Video Edukasi Efektif Meningkatkan Motivasi Perubahan Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Saharudin[1], Rizka Febtrina[2], Wardah[3], Indah Indreani Sari[4]

[1,4] S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
[2,3] Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

✉ Corresponding author:
Rizka.febtrina@payungnegeri.ac.id
author Phone Number: +62 813-6578+8765

Abstrak

Hipertensi menyebabkan kematian sedikitnya 8 juta orang setiap tahun di seluruh dunia. Perubahan gaya hidup penderita hipertensi sangat penting dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap motivasi perubahan gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* dengan *pretest and post test without control*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang dengan tehnik poposive sampling. Metode pelaksanaan menggunakan video edukasi tentang hipertensi berdurasi 3 menit dan diberikan dua kali dalam seminggu. Motivasi diukur sebelum dan sesudah edukasi menggunakan *Treatment Self-Regulation Questionnaire* (TSRQ). Analisis univariat menunjukkan rata-rata motivasi sebelum edukasi sebesar 80,56 dan meningkat menjadi 96,95 setelah edukasi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan p value 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi terhadap motivasi perubahan gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Kata Kunci: *Hipertensi, Perubahan Gaya Hidup, Motivasi, Video Edukasi*

Abstract

Hypertension causes the death of at least 8 million people every year worldwide. Changes in the lifestyle of hypertensive patients are very important in the management of hypertension. This study aims to determine the effect of education on the motivation to change the lifestyle of hypertensive patients at Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru City. This study is a quantitative study with a Quasi Experiment design with pretest and post-test without control. The sample in this study amounted to 19 people with a purposive sampling technique. The implementation method uses educational videos about hypertension with a duration of 3 minutes and given twice a week. Motivation was measured before and after education using the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ). Univariate analysis showed that the average motivation before education was 80.56 and increased to 96.95 after education. The results of the paired sample t-test showed a p-value of 0.000 <0.05 so there was an effect of education on the motivation to change the lifestyle of hypertensive patients at Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru City.

Keywords: *Hypertension, Lifestyle Change, Motivation, Educational Video*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian global dan telah menjadi fokus utama. Setiap tahun,

hipertensi menyebabkan kematian sedikitnya 8 juta orang di seluruh dunia. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik minimal mencapai 140 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal mencapai 90 mmHg. Efek dari hipertensi adalah penekanan terhadap dinding arteri tubuh (Siswoaribowo et al., n.d. 2023). Menurut *American Heart Association (AHA)* dalam laporan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018, hipertensi disebut sebagai pembunuh diam karena gejalanya bisa sangat beragam pada setiap individu dan seringkali mirip dengan gejala penyakit lainnya. Tanda-tanda ini termasuk sakit kepala atau sensasi berat di bagian belakang leher, rasa pusing, detak jantung yang cepat, mudah merasa lelah, gangguan penglihatan, tinnitus (denging dalam telinga), dan epistaksis (mimisan) (Rahayu, n.d. 2021)

Menurut WHO pada tahun 2021, diperkirakan sekitar 1.28% dari populasi dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Data *World Health Organization* juga menunjukkan bahwa secara global, sekitar 22% dari total populasi dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi berbeda-beda berdasarkan wilayah, dengan wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi sebesar 27%, diikuti oleh Mediterania Timur dengan 26%, dan Asia Tenggara dengan 25% (Kemenkes RI, 2019). Menurut WHO telah menetapkan target untuk menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada tahun 2030 sehingga menunjukkan pentingnya upaya global untuk mengatasi masalah ini (Halim, 2022).

Hipertensi bila tidak ditangani dapat mengakibatkan berbagai komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, aneurisma, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Sekitar 27,5% dari semua kasus darurat medis yang datang ke Instalasi Gawat Darurat terkait dengan kejadian hipertensi (Syarifah et al., 2020). Hipertensi dapat mengakibatkan berbagai komplikasi yang mempengaruhi organ target seperti stroke dan penyakit jantung koroner. Sekitar 17 juta kematian per tahun secara global disebabkan oleh masalah kardiovaskular, dengan sekitar 45% di antaranya disebabkan oleh komplikasi yang terkait dengan hipertensi (Nawawi et al., n.d. 2019).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Peran penting dalam mengatasi dan mencegah hipertensi dengan menggunakan pendekatan non-farmakologis, khususnya melalui modifikasi gaya hidup. Strategi manajemen non-farmakologis dan perubahan gaya hidup sangat disarankan untuk semua individu yang mengalami hipertensi (Hampton, 2020). Memberikan edukasi kepada pasien mengenai penanganan hipertensi yang efektif, seperti rutin berolahraga, memantau berat badan, mengurangi asupan garam, menghindari rokok, dan minuman beralkohol, merupakan hal yang penting dan harus diperbarui pada setiap pertemuan (Iqbal dan Jamal, 2019). Selain itu, penting untuk mematuhi penggunaan obat sesuai arahan tenaga kesehatan guna mengontrol tekanan darah (Khanam et al., 2014). Selain itu, menurut Kemenkes RI (2019), pengelolaan stres dan asupan istirahat yang cukup juga menjadi faktor penting dalam modifikasi gaya hidup bagi penderita hipertensi (Fatmawati, 2021).

