sedang sebanyak 4 responden (16%). Setelah diberikan edukasi (post-test), mayoritas responden berada pada kategori kesadaran gaya hidup tinggi sebanyak 22 responden (88%), sedangkan 3 responden (12%) berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Pengaruh Program Edukasi Paket Manajemen Hipertensi Terhadap Kesadaran Wanita Batak Dalam Mengontrol Hipertensi

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	z	p
Pre Pengobatan	Post Pengobatan	-4.372	<.001
Pre Diet	Post Diet	-3.724	<.001
Pre Gaya Hidup	Post Gaya Hidup	-2.366	0.019

Note. Wilcoxon signed-rank test

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,001 (<0,05). Hal ini ditemukan pada tabel di atas melalui perbandingan pre-test dan post-test setelah dilakukan intervensi program edukasi paket manajemen hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi paket manajemen

hipertensi terhadap kesadaran pengobatan, diet, dan gaya hidup wanita Batak dalam mengontrol hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Karakteristik responden kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi di Desa Parsaoran Urat yang dibahas meliputi jenis kelamin, usia, Pendidikan terakhir, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi antara lain:

Jenis Kelamin

Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%) karena fokus penelitian adalah pada kesadaran wanita etnis Batak dalam pengelolaan hipertensi. Wanita diketahui lebih rentan mengalami hipertensi, khususnya setelah memasuki masa menopause. Penurunan kadar hormon estrogen selama menopause menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah dan aktivasi sistem renin-angiotensin, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Estrogen selama ini berperan sebagai pelindung pembuluh darah dengan efek vasodilatasi dan antioksidan. Oleh karena itu, penurunan hormon ini menyebabkan perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko hipertensi pada wanita menopause.

Penelitian ini memperlihatkan hasil yang konsisten dengan studi terdahulu yang telah dilakukan oleh (Sadiman & Dita, 2024) yang menemukan bahwa penurunan kadar estrogen pada wanita menopause berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi hipertensi melalui mekanisme perubahan vaskular dan hormonal.

Usia

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia ≥50 tahun sebanyak 18 orang (72%), sementara sisanya berusia antara 40 hingga 49 tahun sebanyak 7 orang (28%). Faktor usia merupakan salah satu

indikator penting yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, karena seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis yang menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah serta berkurangnya elastisitas arteri. Hal ini meningkatkan tekanan darah dan risiko terkena hipertensi. Kondisi ini diperkuat oleh hasil penelitian (Safitri, 2021) yang menunjukkan bahwa risiko hipertensi meningkat signifikan pada kelompok usia di atas 50 tahun, khususnya pada wanita dari etnis Batak yang menjadi fokus penelitian ini, sehingga pemahaman dan pengelolaan hipertensi pada kelompok usia ini sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Pendidikan Terakhir

Tingkat pendidikan responden didominasi oleh mereka yang berpendidikan SLTA sebanyak 15 orang (60%), diikuti oleh yang berpendidikan SD sebanyak 5 orang (20%), SMP sebanyak 4 orang (16%), dan sarjana sebanyak 1 orang (4%). Pendidikan merupakan salah satu faktor sosiodemografi yang sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, serta perilaku dalam mengelola hipertensi. Responden dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap penyakit ini dan lebih patuh dalam menjalankan pengobatan maupun perubahan gaya hidup. Penelitian (Simbolon, 2023) menguatkan bahwa pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan kesadaran dan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan hipertensi, yang berimplikasi positif pada penurunan risiko komplikasi jangka panjang.

Pekerjaan

Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 22 orang (88%), berprofesi sebagai petani, sedangkan sisanya terdiri dari 2 orang (8%) yang tidak bekerja dan 1 orang (4%) pensiunan. Jenis pekerjaan

memiliki pengaruh terhadap risiko hipertensi melalui pola aktivitas fisik, tingkat stres, serta paparan lingkungan kerja. Pekerjaan sebagai petani pada wanita etnis Batak seringkali dikaitkan dengan aktivitas fisik yang berat namun juga menimbulkan risiko stres oksidatif serta faktor lingkungan tertentu yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Data ini diperkuat oleh temuan (Safitri, 2021) yang menyatakan bahwa pola hidup dan lingkungan kerja berperan signifikan dalam kejadian hipertensi pada kelompok masyarakat Batak.

