

## Pemberian Edukasi Menggunakan Buku Saku Tentang Manajemen Tekanan Darah Dengan Penerapan Gaya Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Batua

Sitti Rahmah Yunisa

Program Studi D3 Keperawatan Makassar Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Makassar Provinsi Sulawesi Selatan

[sittirahmahyunisa@gmail.com](mailto:sittirahmahyunisa@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi dan dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala. Tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia, khususnya di Puskesmas Batua, Kota Makassar, menunjukkan masih rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap pengelolaan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan buku saku sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai pengendalian tekanan darah melalui penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 28 penderita hipertensi usia 35–60 tahun peserta Prolanis di Puskesmas Batua yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dari 63% (kategori cukup) menjadi 93% (kategori baik) setelah edukasi menggunakan buku saku. Hasil uji efektivitas menunjukkan nilai 80%, yang berarti buku saku efektif meningkatkan pengetahuan. Selain itu, tingkat kepuasan responden terhadap buku saku cukup tinggi, dengan 35% menyatakan sangat puas. Buku saku terbukti efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai pengelolaan tekanan darah dengan gaya hidup sehat, serta memberikan kemudahan pemahaman dan informasi yang akurat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Buku Saku, Gaya Hidup Sehat, Pengetahuan.

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is one of the common non-communicable diseases and is known as a silent killer because it often does not show symptoms. The high incidence of hypertension in Indonesia, especially in Batua Health Center, Makassar City, shows that public awareness and knowledge of blood pressure management are still low. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of using pocket books as an educational medium in increasing the knowledge of hypertension sufferers regarding blood pressure control through the implementation of a healthy lifestyle. **Method:** This study used a descriptive quantitative approach with a pretest-posttest design. The subjects of the study were 28 hypertension sufferers aged 35–60 years who were Prolanis participants at Batua Health Center who were selected using a simple random sampling technique. **Results:** The results showed an increase in the level of knowledge from 63% (sufficient category) to 93% (good category) after education using pocket books. The results of the effectiveness test showed a value of 80%, which means that pocket books are effective in increasing knowledge. In addition, the level of respondent satisfaction with pocket books was quite high, with 35% stating that they were very satisfied. **Conclusion:** Pocket books are proven to be effective as educational media in increasing the knowledge of

*hypertension sufferers regarding blood pressure management with a healthy lifestyle, as well as providing easy understanding and accurate information.*

**Keywords:** *Hypertension, Health Education, Pocket Books, Healthy Lifestyle, Knowledge.*

## LATAR BELAKANG

Hipertensi juga dikenal dengan penyakit kardiovaskuler yang memiliki tekanan darah diatas normal yaitu tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 80 mmHg. Hipertensi sering kali disebut silent killer karena tidak memiliki gejala dan memerlukan penanganan serius (Marzuki et al., 2025). Menurut kemenkes RI peningkatan tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (stroke) jika tidak diobati segera. Hipertensi memerlukan pengobatan segera. Menurunkan angka penyakit hipertensi salah satu tujuan pengendalian tekanan darah. Penanganan hipertensi dapat mencakup pengobatan non-farmakologis atau perubahan gaya hidup, seperti mengurangi asupan garam dan berolahraga, serta pengobatan farmakologis atau penggunaan obat penurunan tekanan darah (Hajri, 2021).

Badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1,3 milyar orang diseluruh dunia mengalami Hipertensi, dengan dua pertiga penyakit Hipertensi terjadi di masyarakat yang berpenghasilan menengah ke bawah dan hingga tahun 2025 akan mencapai 1,5 milyar kasus (Muchtar et al., 2022). Dengan