Perubahan gaya hidup merupakan pilar utama dalam penatalaksanaan Hipertensi, sehingga diperlukan motivasi yang tinggi agar pasien hipertensi konsisten untuk memodifikasi gaya hidup. Motivasi memiliki keterkaitan yang signifikan dengan penderita hipertensi karena dapat mempengaruhi sejauh mana mereka mengikuti pengobatan dan mengelola kondisi kesehatan mereka. Tingkat motivasi yang tinggi pada penderita hipertensi cenderung menghasilkan kepatuhan yang lebih baik terhadap gaya hidup sehat, seperti pola makan yang rendah garam, rutin berolahraga, dan menghindari

faktor stres, semua itu membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, motivasi juga memengaruhi seberapa patuh mereka dalam menggunakan obat-obatan hipertensi yang diresepkan oleh dokter. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat mengakibatkan penurunan kepatuhan, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi dan memperburuk kesehatan penderita hipertensi (Aprilianawati et al., n.d 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan jumlah penderita Hipertensi terbanyak di Kota Pekanbaru yaitu diwilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Jl. Kaharuddin Nst No.14, Perhentian Marpoyan, Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru sebanyak 3900 penderita Hipertensi. Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Terhadap Motivasi Perubahan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Tujuan Penelitian ini untuk

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *desain Quasy Experiment* dengan *Pre Test and Post Test Without Control*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 19 orang dengan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* yaitu sebuah metode sampling non-random di mana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan riset. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu penderita hipertensi primer, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik dan benar, Sedangkan kriteris ekslusi dalam penelitian ini yaitu individu dengan gangguan penglihatan dan pendengaran. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Treatment Self-regulation Questionnaire* (TSRQ) yang terdiri dari 15 item pernyataan dengan menggunakan skala 7 point yaitu nilai 1-2 tidak benar sekali, 3-6 sebagian benar dan 7 benar sekali. Rancangan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Skema 1. Rancangan Penelitian

R - - - - >01- - - ->X1- - - ->02

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase%
1.	**Usia**		
	Middle Age (45-59 Tahun)	9	47,4%
	Elderly (60-74 Tahun)	8	42,1%
	Old (75-90 Tahun)	2	10,5%
2.	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	11	57,9%
	Perempuan	8	42,1%

3.	**Riwayat Pendidikan**		
	SD	4	21,1%
	SMP	4	21,1%
	SMA	10	52,6%
	Perguruan Tinggi	1	5,3%
4.	**Lama Menderita Hipertensi**		
	< 5 Tahun	10	52,6%
	≥ 5 Tahun	9	47,4%
	Total	**19**	**100%**

