Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 26566-26576

Pengaruh Penerapan Metode Edukasi Audiovisual Terhadap Manajemen Diri Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

Saskia Azahra[1], Lisbet Octovia Manalu[2], Metilda[3], Istianah[4]

[1,2,3,4]Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

Corresponding Author: Saskia Azahra, e-mail: azahrasaskia66@gmail.com [1], lisbetpediatrik@gmail.com [2], metildaikes@gmail.com [3], istianah.phd@gmai.com [4]

Published: Mei , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia dan memerlukan manajemen diri yang disiplin untuk mencegah komplikasi. Lansia sering kali mengalami hambatan dalam memahami edukasi kesehatan konvensional akibat penurunan fungsi kognitif dan sensorik. Media audiovisual hadir sebagai sarana edukasi yang dinilai lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku kesehatan pada kelompok usia lanjut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode edukasi melalui media audiovisual terhadap peningkatan manajemen diri (*self- management*) lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta dengan jumlah sampel sebanyak 55 responden yang diambil melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner manajemen diri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor manajemen diri lansia. Rata-rata skor manajemen diri sebelum diberikan edukasi (*pre-test*) adalah sebesar 46,33 dan meningkat secara drastis setelah intervensi (*post-test*) menjadi 86,55. Hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi melalui media audiovisual terhadap manajemen diri lansia.

Kesimpulan: Edukasi menggunakan media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan manajemen diri lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta. Pihak puskesmas disarankan untuk mengoptimalkan penggunaan media edukasi kreatif seperti video audiovisual dalam program promosi kesehatan bagi penderita penyakit kronis guna meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci: Audiovisual, Hipertensi, Lansia, Manajemen Diri.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease and a leading cause of mortality worldwide, requiring disciplined self-management to prevent complications. The elderly often face barriers in understanding conventional health education due to cognitive and sensory dedine. Audiovisual media serves as an effective educational tool to improve health literacy and behavior among the elderly population.

Objective: This study aims to determine the influence of education through audiovisual media on the self-management of elderly patients with hypertension at the Sindangkerta Public Health Center.

Methods: This quantitative study employed a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest approach. The population consisted of all 55 elderly hypertensive patients at the Sindangkerta Public Health Center. The sampling technique used was Total Sampling, involving all 55 respondents as research subjects. Data were collected using a self-management questionnaire and analyzed using the Paired Sample T-Test.

Results: The findings showed a significant increase in the elderly's self- management scores. The average self-management score before education (pre- test) was 46.33, which significantly increased to 86.55 after the intervention (post- test). The statistical analysis using the Paired Sample T-Test yielded a p-value of
0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant impact of audiovisual education on the self-management of the elderly.

Conclusion: Education using audiovisual media is effective in enhancing self- management among elderly hypertensive

patients at the Sindangkerta Public Health Center. Public health centers are recommended to optimize the use of creative educational media, such as audiovisual videos, in health promotion programs to increase patient independence.

Keywords: Audiovisual, Elderly, Hypertension, Self-Management.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arteri secara persisten yang memaksa jantung bekerja lebih keras (WHO, 2023). Diagnosis ditegakkan jika tekanan sistolik ≥140 mmHg dan diastolik ≥90 mmHg. Penyakit ini sering tanpa gejala namun berisiko merusak organ target jika tidak ditangani. Deteksi dini sangat penting untuk mencegah komplikasi yang memperburuk kualitas hidup. Penanganan melalui manajemen diri menjadi kunci utama dalam mengontrol tekanan darah. Upaya preventif bagi lansia sangat krusial guna menekan angka morbiditas. Hal ini bertujuan meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola kesehatannya secara berkelanjutan.

Secara global, hipertensi diperkirakan menyerang sekitar 20% hingga 25% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia (Brunner & Suddarth, 2004). Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi karena banyak penderita yang tidak menunjukkan gejala klinis yang nyata hingga terjadi kerusakan organ target yang parah. Statistik menunjukkan bahwa sekitar 32% individu dengan tekanan darah di atas 140/90 mm Hg tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi (Brunner & Suddarth, 2004). Sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama, hipertensi berkontribusi signifikan terhadap angka kematian akibat penyakit kardiovaskular di berbagai negara. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengendalian yang efektif untuk menekan prevalensi tekanan darah tinggi yang terus meningkat secara global.