prevalensi 34,1% pada orang dewasa di Indonesia, hipertensi adalah salah satu masalah Kesehatan utama (Eltrikanawati & Gultom, 2024). Namun satu masalah dalam mengendalikan tekanan darah adalah kesadaran dan pengetahuan gaya hidup sehat penderita hipertensi untuk menjaga tekanan darah agar tetap dalam batas normal. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cara pengendalian tekanan darah dengan baik. Di Sulawesi Selatan memiliki prevalensi hipertensi sebesar 31,68%, prevalensi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020, Kota Makassar memiliki tingkat kasus hipertensi tertinggi sebanyak 290.247, penderita hipertensi berusia 18-59 tahun yang cukup berolahraga 1,9 kali lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi yang tidak berolahraga (Rokom, 2024). Di kelurahan Batua kecamatan Manggala terdapat 6,2% penderita hipertensi (Wirmando et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Isnaini & Hermawati, 2024) mengatakan bahwa pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan angka kejadian hipertensi semakin meningkat, oleh karena itu pendekatan edukasi yang efektif dan

berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu penyebab tingginya angka kejadian hipertensi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cara menjaga tekanan darah agar tetap dalam batas normal. Kementerian kesehatan telah melakukan berbagai upaya dalam memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat sebagai upaya dalam mengendalikan tekanan darah. Namun banyak penderita hipertensi yang tidak patuh dalam menerapkan gaya hidup sehat seperti, mengatur pola makan, rutin berolahraga, serta mengonsumsi obat secara teratur dan sesuai anjuran medis. Edukasi kesehatan menggunakan media cetak seperti buku saku, leaflet, brosur, poster, selebaran, banner tentang gaya hidup sehat terhadap pengendalian tekanan darah dapat menyadarkan penderita hipertensi bahwa melakukan gaya hidup sehat sangat penting dalam mengendalikan tekanan darah. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media cetak seperti buku saku sebagai sarana edukasi guna menyadarkan penderita hipertensi untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal dengan menerapkan gaya hidup sehat. Dengan adanya media ini, diharapkan penderita hipertensi sadar dan patuh untuk

menjaga gaya hidup tetap sehat agar tekanan darah tetap stabil dan terhindar dari komplikasi yang berbahaya.

## **METODE**

Proyek ini menggunakan media Buku Saku yang akan di edukasikan pada peserta prolans penderita hipertensi, untuk memberikan informasi tentang pengendalian tekanan darah dengan menerapkan gaya hidup sehat yang jelas dan mudah dipahami oleh peserta prolans. Proyek ini dilaksanakan di Puskesmas Batua Sulawesi Selatan pada tanggal 27 Mei sampai dengan 3 Juni 2025. Pemilihan Lokasi ini didasarkan pada tingginya prevalensi penderita Hipertensi di Puskesmas Batua yaitu sebanyak 3.953 orang selama periode januari-mei.

Sasaran proyek ini adalah penderita hipertensi yang berusia 35-60 tahun tanpa komplikasi. Teknik pemilihan sampel ini menggunakan Simple Random Sampling. Metode pengambilan sampel ini harus menentukan besarnya sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi tanpa komplikasi di Puskesmas Batua yang berjumlah 40 orang. Saat menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode dekriptif sederhana. Data dikumpulkan melalui

kuesioner kemudian data yang akan diperoleh melalui kuesioner mencakup identitas responden dan pertanyaan utama. Dalam

penelitian ini digunakan juga metode perbandingan skor pemahaman sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media buku.

## HASIL

Puskesmas Batua terletak di wilayah kecamatan Manggala, Kelurahan Batua, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita

hipertensi dengan kriteria inklusi. Dengan Teknik pengambilan sampel yaitu Accidental Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden.