Berdasarkan karakteristik usia pada penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berusia *middle age* (45 – 59 Tahun) berjumlah 9 orang dengan presentasi (47,4%). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Pangestu (2024) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun sebanyak 24 responden atau (80%). Tekanan darah sistolik dan diastolik dapat naik sebesar 2 mmHg dengan setiap pertambahan usia. Usia juga menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi karena terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah, seperti penyempitan lumen dan penurunan elastisitas dinding pembuluh darah, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Sejalan dengan teori Unger et al. (2020) bahwa seiring bertambahnya usia, struktur pembuluh darah seseorang mengalami perubahan fisiologis, seperti penyempitan lumen dan penurunan elastisitas dinding pembuluh darah yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, bertambahnya usia juga dapat menyebabkan perubahan pada kontraktilitas jantung dan elastisitas pembuluh darah yang kemudian memicu peningkatan tekanan darah agar darah dapat dialirkan ke seluruh tubuh. Menurut asumsi peneliti mayoritas penderita hipertensi berusia *middle age* (45-59 tahun) karena berbagai faktor termasuk penurunan elastisitas dan perubahan struktural pembuluh darah, gaya hidup kurang sehat seperti diet tinggi garam dan kurang aktivitas fisik, penurunan fungsi ginjal, perubahan hormonal, serta peningkatan stres dan beban kerja pada usia tersebut sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Usia mempengaruhi tingkat motivasi pasien hipertensi karena individu yang lebih tua lebih termotivasi oleh kesadaran akan risiko kesehatan dan dampak negatif dari hipertensi yang tidak terkontrol. Selain itu, pengalaman hidup dan pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan pada usia yang lebih tua dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk mengelola hipertensi dengan lebih serius.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 oranf (57,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriastuti (2021) tentang Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi didapatkan bahwa kejadian hipertensi lebih tinggi dialami oleh laki-laki sebesar 60% dibandingkan pada perempuan 40%. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan perempuan, yang mungkin disebabkan oleh tingkat kesulitan pekerjaan yang mereka hadapi. Hingga usia 55 tahun pria memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Menurut Louisa dalam Indriastuti (2021) laki-laki memiliki durasi istirahat jantung yang lebih singkat, indeks kardiak yang lebih rendah, dan tekanan perifer yang lebih tinggi dibandingkan Perempuan sehingga menyebabkan tingginya kejadian hipertensi pada

laki-laki. Menurut asumsi peneliti hipertensi sering terjadi pada laki-laki karena mereka cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, jantung yang bekerja lebih keras, dan gaya hidup yang lebih rentan terhadap risiko seperti merokok, alkohol, dan stres dibandingkan perempuan.

Berdasarkan karakteristik tingkat Pendidikan, mayoritas responden memiliki Riwayat Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 10 orang (52,6%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anastasya (2023) bahwa latar belakang pendidikan terbanyak penderita Hipertensi yaitu SLTA (40,6%). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2022) bahwa mayoritas pendidikan terakhir responden yaitu SMA/sederajat 30 orang (45%). Perbedaan tingkat Pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi pola pikir, sudut pandang, dan cara penerimaan informasi mengenai pengobatan pada penderita hipertensi. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi medis yang akurat dan memahami instruksi pengobatan dengan lebih baik. Mereka juga lebih mungkin untuk mempertanyakan dan mencari penjelasan mendalam dari tenaga medis. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah akan menghadapi tantangan dalam memahami informasi kesehatan yang kompleks sehingga dapat mempengaruhi cara mereka mengelola kondisi hipertensi. Menurut asumsi peneliti tingkat pendidikan mempengaruhi motivasi pasien hipertensi melalui dampaknya terhadap pemahaman, kesadaran, dan akses terhadap informasi kesehatan serta kemampuan untuk memahami instruksi pengobatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden menderita hipertensi selama <5 tahun, dengan jumlah 10 orang dan persentase 52,6%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suling (2023) mayoritas responden sudah lama menderita hipertensi antara 2-5 tahun 18 orang (54,5%). Durasi yang berbeda dalam menderita hipertensi pada setiap individu bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gaya hidup, tingkat stres, keturunan, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Misalnya, seseorang yang memiliki kebiasaan makan yang sehat, rutin berolahraga, dan mengelola stres mungkin memiliki progresi penyakit yang lebih lambat daripada orang yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Selain itu, faktor genetik juga dapat memainkan peran dalam kecenderungan seseorang untuk mengembangkan hipertensi. Beberapa orang mungkin tidak menyadari bahwa mereka memiliki hipertensi karena tidak mengalami gejala yang jelas sehingga mereka tidak mendapatkan diagnosis atau pengobatan yang tepat untuk jangka waktu yang lebih lama.

Tabel 2. Nilai Skor Rata-rata Motivasi Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Hipertensi

Perlakuan	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Min	Max
Edukasi Hipetensi	Pre-test	19	80,58	7,890	1,810	67	98
	Post-test	19	96,95	2,990	0,686	92	105

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan *pre-test* perlakuan Edukasi Hipertensi rata-rata motivasi pasien Hipertensi adalah 80,56 dengan standar deviasi sebesar 7,890. Kemudian pada *post-test* perlakuan Edukasi Hipertensi adalah 96,95 dengan standar deviasi sebesar 2,990. Pada *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan sehingga terdapat peningkatan mnotivasi pasien Hipertensi setelah diberikan edukasi dibandingkan sebelum diberikan edukasi.