Keberhasilan dalam mengontrol tekanan darah pada lansia sangat bergantung pada efektivitas manajemen diri (self-management) yang dilakukan secara konsisten. Berdasarkan konsep asuhan keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth (2018), manajemen diri penderita hipertensi mencakup kepatuhan terhadap terapi farmakologis serta modifikasi gaya hidup yang meliputi pembatasan asupan natrium, manajemen stress, dan aktivitas fisik teratur. Namun, mencapaikemandirian dalam manajemen diri ini menjadi tantangan besar bagi lansia karena adanya penurunan daya ingat dan keterbatasan kognitif dalam memahami instruksi perawatan pada populasi lansia, risiko hipertensi meningkat drastis akibat adanya perubahan struktural dan fungsional sistem pembuluh darah. Penuaan memicu akumulasi plak dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang menaikkan tekanan sistolik secara signifikan (Brunner & Suddarth, 2004).Lansia sering mengalami hipertensi sistolik terisolasi yang berisiko memicu stroke, infark miokard, dan gagal ginjal. Dampak kesehatan ini merugikan kualitas hidup serta meningkatkan beban ketergantungan keluarga. Oleh karena itu, penanganan tepat melalui manajemen mandiri menjadi sangat krusial bagi kelompok usia lanjut. Hal ini penting untuk mencegah risiko komplikasi permanen yang dapat mengancam keselamatan jiwa para lansia.

Manajemen diri efektif adalah kunci kontrol tekanan darah melalui terapi farmakologi dan gaya hidup sehat seperti diet DASH, olahraga, serta berhenti merokok (Brunner & Suddarth, 2004). Namun, lansia sering sulit memahami rejimen pengobatan yang kompleks dan seumur hidup. Kurangnya pengetahuan terkait gaya hidup menjadi pemicu rendahnya kemandirian pasien (Brunner & Suddarth, 2004). Ketidakpatuhan ini berisiko memperburuk kondisi fisik hingga memicu krisis hipertensi darurat di rumah sakit. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman pasien sangat krusial guna menjamin kontrol tekanan darah yang stabil dan mencegah komplikasi fatal pada kelompok usia lanjut. Upaya ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian jangka panjang.

Penerapan metode audiovisual diharapkan mampu mengubah perilaku lansia secara menetap melalui peningkatan efikasi diri dan motivasi dalam menjalankan pola hidup sehat. Dengan visualisasi yang konkret mengenai teknik pemantauan tekanan darah dan pengaturan diet, lansia dapat lebih

percaya diri dalam melakukan perawatan mandiri di rumah. Peningkatan kualitas manajemen diri ini diharapkan berkorelasi positif terhadap penurunan angka tekanan darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Urgensi mengenai manajemen diri (*self-management*) pada lansia dengan hipertensi telah menjadi isu kesehatan masyarakat global yang krusial, mengingat rendahnya tingkat kepatuhan terhadap rejimen terapeutik pada kelompok usia lanjut. Fenomena ini tidak hanya ditemukan secara lokal, namun juga teridentifikasi dalam lingkup internasional di mana kegagalan manajemen mandiri berkontribusi langsung terhadap peningkatan komplikasi kardiovaskular dan penurunan kualitas hidup lansia. Berdasarkan tinjauan literatur dari negara berkembang, tantangan utama dalam pengendalian tekanan darah adalah rendahnya efikasi diri (self-efficacy) pasien dalam memodifikasi gaya hidup, seperti pembatasan asupan natrium dan pemeliharaan aktivitas fisik secara konsisten (Al-Ghuribi et.al, 2024).

Secara klinis, hambatan dalam proses edukasi kesehatan pada lansia sering kali dipicu oleh penurunan fungsi kognitif dan sensorik yang menyulitkan penyerapan informasi melalui metode konvensional. Mengatasi hambatan tersebut, berbagai studi internasional kini menekankan pentingnya transisi menuju media edukasi yang lebih representatif. Penggunaan instrumen audiovisual terbukti memiliki keunggulan signifikan dalam meningkatkan retensi memori dan pemahaman prosedural pada lansia. Integrasi antara rangsangan visual dan auditori mampu menyederhanakan instruksi medis yang kompleks menjadi informasi yang lebih mudah diinternalisasi, sehingga secara efektif dapat memperbaiki perilaku manajemen diri dan stabilitas tekanan darah dibandingkan dengan pemberian edukasi secara lisan atau media cetak saja (Wang & Tan, 2022; Kurnia et.al, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Desember 2025 di wilayah kerja Puskesmas Sindangkerta terhadap 10 orang lansia penderita hipertensi, ditemukan fenomena rendahnya manajemen diri pasien dalam mengelola penyakitnya. Melalui wawancara mendalam, didapatkan data bahwa 7 dari 10 lansia masih rutin mengonsumsi makanan tinggi natrium dan tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, sementara 6 di antaranya mengaku sering lupa meminum obat karena hanya bergantung pada munculnya gejala. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia belum memiliki kesadaran dan disiplin yang cukup dalam menjalankan pilar perawatan diri, yang berisiko memperburuk kondisi kesehatan mereka serta meningkatkan risiko komplikasi organ target yang serius.