**Tabel 4.1**

**Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

|                   | <b>Data</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| <b>Usia</b>       | 35          | 5             | 18%               |
|                   | 36-45       | 6             | 21%               |
|                   | 46-59       | 12            | 43%               |
|                   | 60          | 5             | 18%               |
|                   | <b>Data</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
| <b>Pendidikan</b> | SD          | 3             | 11%               |
|                   | SMP         | 9             | 32%               |
|                   | SMA         | 15            | 54%               |
|                   | S1          | 1             | 4%                |

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok pralansia dengan jumlah presentasi 43% dengan Jenis kelamin responden Perempuan, dan pekerjaan responden IRT, pendidikan terakhir responden kebanyakan menengah (54%).

|            |    |                                                                   | <i>PRE TEST</i> |     |            |     | <i>POST TEST</i> |      |            |    |    |
|------------|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------------|-----|------------------|------|------------|----|----|
|            | NO | PERTANYAAN                                                        | Tau             | %   | Tidak tahu | %   | Tahu             | %    | Tidak tahu | %  | N  |
| Pola makan | 1. | Makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi (1) | 23              | 82% | 5          | 18% | 28               | 100% | 0          | 0% | 28 |
|            | 2. | Bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi (5) | 19              | 68% | 9          | 32% | 27               | 96%  | 1          | 4% | 28 |

Rumus menghitung rata-rata menurut (Triola,2018):

$$X = \frac{\sum X_i}{N}$$

*Ket:*  $X$  = Nilai rata-rata

$X_i$  = Nilai data ke- $i$

$N$  = Jumlah data

Tabel diatas menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan responden mengenai manajemen tekanan darah setelah diberikan buku saku. Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi menggunakan buku

saku hanya 64% (pre-test). Pengetahuan terendah sebelum intervensi terdapat pada indikator aktivitas yang dapat menurunkan tekanan darah dimana hanya 50% responden yang mengetahui akibat jika malas berolahraga, dan indikator tertinggi yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu makanan yang tidak dianjurkan penderita hipertensi dimana hanya 82%. Namun setelah pemberian edukasi menggunakan buku saku dan responden

dianjurkan membaca buku saku yang diberikan sebanyak 3-4 kali terjadi peningkatan pengetahuan, dengan rata-rata 97.5% (post-test).

Tabel 4. 3 Kepuasan terhadap media buku saku

| Pertanyaan                   | N  | Tidak puas | %   | Cukup Puas | %   | Sangat Puas | %   |
|------------------------------|----|------------|-----|------------|-----|-------------|-----|
| Informasi akurat dan percaya | 28 | 5          | 18% | 15         | 54% | 8           | 29% |
| Kemudahan di pahami          | 28 | 7          | 25% | 10         | 36% | 11          | 39% |
| Desain yang menarik          | 28 | 5          | 18% | 13         | 46% | 10          | 36% |

Dari total responden, seluruh aspek yang dinilai yaitu informasi akurat dan percaya, kemudahan dipahami, dan desain yang menarik, memperoleh hasil yang konsisten, yaitu:

- 20% responden menyatakan tidak puas
- 45% responden menyatakan cukup puas
- 35% responden menyatakan sangat puas

## DISKUSI

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berada pada usia 46-59 (43%). Kelompok usia ini termasuk dalam kategori pra lansia yaitu masa transisi lanjut yang umumnya mengalami penurunan fungsi tubuh seperti perubahan fisik, psikologi, dan psikososial. Perubahan hormonal pasca menopause dapat

Artinya, sebagian besar responden sangat puas terhadap media yang digunakan. Namun adanya 20% responden yang menyatakan tidak puas pada media yang di gunakan.

meningkatkan resiko hipertensi pada perempuan.

Penelitian oleh (Falah, 2021) didapatkan bahwa wanita cenderung lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan laki-laki. Partisipan yang berjenis kelamin perempuan memiliki peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan laki-laki. Pada wanita memiliki hubungan erat dengan hipertensi yang disebabkan oleh hormonal, wanita juga

memiliki potensi hipertensi yang disebabkan oleh kegemukan.

Umur merupakan faktor risiko yang tidak dapat dihindari dan memiliki hubungan positif dengan insidensi darah tinggi. Menjalani gaya hidup sehat sejak usia muda seperti berolahraga dan tidak merokok misalnya, membuat tubuh menjadi sehat sehingga dapat meminimalisir risiko mengidap penyakit saat usia lanjut (Rahmad. Suriatu laila, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Mayestika & Hasmira, 2021) Pengetahuan dinilai erta dengan pendidikan, yang diharapkan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin luas pula tingkat pengetahuannya.tubuh (Cristie et al. 2021) dalam penelitian (Yuniarty Antu, 2024).