Tabel 3. Perbedaan Motivasi Perubahan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidance Interval Of The Difference		*p-value*
Pre-test	**16,368**	**7,251**	**1,664**	**Lower**	**Upper**	**0,000**
Post-test				**19,863**	**12,873**	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean motivasi perubahan gaya hidup setelah diberikan video edukasi meningkat (16,368). Pada analisis data didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 yang berarti nilai *p value* 0,000 < 0,05 sehingga H0 ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Edukasi Terhadap Motivasi Perubahan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu (2024) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2 bahwa setelah diberikan video diit hipertensi pada lansia dan kemudian peneliti melakukan uji statistik wilcoxon dengan uji t (*paired ttest*) terdapat pengaruh pemberian video dengan kepatuhan diit hipertensi pada lansia yang menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersbut < 0.05 maka disimpulkan terdapat pengaruh secara signifikan dari pemberian video dengan kepatuhan diit hipertensi pada lansia dengan hipertensi.

Motivasi adalah dorongan yang timbul dari faktor internal atau eksternal yang mendorong seseorang untuk merubah perilaku dan aktivitas mereka. Semua tindakan dipicu oleh kebutuhan biologis atau psikologis yang dipengaruhi oleh faktor budaya (Notoatmodjo dalam Hasanah, 2022). Menurut teori Hartono dalam Suling (2023) motivasi dianggap sebagai kekuatan yang menggerakkan individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas dan bertindak. Ketika motivasi mereka kuat, individu cenderung memiliki dorongan yang lebih besar untuk mengikuti langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan kesehatan mereka. Menurut asumsi peneliti, edukasi memberikan pengetahuan baru yang dapat membuka wawasan dan perspektif baru. Ketika penderita hipertensi mengetahui lebih banyak tentang edukasi hipertensi dan manfaat dari informasi tersebut, mereka cenderung lebih termotivasi untuk mengubah gaya hidup. Melalui edukasi, penderita hipertensi dapat belajar tentang manfaat menjaga tekanan darah dalam batas normal, seperti mengurangi faktor resiko dan komplikasi lainnya sehingga kesadaran ini dapat meningkatkan motivasi penderita hipertensi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat motivasi perubahan gaya hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Edukasi yang diberikan melalui video edukasi

tentang hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman pasien mengenai pentingnya perubahan gaya hidup untuk mengelola kondisi hipertensi mereka. Peningkatan pengetahuan ini mendorong pasien untuk lebih termotivasi dalam menerapkan perubahan gaya hidup yang sehat, seperti pola makan yang lebih baik, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

Anastasya, E. J., Debora, O., Ariesti, E., & Secsaria, F. (2023). Perbandingan Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Dan Media Video Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet DASH *Comparison Of Providing Education Using Leaflet And Video Media On The Level Of Understanding Of Hypertension Sufferers About The Dash Diet*. Jurnal Keperawatan Malang Volume, 8(2), 465-473.

Aprilianawati,.N, Wahyudi.,T.C. 2022. Motivasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi. Vol. 7 No. 1 Tahun 2022. Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang.

Fatmawati, B. R. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, 11(1).

Halim, R. D., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, *10*(1), 121-128.

Hampton, L. (2020). Hypertension. Physiopedia. Retrieved January 17, 2021.

Hasanah, N., Rizka, Y., & Nopriadi, N. (2022). Gambaran Motivasi Pasien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah di Puskesmas Simpang Tiga. *Riau Nursing Journal*, *1*(1), 173-182.

Indriastuti, M., Shodiq, M. J., Yusuf, A. L., Nugraha, D., & Wahlanto, P. (2021). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Salah Satu Klinik Daerah Sidareja. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*, *8*(1), 1-7.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Pengendalian Hipertensi**.** Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Nawawi, I. A. (2019). Pengaruh Perasan Air Daun Cincau Hijau (Cyclea Berbata Miers) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, *10*(2), 78-86.

Pangestu, A., Kurniawan, W. E., & Sumarni, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi*, *2*(2), 90-107.

Siswoaribowo, A., Hayati, F., Nurhanisa, A., Karya, S., & Kediri, H. (n.d.). Efektivitas Hypertension Self-Management Education (Hesme) Dengan Booklet Terhadap Perawatan Mandiri Keluarga Pasien Hipertensi. In Jurnal Kesehatan Kusuma Husada (Vol. 14, Issue 2).

Sri Rahayu, F., & Kurniasari, R. (2021a). Efektivitas Media Poster Dan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan, 10(2).

Suling, C. I., Gaghauna, E. E. M., & Santoso, B. R. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, *15*(3), 1289-1298.

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1), 119.

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension, 75(6), 1334–1357.