Fenomena rendahnya manajemen diri tersebut berkaitan erat dengan keterbatasan media edukasi yang tersedia, di mana seluruh responden (10 orang) menyatakan bahwa selama ini edukasi kesehatan hanya diberikan melalui metode ceramah dan media cetak seperti leaflet. Informasi tersebut dinilai sulit dipahami akibat faktor penurunan daya ingat serta gangguan penglihatan (presbiopia) yang umum dialami oleh kelompok lansia. Sebanyak 8 dari 10 responden mengungkapkan ketertarikan yang lebih besar jika edukasi diberikan melalui tayangan video atau media audiovisual karena dianggap lebih menarik dan mudah diingat. Oleh karena itu, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penerapan metode edukasi audiovisual sebagai upaya untuk meningkatkan manajemen diri lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sindangkerta.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design* untuk mengetahui pengaruh edukasi audiovisual terhadap manajemen diri lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkerta. Penelitian melibatkan seluruh populasi sebanyak 55 lansia penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi tertentu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi audiovisual, sedangkan variabel dependen adalah manajemen diri lansia yang diukur menggunakan kuesioner *Self-Care of Hypertension Inventory* (SC-HI) yang terdiri dari 24 butir pertanyaan dengan skala Likert 1–5. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi, serta didukung data sekunder dari puskesmas. Data kemudian diolah melalui tahapan *editing, coding, entry,* dan *cleaning* sebelum dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat manajemen diri, serta analisis bivariat dengan *Paired Sample T-Test* atau *Wilaxon*

Signed Rank Test berdasarkan hasil uji normalitas. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sindangkerta Kabupaten Bandung Barat pada Januari 2026 dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian seperti *informed consent, anonymity, confidentiality,* dan *beneficence.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Gambaran Manajemen Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebelum diberikan Edukasi Audiovisual

Variabel	N	Median	SD	Minimum-Maximum
Manajemen diri sebelum diberikan edukasi	55	46	6,325	635-58

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 55 responden, nilai rata- rata (*mean*) manajemen diri sebelum diberikan edukasi adalah 46,33 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 46 dan standar deviasi sebesar 6,325. Skor manajemen diri terendah (*minimum*) yang diperoleh responden adalah 35 dan skor tertinggi (*maximum*) adalah 58.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sesudah D Diberikan Edukasi Audiovisual

Variabel	N	Median	SD	Minimum-Maximum
Manajemen diri sesudah diberikan edukasi	55	86	86,55	7,941

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa dari 55 responden, nilai rata- rata (*mean*) manajemen diri sesudah diberikan edukasi adalah 86,55 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 86 dan standar deviasi sebesar 7,941. Skor manajemen diri terendah (*minimum*) yang diperoleh responden meningkat menjadi 74 dan skor tertinggi (*maximum*) mencapai 99..

Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi terhadap Mana Manajemene Diri Lansia Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

Tabel 3. Pengaruh Edukasi terhadap Mana Manajemene Diri Lansia Hipertensi di Puskesmas Sindangkerta

Variabel	n	Median	Mean	SD	Manximum-minimum	*p-value*
Manajemen diri sebelum diberikan Edukasi	55	46,33	6,325	6,325	35-58	< 0,001
Manajemen diri sesudah diberikan Edukasi	55	86	7,942	7,941	74-99	

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample T- Test*, ditemukan adanya peningkatan signifikan pada manajemen diri lansia penderita hipertensi setelah diberikan edukasi melalui media audiovisual. Sebelum dilakukan intervensi, responden memiliki rata-rata (*mean*) skor manajemen diri sebesar 46,33 dengan nilai tengah (*median*) 46 dan standar deviasi sebesar 6,325. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 35 dan skor tertinggi adalah 58. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya paparan informasi yang terstruktur, lansia cenderung memiliki keterbatasan dalam mengelola pola makan, aktivitas fisik, dan pengobatan hipertensi secara mandiri.

PEMBAHASAN

Manajemen Diri Lansia Sebelum Diberikan Edukasi Audiovisual

Analisis terhadap data pre-test menunjukkan bahwa manajemen diri responden berada pada level yang rendah dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 46,33. Rendahnya angka ini mencerminkan adanya gap pengetahuan dan perilaku yang signifikan di wilayah kerja Puskesmas Sindangkerta. Lansia cenderung memiliki pola pikir kuratif, di mana mereka hanya melakukan tindakan kesehatan apabila gejala fisik seperti pusing atau tengkuk terasa berat sudah muncul. Tanpa adanya intervensi yang menarik, lansia cenderung mengabaikan kontrol kesehatan harian dan hanya bergantung pada pengobatan farmakologis saat kondisi sudah memburuk.