Lama Menderita Hipertensi

Semua responden dalam penelitian ini telah menderita hipertensi selama lebih dari tiga bulan (100%), menunjukkan bahwa mereka mengalami kondisi hipertensi yang sudah cukup kronis. Lama menderita hipertensi merupakan aspek penting yang memengaruhi kebutuhan akan pengelolaan yang berkesinambungan dan intervensi edukatif. Kondisi kronis ini meningkatkan risiko munculnya komplikasi serius dan membutuhkan pemantauan serta perawatan yang konsisten. Penelitian (Safitri, 2021) menegaskan bahwa pasien hipertensi dengan durasi panjang memerlukan perhatian khusus dalam hal edukasi kesehatan dan kepatuhan terhadap terapi agar dapat meminimalisir efek negatif jangka panjang dari hipertensi tersebut.

Kesadaran Pengobatan Diberikan Edukasi Paket Manajemen Hipertensi Terhadap Kesadaran Wanita Batak Dalam Mengontrol Hipertensi

Berdasarkan distribusi kesadaran pengobatan responden pada tabel 3, menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi paket manajemen hipertensi, responden pada tahap pre-test sebagian besar berada pada kategori kesadaran pengobatan rendah sebanyak 18 responden (72%) dan kategori sedang sebanyak 7 responden (28%). Temuan ini

menunjukkan bahwa pemahaman responden mengenai keteraturan minum obat dan tujuan terapi hipertensi masih terbatas sebelum diberikan edukasi. Setelah diberikan edukasi, pada tahap post-test terjadi peningkatan kesadaran pengobatan, di mana responden dengan kategori tinggi sebanyak 21 responden (84%) dan kategori sedang sebanyak 4 responden (16%). Pemberian edukasi berpengaruh terhadap peningkatan kesadaran pengobatan responden dalam mengelola hipertensi.

Kesadaran pengobatan merupakan bagian penting dalam pengendalian hipertensi karena berkaitan dengan kepatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan. Individu yang memiliki kesadaran pengobatan yang baik cenderung memahami manfaat pengobatan, konsekuensi ketidakpatuhan, serta cara penggunaan obat yang benar sehingga dapat membantu mencapai kontrol tekanan darah yang optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktaviani et al., 2020) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan melalui media sederhana seperti brosur dan diskusi dapat meningkatkan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat kepatuhan setelah diberikan edukasi, yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian lain oleh (Azhimah et al., 2022) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi menggunakan video dan kartu pengingat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi. Hal ini memperkuat bahwa edukasi paket manajemen hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran pengobatan responden.

Kesadaran Diet Diberikan Edukasi Paket Manajemen Hipertensi Terhadap Kesadaran Wanita Batak Dalam Mengontrol Hipertensi

Berdasarkan distribusi kesadaran diet responden pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi paket manajemen hipertensi, pada tahap pre-test sebagian besar responden berada pada kategori kesadaran diet sedang sebanyak 14 responden (56%), diikuti kategori tinggi sebanyak 6 responden (24%) dan kategori rendah sebanyak 5 responden (20%). Setelah diberikan edukasi, pada tahap post-test terjadi peningkatan kesadaran diet, di mana responden dengan kategori tinggi sebanyak 22 responden (88%) dan kategori sedang sebanyak 3 responden (12%). Pemberian edukasi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran responden dalam menerapkan pengaturan diet hipertensi.

Kesadaran diet merupakan faktor penting dalam pengendalian hipertensi karena pola makan yang tidak sesuai dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko komplikasi. Edukasi yang diberikan membantu responden memahami pentingnya pembatasan asupan garam, pemilihan makanan sehat, serta penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ernawati et al., 2020) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan melalui media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman pasien hipertensi mengenai pengelolaan penyakit, termasuk pengaturan pola makan ($p < 0,001$). Penelitian lain oleh (Gökmen & Akta, 2024) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang terstruktur memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait konsumsi garam ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi paket manajemen hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diet

responden untuk mendukung pengendalian tekanan darah.