## **2. Pengetahuan Responden**

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah responden diberikan edukasi menggunakan media buku saku. Sebelum intervensi, rata-rata pengetahuan responden hanya 64% (pre-test). Indikator terendah ditemukan pada pemahaman mengenai aktivitas fisik sebagai cara menurunkan tekanan darah, dimana hanya 50% responden yang menyadari pentingnya olahraga. Sementara indikator tertinggi sebelum intervensi adalah pengetahuan tentang makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi yakni 82%. Setelah diberikan edukasi menggunakan buku saku dan

responden dianjurkan membaca buku saku secara rutin (3-4 kali/hari), terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan yakni 97.5% (post- test). Namun terdapat 2.5% responden yang belum meningkat pengetahuannya terkait aktivitas dikarenakan faktor usia dan tingkat Pendidikan yang rendah.

Menurut Notoatmodjo, menyatakan bahwa tingkat pengetahuan adalah tingkat kedalaman di mana seseorang memiliki kemampuan untuk memperdalam dan mendalami perhatian tentang cara mereka menyelesaikan masalah dan belajar. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bidang pengetahuan atau kognitif memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan bagaimana seseorang bertindak. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, menurut pengalaman dan penelitian (Damayanti et al., 2021).

Penelitian terdahulu memperkuat temuan ini. (Sari et al., 2020) melaporkan bahwa penggunaan buku saku sebagai media edukasi meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara signifikan dari 61% menjadi 95%. Hal serupa ditemukan dalam studi oleh (Laila et al., 2022), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi setelah diberikan edukasi dengan media buku saku. Responden dalam studi tersebut menyatakan bahwa media buku saku mudah dipahami dan sangat membantu dalam mengingat informasi

penting yang berkaitan dengan pengelolaan tekanan darah. Ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis buku saku bukan hanya efektif dari sisi penyampaian informasi, tetapi juga meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku kesehatan.

### **3. Kepuasan Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup puas dengan media buku saku. Dalam hal informasi yang akurat dan dapat diandalkan, 54% responden menyatakan cukup puas, 29% sangat puas, dan hanya 18% tidak puas. Dalam hal kemudahan dipahami, 36% menyatakan cukup puas, 39% sangat puas, dan 25% tidak puas. Dalam hal desain yang menarik, 46% menyatakan cukup puas, 36% sangat puas, dan 18% tidak puas. Tingkat kepuasan responden secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi, menunjukkan bahwa media buku saku ini diterima dengan baik oleh mereka yang melakukan survei.

Kualitas informasi, kemudahan pemahaman, dan daya tarik visual memengaruhi kepuasan pengguna terhadap media edukatif. Kepuasan, menurut Kotler dan Keller 2016, adalah tingkat perasaan yang dirasakan seseorang setelah membandingkan kinerja produk yang dirasakan dengan

kinerja yang diharapkan. Pengguna kemungkinan besar akan puas jika media buku saku memberikan informasi dengan cara yang mudah dipahami dan menarik secara visual. Teori ini sejalan dengan pendekatan

pengembangan media pembelajaran yang mengutamakan tiga elemen utama: konten keakuratan, penjelasan instruksional, dan daya tarik estetis (Mayer, 2021). Media yang efektif harus memberikan informasi yang dapat diandalkan, ditulis dalam bahasa yang mudah dipahami, dan disajikan dengan cara yang menarik sehingga pengguna dapat memahaminya dan tetap terlibat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sari et al. 2020), yang menemukan bahwa media buku saku meningkatkan pengetahuan pasien dan meningkatkan kepuasan mereka dengan konten dan desain. Selain itu, penelitian oleh (Dewi dan Putri 2021) menemukan bahwa lebih dari tujuh puluh persen responden menyatakan kepuasan setelah menggunakan buku saku sebagai alat untuk mengajar hipertensi. Ini terutama berlaku karena ilustrasi yang menarik dan materinya mudah dipahami. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa buku saku adalah alat edukasi yang efektif untuk secara praktis dan efisien memberi tahu masyarakat tentang kesehatan..