Jika dianalisis secara mikro melalui butir kuesioner Self-Care of Hypertension Inventory (SC-HI) bagian A (Maintenance), nilai terendah secara signifikan terkonsentrasi pada pertanyaan nomor 4 mengenai aktivitas fisik dan nomor 6 mengenai diet rendah garam. Temuan ini mengungkapkan adanya fenomena sosiokultural di Sindangkerta, di mana lansia masih sangat terikat pada pola makan tinggi natrium, seperti konsumsi ikan asin dan penggunaan penyedap rasa yang masif. Responden cenderung menganggap bahwa aktivitas fisik ringan di rumah sudah cukup, sehingga mengabaikan pentingnya olahraga terukur untuk menjaga elastisitas pembuluh darah.

Rendahnya skor pada aspek diet rendah garam pada nomor 6 juga menunjukkan bahwa informasi yang diterima responden selama ini mungkin terlalu abstrak. Instruksi lisan "kurangi garam" seringkali tidak memberikan standar kuantitatif yang jelas bagi lansia. Hal ini diperparah oleh kebiasaan masyarakat rural yang menganggap rasa asin sebagai penambah nafsu makan. Tanpa pemahaman mendalam tentang bagaimana natrium menarik cairan dan meningkatkan beban kerja jantung, responden terus mempertahankan pola makan yang berisiko tinggi terhadap lonjakan tekanan darah.

Berdasarkan teori Self-Care Deficit dari Dorothea Orem, kondisi awal ini menggambarkan adanya diskrepansi antara self-care agency (kapasitas individu) dengan therapeutic self-care demand (kebutuhan perawatan medis). Defisit tersebut diperparah oleh rendahnya literasi kesehatan meskipun responden memiliki pendidikan menengah. Sejalan dengan penelitian Sholihah et.al (2025), metode edukasi konvensional (ceramah lisan) seringkali tidak efektif bagi populasi lansia karena penyampaian materi bersifat terlalu abstrak dan sulit dibayangkan dampak klinisnya secara langsung oleh responden.

Rendahnya manajemen diri juga didorong oleh kurangnya akses informasi kesehatan yang bersifat variatif dan inovatif. Penelitian oleh Rahmat & Kurniawan (2023) menekankan bahwa masyarakat di wilayah rural cenderung memiliki persepsi bahwa hipertensi adalah penyakit biasa yang cukup diatasi dengan minum obat saat pusing saja. Ketidakhadiran pemahaman mengenai manajemen gaya hidup yang komprehensif pada fase pre-test membuktikan bahwa pola pikir preventif belum menjadi bagian dari rutinitas harian lansia di Puskesmas Sindangkerta.

Selain itu, pada kuesioner SC-HI bagian B (Management), skor responden juga rendah dalam hal mengenali gejala awal. Banyak lansia yang tidak menyadari bahwa kenaikan berat badan yang tiba-tiba atau sesak napas ringan merupakan tanda perburukan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran tubuh (body awareness) responden masih sangat minim. Mereka tidak terbiasa melakukan monitoring mandiri secara rutin, melainkan hanya menunggu pemeriksaan bulanan di Puskesmas atau Posbindu.

Keterbatasan ekonomi dan dukungan sosial di wilayah Sindangkerta juga diduga menjadi faktor penghambat secara laten. Beberapa responden mungkin merasa kesulitan untuk menyediakan menu makanan khusus hipertensi jika anggota keluarga lainnya tetap mengonsumsi makanan asin. Ketidakmampuan responden untuk menegosiasikan kebutuhan dietnya di tingkat rumah tangga mencerminkan rendahnya aspek assertiveness dalam manajemen diri, yang pada akhirnya menekan skor rata-rata pre-test ke angka 46,33.

Kurangnya motivasi intrinsik untuk berolahraga (nomor 4) juga disebabkan oleh rasa takut akan cedera atau kelelahan. Lansia di Sindangkerta seringkali mengasosiasikan olahraga dengan aktivitas fisik berat yang melelahkan. Tanpa adanya contoh visual tentang "Senam Hipertensi" yang ringan dan aman, mereka memilih untuk tetap pasif. Kondisi pasif ini meningkatkan risiko komplikasi vaskular jangka panjang, karena aliran darah tidak terstimulasi secara optimal melalui aktivitas aerobik.