Kesadaran Gaya Hidup Diberikan Edukasi Paket Manajemen Hipertensi Terhadap Kesadaran Wanita Batak Dalam Mengontrol Hipertensi

Berdasarkan distribusi kesadaran gaya hidup responden pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi paket manajemen hipertensi, pada tahap pre-test sebagian besar responden berada pada kategori kesadaran gaya hidup tinggi sebanyak 16 responden (64%), diikuti kategori sedang sebanyak 4 responden (16%) dan kategori rendah sebanyak 5 responden (20%). Setelah diberikan edukasi, pada tahap post-test terjadi peningkatan, di mana responden pada kategori tinggi meningkat menjadi 22 responden (88%) dan kategori sedang sebanyak 3 responden (12%), serta tidak terdapat responden pada kategori rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan kesadaran gaya hidup responden dalam mengontrol hipertensi.

Kesadaran gaya hidup berperan penting dalam pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis, seperti menjaga aktivitas fisik, mengelola stres, menghindari kebiasaan merokok, serta mempertahankan berat badan ideal. Edukasi paket manajemen hipertensi membantu responden memperkuat pemahaman mengenai pentingnya perilaku hidup sehat sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kasim et al., 2025) yang menyatakan bahwa edukasi mengenai pengobatan, diet, dan perilaku hidup sehat dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku gaya hidup sehat pada penderita hipertensi. Penelitian lain oleh (Rianty, 2024) juga menunjukkan bahwa edukasi kelompok mengenai gaya hidup sehat berpengaruh terhadap peningkatan

pengetahuan dan kemampuan pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis serta berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi paket manajemen hipertensi efektif dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup responden.

Pengaruh Program Paket Manajemen Hipertensi Terhadap Kesadaran Wanita Batak Dalam Mengontrol Hipertensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada variabel kesadaran pengobatan ($<0,001$), kesadaran diet ($<0,001$), dan kesadaran gaya hidup (0,019), seluruhnya berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini ditemukan pada tabel di atas melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test setelah diberikan program edukasi paket manajemen hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi paket manajemen hipertensi terhadap kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi.

Pemberian edukasi dalam penelitian ini berfokus pada peningkatan pemahaman mengenai kepatuhan minum obat antihipertensi, pengaturan diet rendah garam dan rendah lemak, serta penerapan gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan penghindaran rokok. Edukasi diberikan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, serta pembagian media edukasi sederhana. Peningkatan skor post-test pada ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa responden mampu memahami materi yang diberikan dan mengalami peningkatan kesadaran dalam pengelolaan hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kasim et al., 2025) yang menyatakan bahwa program edukasi yang berfokus pada pengobatan, diet, dan perilaku hidup sehat memberikan

dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran dan kepatuhan pasien hipertensi. Edukasi terstruktur yang diberikan dalam penelitian tersebut terbukti meningkatkan perilaku sehat serta membantu responden dalam mengontrol tekanan darah secara lebih optimal. Seluruh perubahan tersebut terbukti signifikan secara statistik dengan $p < 0,05$, sehingga memperkuat bahwa edukasi terstruktur mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan pasien dalam mengontrol hipertensi.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Golshahi et al., 2020) yang menunjukkan bahwa edukasi self-care terstruktur, meliputi pengobatan, diet DASH, dan aktivitas fisik, secara signifikan meningkatkan kepatuhan minum obat, memperbaiki pola konsumsi makanan, serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi komprehensif mampu meningkatkan kesadaran individu dalam pengelolaan hipertensi.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh (Tam et al., 2020) yang menyatakan bahwa edukasi terkait pengobatan, diet, dan gaya hidup memberikan efek positif terhadap kepatuhan pasien hipertensi dan kontrol tekanan darah. Edukasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok, serta didukung dengan media pengingat dan bahan bacaan, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan pasien dalam mengelola hipertensi. Temuan ini memperkuat bahwa program edukasi paket manajemen hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi.