### **KESIMPULAN**

1. Sebelum pemberian edukasi pengetahuan responden berkategori cukup (64%), namun setelah diberikan edukasi menggunakan buku saku pengetahuan responden meningkat menjadi baik (97.5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi di Puskesmas Batua

2. Tingkat kepuasan responden terhadap penggunaan buku saku sebagai alat edukasi juga cukup tinggi, menunjukkan bahwa alat ini dapat diterima dan membantu penderita hipertensi memahami cara mengelola tekanan darah mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q., & Fawaida, U. (2023). Efektifitas Buku Saku (Pocket Book) Sebagai Bahan Ajar IPA Untuk Meningkatkan Literasi Sains Siswa Pada Materi Sistem Pernapasan Manusia. *NCOINS: National Conference of Islamic Natural Science*, 273–281.
- BPJS. (2019). Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). BPJS Kesehatan.
- Cemerlang, N. F. (2014). Buku Ajar Promosi Kesehatan.
- Damayanti, Y., Saputri, E. E., Ratnasari, F., & Tangerang, S. Y. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMA Babus Salam Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), Page.
- Eltrikanawati, T., & Gultom, Y. M. (2024). Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dalam Upaya Peningkatan Perilaku Kontrol Tekanan Darah di Rumah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(2), 336–341. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i2.818>
- Triola, M. F. (2018). *Elementary Statistics* (13th ed.). Pearson
- Falah, M. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Febriyanti, H. (2023). Kepuasan. [https://fliphtml5.com/krbgj/oyan/Buku\\_Saku\\_Digital\\_%28Dasar-Dasar\\_Pemasaran%29/](https://fliphtml5.com/krbgj/oyan/Buku_Saku_Digital_%28Dasar-Dasar_Pemasaran%29/)
- Hajri, Z. (2021). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Pukesmas I Denpasar. *Jurnal Ilmiah Panmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 326–330.
- INDONESIA, D. S. K. (2018). Pengaruh edukasi kelompok pada pengendalian tekanan darah di anggota klub prolanis Klinik Pratama. 4(2), 47–51.
- Isnaini, & Hermawati. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Ngemplak Boyolali. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 187–197. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/329/353>
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama, 1–71.
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Pralanis Di Puskesmas Bualemo Berdasarkan perkiraan World Health Organization kegiatan Prolanis ( Program Pengelolaan Penyakit. 12(April 2022), 15–25.
- Lucas, A. F. (2019). Guidance and counseling. *Nursing outlook*, 4(6), 319–321. [https://doi.org/10.5005/jp/books/14190\\_16](https://doi.org/10.5005/jp/books/14190_16)
- Marlina, H., Hayana, & Ismainar, H. (2021). Program Edukasi Kesehatan ; Upaya Preventif Terhadap Penularan Covid-19 Di Sma Negeri 2 Siak Hulu Provinsi Riau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusa Mandiri*, 3(1), 23–28.

<https://ejournal.nusamandiri.ac.id/index.php/abdimas/article/view/2038/82> 7

Marzuki, F. A., A. S. W., Syafa, A., Shaira, D., Hasanah, Z. N., Nurkasanah, F. A., Swara, D. A., Febriyanti, K., Aprilia, W. P., & Rohmah, F. N. (2025).

Pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui skrining dan senam hipertensi  
Blood pressure checks and hypertension exercises participated by women from PKK Padukuhan Mojosari , Playen , Gunungkidul , Yogyakarta. 2(September 2024), 1781–1785.

Mauliddiyah, N. L. (2021). Konsep Edukasi Kesehatan. 14, 6.