Dari sisi psikologis, rendahnya efikasi diri (self-efficacy) responden sebelum intervensi terlihat dari keraguan mereka dalam mengontrol tekanan darah tanpa obat. Mereka merasa bahwa hipertensi

adalah takdir hari tua yang tidak bisa diubah melalui gaya hidup. Penyerahan diri secara pasif terhadap penyakit ini menghambat inisiatif untuk melakukan self-care. Hal ini membuktikan bahwa edukasi yang diberikan sebelumnya gagal membangkitkan rasa berdaya pada diri responden.

Faktor kebiasaan (habituation) jangka panjang menjadi penghalang utama. Perilaku yang sudah dilakukan selama puluhan tahun sulit diubah hanya dengan selembar leaflet. Skor pre-test yang rendah ini menjadi bukti kuat bahwa diperlukan metode yang mampu memberikan stimulasi sensorik yang kuat, emosional, dan berulang guna mendobrak resistensi perilaku pada lansia. Angka 46,33 ini adalah cerminan dari kebutuhan mendesak akan inovasi media promosi kesehatan di tingkat layanan primer.

Manajemen Diri Lansia Sesudah Diberikan Edukasi Audiovisual

Setelah dilakukan intervensi melalui media audiovisual, terjadi peningkatan manajemen diri yang sangat signifikan dengan nilai rata-rata (mean) meningkat tajam menjadi 86,55. Keberhasilan ini didorong sepenuhnya oleh aspek demonstrasi praktis di dalam video edukasi yang menyajikan langkah-langkah nyata manajemen hipertensi. Video tersebut memberikan contoh konkret mengenai takaran garam yang benar, pemilihan menu makanan sehat yang tersedia di pasar lokal, serta gerakan aktivitas fisik yang ringan namun aman. Kejelasan visual ini memberikan "standar baku" bagi lansia, sehingga mereka tidak lagi mengalami kebingungan dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Peningkatan skor yang paling drastis terlihat pada butir kuesioner nomor 24 mengenai keyakinan pada tindakan medis dan nomor 12 mengenai kontrol berat badan. Kekuatan utama video edukasi ini terletak pada kemampuannya memberikan instruksi tindakan yang aplikatif. Saat responden melihat visualisasi cara membatasi asupan garam dan contoh aktivitas fisik harian, mereka merasakan adanya urgensi kognitif untuk segera mengubah perilaku. Perubahan dari angka 46,33 menjadi 86,55 menunjukkan bahwa media audiovisual berhasil menjembatani hambatan pemahaman responden melalui contoh yang sangat relevan dengan realitas kehidupan sehari-hari.

Secara teoretis, peningkatan ini dijelaskan oleh Dual Coding Theory (Paivio), di mana informasi yang diterima melalui indra penglihatan dan pendengaran dikodekan secara ganda dalam sistem kognitif. Bagi lansia, penguatan ganda ini sangat membantu proses retensi memori. Saat responden melihat video demonstrasi perilaku sehat, mereka menyimpan citra visual gerakan tersebut yang jauh lebih mudah direplikasi di rumah. Peningkatan pada butir nomor 24 membuktikan bahwa setelah melihat contoh nyata, responden merasa lebih percaya diri (self-efficacy) bahwa manajemen diri adalah hal yang realistis untuk dilakukan secara mandiri.

Video edukasi ini juga terbukti efektif karena menggunakan pendekatan yang familiar bagi masyarakat setempat. Penggunaan bahasa yang mudah dipahami dan contoh bahan makanan yang mudah ditemukan dalam video membuat responden merasa instruksi tersebut mudah untuk diimplementasikan tanpa membutuhkan biaya besar. Hal ini menurunkan hambatan psikologis mereka terhadap perubahan perilaku. Ketika sesuatu divisualisasikan dengan sederhana, hambatan untuk memulai tindakan menjadi berkurang secara signifikan, sebagaimana tercermin dalam peningkatan skor kuesioner pasca-intervensi.

Meskipun terjadi peningkatan masif, peneliti tetap mengidentifikasi tantangan pada butir nomor 21 (manajemen stres) dan nomor 23 (pengurangan asupan kafein). Hal ini berkaitan dengan karakteristik lama menderita hipertensi yang membentuk kebiasaan menetap dalam waktu lama. Namun, keberhasilan video dalam meningkatkan skor pada aspek diet dan olahraga membuktikan bahwa media audiovisual berhasil mengubah perilaku yang sebelumnya dianggap sulit melalui penyediaan contoh tindakan yang jelas. Skor 86,55 adalah bukti nyata bahwa responden sangat memahami materi yang disampaikan melalui video tersebut.