KESIMPULAN

Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Seluruh responden berjumlah 25 orang dan merupakan wanita etnis

Batak. Mayoritas responden berada pada kelompok usia ≥ 50 tahun, dengan tingkat pendidikan didominasi SLTA, dan sebagian besar berprofesi sebagai petani. Semua responden telah menderita hipertensi selama lebih dari tiga bulan, sehingga penelitian ini melibatkan wanita Batak dengan hipertensi kronis.

2. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki kesadaran pengobatan rendah (72%), kesadaran diet sebagian besar sedang (56%), dan kesadaran gaya hidup sebagian besar tinggi (64%), menunjukkan variasi pemahaman responden terkait pengelolaan hipertensi.
3. Setelah diberikan edukasi paket manajemen hipertensi, sebagian besar responden meningkat ke kategori tinggi untuk kesadaran pengobatan (84%), kesadaran diet (88%), dan kesadaran gaya hidup (88%). Hal ini menegaskan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran responden terkait pengelolaan hipertensi melalui pengobatan, diet, dan perubahan gaya hidup.
4. Berdasarkan Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga variabel kesadaran: pengobatan ($p < 0,001$), diet ($p < 0,001$), dan gaya hidup ($p = 0,019$). Temuan ini menegaskan bahwa program edukasi paket manajemen hipertensi secara signifikan meningkatkan kesadaran wanita Batak dalam mengontrol hipertensi di Desa Parsaoran Urat.

SARAN

Disarankan melakukan penelitian dengan jumlah responden lebih banyak, cakupan wilayah lebih luas, menambahkan kelompok kontrol, serta menggunakan metode edukasi lain seperti media digital atau konseling individu. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan pemeriksaan tekanan

darah secara langsung pada setiap tahap pengambilan data, sehingga perubahan kesadaran responden dapat dibandingkan dengan perubahan kondisi klinis secara objektif.

REFERENSI

- Ancha, A., & Tambunan, D. M. (2023). Analisis tingkat kepuasan pasien terhadap pelayanan percutaneous coronary intervention dan angiografi di ruangan Cath-Lab Murni Teguh Memorial Hospital. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 1(3), 34-47.
- Azhimah, H., Syafhan, N. F., & Manurung, N. (2022). Efektivitas Video Edukasi dan Kartu Pengingat Minum Obat Terhadap Kepatuhan Pengobatan dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 9(3), 291-301. <https://doi.org/10.25077/jsfk.9.3.291-301.2022>.
- Basiroen, V. J., Judijanto, L., Monalisa, M., Apriyanto, A., Simanullang, R. H., Sa'dianoor, S. D., & Tambunan, D. M. (2025). *Pengantar Penelitian Mixed Methods*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Cheng, H. M., Lin, H. J., Wang, T. D., & Chen, C. H. (2020). Asian management of hypertension: Current status, home blood pressure, and specific concerns in Taiwan. *Journal of Clinical Hypertension*, 22(3), 511-514. <https://doi.org/10.1111/jch.13747>.
- Diniati, N. D., & Tambunan, D. M. (2025). The Relationship Between Health Locus of Control (HLoC) and Family Support with Quality of Life in Patients with Chronic Kidney Failure Undergoing Hemodialysis at the Jasmine Room of Murni Teguh Ciledug Hospital. *IJMI: International Journal Multidisciplinary Of Munandar Membangun Indonesia*, 1(2).
- Dly, R. A. N. (2021). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Etnis Batak tentang Penyebab Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sitingjak Angkola Barat tahun 2021. *Universitas Aufa Royhan*, 1-77.
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *The Effect of Leaflet on Hypertension Knowledge in Hypertensive Patients in Community Health Center in Surabaya City*. 8, 558-565.
- Gökmen, E., & Akta, N. (2024). *Salt Consumption , Knowledge , Attitude , and Practices: The Intervention to Reduce Salt Intake on University Students*. 24(2), 135-144. doi.org/10.18196/mmjkk.v24i2.22551
- Golshahi, J., Ahmadzadeh, H., Sadeghi, M., Mohammadifard, N., & Pourmoghaddas, A. (2020). *Effect of self - care education on lifestyle modification , medication adherence and blood pressure in hypertensive adults : Randomized controlled clinical trial*. 1-5. <https://doi.org/10.4103/2277-9175.166140>
- Harianja, B., Nadapdap, T., & Anto, A. (2021). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Suku Batak Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 3(1), 7-12. doi.org/10.34012/jkpi.v3i1.169
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68-77. doi.org/10.33854/heme.v2i2.532
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Hakpantria, H., Nuryanneti, I., Apriyanto, A., Firdaus, A., ... & Efitra, E. (2024). *Karya Tulis Ilmiah: Panduan*