Mayer, R. E. (2021). Multimedia Learning, Second Edition. Cambridge University Press.

Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. Jurnal Perspektif, 4(4),

519.

<https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>

Muchtar, F., Effendy, D. S., Lisnawaty, L., & Kohali, R. E. S. O. (2022). Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Menggunakan Leaflet Kemenkes pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau. Indonesia Berdaya, 3(3), 577–586.  
<https://doi.org/10.47679/ib.2022249>

Octaviana, dila rukmi, & Ramadhani, reza aditya. (2021). Pengetahuan. Jurnal Tawadhu.

Pebiani, P. (2024). Analisis kualitas hidup pasien hipertensi anggota prolanis Puskesmas Gamping 2 The analysis of life quality of hypertensive patients as prolanis members at Puskesmas Gamping 2 Abstract Penyakit Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Kecamatan Padang Uta. 2(September), 455– 466.

Rachmawati, I. N. (2021). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara.

Indonesian Journal of Nursing, 11(1), 35–40.

Rahmad. Suriatu laila. (2021). Hubungan Usia dengan Insidensi Penyakit Hipertensi pada Masyarakat di Puskesmas Jeulingke Banda Aceh. Jurnal SaintRiset (JSR), 11(September), 227–232.  
<http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/view/737/711>

Rate, D., Di, N., Sakit, R., & Tahun, X. P. (2022).  
<https://binapatria.id/index.php/MBI>  
Vol.16 No.10 Mei 2022 Open Journal Systems. 16(10), 7595–7602.

Rodiyyah, E., & Tohri, T. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Hipertensi di Puskesmas Garuda Bandung Tahun 2020 Relationship between Knowledge Level and Blood Pressure Control in Hypertension at Garuda Bandung Health Center in 2020. Jurnal Kesehatan Rajawali, 10(2), 68–82.

Rokom. (2024). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Sehat Negeriku.  
[https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/realis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/?utm\\_source=chatgpt.com](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/realis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/?utm_source=chatgpt.com)

Saputri, A., Rahayu, R., Ilmu, J., Masyarakat, K., Keolahragaan, I., Disetujui, D., & D. (2021). Efektivitas Cepat Tensi (Cegah Dan Pantau Hipertensi) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pada Wanita Menopause. Jurnal of Health Education.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealhedu/>

Sunita, N. N. T. (2019). Hubungan Persepsi Remaja Putri tentang Vaksinasi Kanker Serviks dengan Motivasi untuk Melakukan Vaksinasi Human Papilloma Virus (HPV) di SMP PGRI 3 Denpasar Tahun 2018. Repository Poltekkes Denpasar, 53(9), 1689–1699.

- Supriadi, H. (2017). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
- <https://doi.org/10.1016/j.sm>
- [r.2020.02.002](https://doi.org/10.1016/j.sm)[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049](https://doi.org/10.1016/j.sm)[http:](https://doi.org/10.1016/j.sm)
- <https://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>[http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205](https://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391)[http:](https://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391)
- University, A. (2018). Promosi Kesehatan. [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku\\_Promosi\\_Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf)
- Wirmando, Deva Lolo Payug, & Faustino Atbar. (2022). Edukasi dan Deteksi Dini Krisis Hipertensi pada Masyarakat Penderita Hipertensi. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(Edukasi dan Deteksi Dini Krisis Hipertensi pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Kelurahan Batua, Kecamatan Manggala Makassar), 14–20. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS>
- Sari, N. P., Astuti, E. P., & Lestari, R. (2020). Efektivitas Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–52.
- Laila, W., Nurhamidah, N., & Angelia, R. (2022). Konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 50–59.
- Lestari, R., Audia, C., & Sipora, S. (2023). Pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi di Desa Purwomartani Kalasan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 81–87. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.420>
- Dewi, R. K., Hartini, N. S., & Widodo, W. (2021). Pengaruh edukasi menggunakan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat\**, 16(2), 115-123.