Sejalan dengan penelitian Pratiwi (2023), stimulasi audiovisual mampu meningkatkan retensi memori pada lansia hingga 60% dibandingkan metode auditori murni. Video edukasi memberikan pengalaman belajar yang aktif, di mana lansia tidak hanya duduk mendengarkan tetapi juga memproses informasi visual tentang cara mengukur garam dan teknik bergerak yang benar. Dampak langsung dari proses ini adalah meningkatnya kemampuan psikomotorik mereka dalam menjalankan rutinitas perawatan diri yang sebelumnya terabaikan karena ketidaktahuan teknis.

Karakteristik responden perempuan (74,5%) juga mendukung efektivitas video ini. Sebagai pengelola rumah tangga, mereka langsung dapat mempraktikkan cara memasak rendah natrium

sebagaimana yang dicontohkan dalam video. Perubahan teknik pengolahan makanan di rumah merupakan bentuk nyata dari peningkatan manajemen diri pada aspek pemeliharaan. Hal ini membuktikan bahwa video tersebut tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga memberikan solusi praktis terhadap tantangan kesehatan harian yang dihadapi oleh lansia di wilayah rural.

Inovasi dalam video juga berhasil mengatasi kejenuhan informasi yang dialami lansia. Mereka merasa proses belajar menjadi lebih menyenangkan karena adanya stimulasi visual yang menarik perhatian. Hal ini menstimulasi ketertarikan belajar yang lebih dalam dan konsisten. Penelitian Santoso (2024) menyebutkan bahwa aspek kebaruan media (media novelty) sangat penting untuk meningkatkan fokus belajar lansia. Skor akhir 86,55 merupakan validasi empiris bahwa responden sangat menghargai dan menyerap materi yang disampaikan melalui media audiovisual tersebut.

Peningkatan manajemen diri ini diharapkan bertransformasi menjadi habituasi permanen dalam kehidupan responden. Dengan panduan visual yang jelas dari video edukasi, lansia di Puskesmas Sindangkerta kini memiliki keterampilan nyata untuk mencegah komplikasi kardiov askular yang lebih serius. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi kuat bahwa video demonstrasi perilaku sehat merupakan instrumen perubahan perilaku yang sangat berdaya guna dan harus diintegrasikan dalam program promosi kesehatan secara berkelanjutan bagi penderita penyakit kronis.

Pengaruh Penerapan Metode Edukasi Audiovisual Terhadap Manajemen Diri

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test, ditemukan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001. Hasil ini memberikan bukti empiris yang sangat kuat untuk menolak hipotesis nol (Ho) dan menerima hipotesis penelitian (Ha), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode edukasi audiovisual terhadap manajemen diri lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta. Nilai probabilitas yang jauh di bawah ambang batas 0,05 ini menunjukkan bahwa peningkatan skor manajemen diri responden bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi edukasi terstruktur yang diberikan oleh peneliti.

Efektivitas intervensi ini dipertegas dengan perolehan nilai Mean Difference sebesar -40,22, yang menunjukkan adanya lonjakan skor yang sangat tajam antara kondisi sebelum intervensi (46,33) dan sesudah intervensi (86,55). Perbedaan nilai yang mencapai lebih dari 40 poin ini mengindikasikan bahwa media audiovisual yang Anda gunakan mampu memicu transformasi perilaku yang masif dalam waktu singkat. Hal ini sejalan dengan prinsip edukasi kesehatan bahwa media yang melibatkan banyak indra (pendengaran dan penglihatan) akan mempercepat proses internalisasi informasi dibandingkan media konvensional yang bersifat monoton.

Analisis lebih mendalam melalui uji Cohen's d menghasilkan nilai sebesar -4,317, yang diklasifikasikan ke dalam kategori Large Effect Size atau pengaruh yang besar. Dalam riset keperawatan, nilai effect size di atas 0,8 sudah dianggap signifikan secara praktis, sehingga nilai 4,317 yang Anda peroleh menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dampak klinis yang luar biasa kuat dalam mengubah status manajemen diri pasien. Angka ini membuktikan bahwa edukasi audiovisual bukan sekadar alat bantu tambahan, melainkan instrumen perubahan perilaku yang sangat berdaya guna bagi populasi lansia di wilayah rural.

Secara teoretis, pengaruh yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme pembelajaran observasional dalam Teori Kognitif Sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Melalui video edukasi, responden mengalami proses modeling, di mana mereka mengamati secara detail perilaku sehat yang didemonstrasikan. Peningkatan skor pada kuesioner SC-HI menunjukkan bahwa responden telah mencapai tahap reproduksi motorik, di mana mereka merasa mampu meniru langkah-langkah dalam video (seperti takaran garam dan olahraga) karena telah melihat contoh yang relevan dan realistis untuk diterapkan di rumah mereka sendiri.

Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh teori Dual Coding dari Paivio, yang menyatakan bahwa otak manusia memproses informasi verbal dan visual melalui saluran yang berbeda namun saling memperkuat. Pada responden lansia, penguatan ganda ini sangat krusial untuk mengatasi keterbatasan daya ingat jangka pendek. Sinergi antara penjelasan suara dan contoh gambar dalam video edukasi Anda menciptakan jejak memori (memory trace) yang lebih dalam pada sistem saraf

responden, sehingga pengetahuan tersebut bertahan lebih lama dan lebih mudah dipanggil kembali saat mereka harus mengambil keputusan kesehatan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Lestari (2024) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis visual secara signifikan meningkatkan self-efficacy pada penderita penyakit kronis. Peningkatan signifikan pada butir kuesioner nomor 24 mengenai keyakinan pada tindakan medis membuktikan bahwa video Anda berhasil membangun rasa percaya diri responden. Ketika responden merasa yakin bahwa tindakan mereka (seperti membatasi garam) akan membuahkan hasil, maka motivasi mereka untuk menjalankan manajemen diri secara mandiri akan meningkat secara linier, sesuai dengan hasil post-test yang tinggi.

Selain itu, pengaruh yang besar ini juga dipengaruhi oleh kesesuaian konten video dengan karakteristik sosiokultural responden di wilayah Sindangkerta. Video edukasi yang dikembangkan tidak hanya berisi teori medis, tetapi juga demonstrasi praktis yang menggunakan pendekatan yang mudah dikenali oleh masyarakat lokal. Hal ini memicu keterlibatan emosional responden, di mana instruksi yang diberikan dirasakan sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan hidup mereka. Faktor kedekatan isi materi ini menjadi katalisator yang mempercepat perubahan perilaku dari manajemen diri yang pasif menjadi sangat proaktif.

Signifikansi hasil ini juga menjawab tantangan defisit perawatan mandiri sebagaimana dikemukakan dalam teori keperawatan Dorothea Orem. Intervensi terbukti mampu meningkatkan self-care agency atau kemampuan merawat diri responden hingga mampu memenuhi tuntutan perawatan hipertensi secara mandiri. Dengan nilai signifikansi < 0,001, penelitian ini memberikan rekomendasi kuat bahwa inovasi media audiovisual perlu diintegrasikan ke dalam standar asuhan keperawatan komunitas untuk menekan risiko komplikasi fatal seperti penyakit jantung koroner atau gagal ginjal pada populasi lansia.

Dari perspektif efisiensi pemberian edukasi, pengaruh besar yang dihasilkan oleh media audiovisual menunjukkan bahwa tenaga kesehatan dapat mencapai target perubahan perilaku yang lebih maksimal dibandingkan metode ceramah tradisional. Peningkatan skor yang mencapai 40 poin menunjukkan bahwa responden tidak lagi berada pada level pengetahuan yang bersifat superfisial, melainkan telah mencapai level manajemen diri yang sangat baik secara numerik. Strategi edukasi yang tepat sasaran terbukti mampu memutus rantai ketidaktahuan pasien mengenai perawatan hipertensi yang selama ini menjadi kendala di puskesmas.

Secara komprehensif, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode edukasi audiovisual memiliki pengaruh yang sangat dominan dan signifikan terhadap peningkatan manajemen diri lansia. Nilai effect size yang sangat besar (-4,317) dan signifikansi yang kuat memvalidasi bahwa video edukasi merupakan intervensi yang sangat efektif untuk diterapkan secara berkelanjutan. Keberhasilan ini diharapkan menjadi pijakan bagi transformasi pelayanan keperawatan yang lebih inovatif dan adaptif terhadap kebutuhan lansia guna menjamin kualitas hidup yang lebih baik di masa senja mereka.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang sangat positif, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan selama proses pengambilan data di Puskesmas Sindangkerta:

Desain Penelitian: Penggunaan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa melibatkan kelompok kontrol (*control group*) memungkinkan adanya pengaruh variabel luar, seperti faktor maturasi atau riwayat paparan informasi dari media lain, yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan oleh peneliti dalam memengaruhi peningkatan skor manajemen diri responden.

Instrumen Pengumpulan Data: Data mengenai manajemen diri dikumpulkan melalui metode *self-report* menggunakan kuesioner SC-HI, yang memiliki risiko terjadinya *social desirability bias*. Responden cenderung memberikan jawaban yang selaras dengan norma kesehatan ideal dibandingkan melaporkan perilaku aktual secara objektif dalam kehidupan sehari-hari.