- Praktis Menyusun Karya Tulis Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kasim, F. W., Herlina, L., & Yunitri, N. (2025). Edukasi Kepatuhan Pengobatan, Perilaku Hidup Sehat, dan Diet Pada Lansia Dengan Hipertensi. *9*, 3409–3415.
- Kemendes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marbun, N., & Tambunan, D. M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Pasien Yang Akan Menjalani Tindakan Kateterisasi Jantung/Angiografi Di Ruang Rawatan GB 3 Rumah Sakit Murni Teguh Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, *1*(1), 43-53.
- Noberta, M. (2024). Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2024. *5*, 4598–4606.
- Novriani, H., Harahap, A. D., & Kusumayanti, E. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, *01*, 277–285.
- Oktaviani, E., Zunnita, O., & Handayani, M. (2020). Efek Edukasi Melalui Brosur Terhadap Kontrol Tekanan Darah Dan Kepatuhan Pasien Hipertensi. *10*(1), 65–75.
- Puspitasari, C. E., Apriyanto, A., Putra, I. K. A. D., Christine, C., Andala, S., Simanullang, R. H., ... & Mu'awanah, S. (2025). *Buku Ajar Biostatistik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rianty, D. A. (2024). Pengaruh Eedukasi Kelompok Terhadap Pengetahuan Pengelolaan Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Hipertensi Di Upt Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu. *12*(1), 30–38.
- Sadiman, S., & Dita, T. M. (2024). Hubungan Antara Faktor Usia Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause. *Jurnal Riset Ilmiah*, *3*(6), 2684–2692.
- Safitri, E. (2021). Gambaran Perilaku Masyarakat Batak Angkola Tentang Hipertensi Di Lingkungan I Sigiring-Giring Kecamatan Padangsidempuan Utara Kota Padangsidempuan.
- Sidauruk, F., & Tambunan, D. M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Post PCI (Percutaneous Coronary Intervention) Terhadap Tingkat Kecemasan Di ICU/CVCU Murni Teguh Memorial Hospital. *Indonesian Trust Nursing Journal*, *1*(2), 85-91.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Dior Manta Tambunan (ed.); ed. 1). CV Budi Utama.
- Simbolon, J. Z. (2023). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2019-2022. 1–78.
- Sugiharto, S., Karunianingtyas Wirawati, M., & Artikel, S. (2022). Sistem Pemantauan Pasien Hipertensi Di Posbindu Ptm Rw 10 Tambak Aji Ngaliyan Semarang Info Artikel. *Science Technology and Management Journal*, *2*(2), 77–84.
- Tam, H. L., Mi, E., Wong, L., & Cheung, K. (2020). Effectiveness of Educational Interventions on Adherence to Lifestyle Modifications Among Hypertensive Patients: An Integrative Review.
- Tambunan, D. M., Purba, J. R., Aldiana, P., Tanjung, A. J. B., Nainggolan, B. R., Marbun, F. S. M., ... & Pardede, B. R. (2023).

- Implementation of Hypertension Exercise in Elderly with Hypertension in Cinta Rakyat Village Deli Serdang Regency. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3666-3675.
- Tambunan, D. M., & Marbun, N. (2023). Patients who will have an angiography or cateterization procedure: Anxiety factors. *Science Midwifery*, 11(2), 301-308.
- Tumanggor, S. D., Aktalina, L., & Yusria, A. (2022). Karakteristik Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mandala Kecamatan Medan Tembung. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 174–180.doi.org/10.30743/stm.v5i2.343
- WHO. (2023). *World Health Statistics: Monitoring Health for the Sustainable Development Goals (SDGs)*. World Health Organization.