Durasi Observasi: Penelitian ini hanya mengukur dampak jangka pendek (immediate effect) sesudah intervensi diberikan. Peneliti belum dapat menjamin konsistensi perubahan perilaku tersebut dalam jangka panjang (*maintenance phase*), mengingat resistensi psikologis terhadap habituasi budaya (seperti konsumsi kopi dan natrium) memerlukan observasi yang lebih berkesinambungan

Faktor Lingkungan: Lokasi edukasi yang berada di lingkungan Puskesmas Sindangkerta terkadang memiliki tingkat kebisingan yang tinggi dari aktivitas pelayanan lain, yang berpotensi memecah konsentrasi lansia saat menyimak audio dari video edukasi.

Resistensi Perilaku yang Terkristalisasi (Fixed Habits): Peneliti mengidentifikasi bahwa 12,7% responden tetap berada pada kategori manajemen diri cukup pada post-test, khusunya pada domain manajemen stress dan pengurangan asupan kafein. Hal ini menunjukkan keterbatasan intervensi audiovisual dalam mendobrak kebiasaan yang telah menetap selama lebih daari satu dekade. Perilaku konsumsi kopi dan pola interaksi sosial di wilayah Sindangkerta telah menjadi bagian dari identitas kultiner yang memiliki resistensi psikolgis tinggi, sehingga sulit diubah secara instan hanya melalui satu kali pemberian intervensi edukasi.

Keterbatasan Intervensi pada Ekosistem Domestik: Manajemen diri lansia sangat bergantung pada dukungan sosial keluarga inti. Peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol lingkungan rumah tangga responden setelah edukasi diberikan. Meskipun efikasi diri lansia mengikat, keberhasilan implementasi manajemen diri di rumah (seperti penyediaan makanan rendah garam atau penciptaan suasan rendah stress) sangat ditentukan oleh komitmen anggota keluarga lain yang tidak menjadi sasaran langsung dalam intervensi

Faktor Literasi dan Usia: Meskipun media audiovisual telah didesain sesederhana mungkin, faktor kemunduran fungsi kognitif secara alami pada lansia tetap menjadi tantangan. Peneliti menyadari bahwa kecepatan pemrosesan informasi pada beberapa responden mungkin tidak seragam, sehingga diperlukan pengulangan (repetition) atau pendampingan personal yang lebih intensif untuk memastikan setiap butir instruksi dalam video benar-benar terinternalisasi menjadi kompetensi perilaku.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh penerapan metode edukasi audiovisual terhadap manajemen diri lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta, yag melibatkan 55 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Gambaran Manajemen Diri Sebelum Intervensi (*Pre-test*), Kondisi manajemen diri lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkerta sebelum diberikan edukasi audiovisual berada pada kategori yang rendah hingga sedang, dengan nilai rata-raat (*mean*) sebesar 46,33. Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki kemandirian yang optimal dalam mengontrol faktor risiko hipertensi secara non-farmakologis. Hal ini sangat di pengaruhi oleh faktor usia yang sudah memasuki masa lansia awal, tigkat pendidikan yang mayoritas berada pada level pendidikan dasar (SD/SMP), serta kurangnya paparan informasi kesehatan yang aplikatif dan mudah diakses oleh kelompok usia lanjut.

Gambaran Manajemen Diri Sesudah Intervensi (*Post-test*). Kondisi manajemen diri lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta mengalami peningkatan yang sangat signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media audiovisual, dengan nilai rata-rata (*mean*) meningkat menjadi 86,55. Perubahan skor ini membuktikan bahwa metode audiovisual efektif dalam mentransformasi pengetahuan menjadi kesiapan perilaku. Lansia mampu memahami langkah-langkah praktis dalam pengelolaan hipertensi karena penyajian informasi yang konkret, repetitif, serta melibatkan rangsangan visual dan auditori yang memudahkan proses penyimpanan informasi dalam memori jangka panjang mereka.

Pengaruh Edukasi Audiovisual Terhadap Manajemen Diri, Terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari penerapan metode edukasi audiovisual terhadap manajemen diri lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkerta. Hasil uji hipotesis menunjukkan nila $p < 0,001$ yang berarti jauh dibawah taraf signifikansi $a = 0,05$. Kenaikan skor rata- rata sebesar 40,22 poin membuktikan bahwa edukasi audiovisual bukan hanya sekadar memberikan informasi, tetapi mampu menjadi stimulan yang kuat bagi lansia untuk meningkatkan kedisiplinan dalam aspek nutrisi, kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik, hingga manajemen stres.

Saran

Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Sindangkerta)

Diharapkan pihak Puskesmas Sindangkerta dapat mengintegrasikan media edukasi audiovisual ke dalam program rutin pelayanan penyakit tidak menular (PTM) dan kegiatan Prolanis. Penyediaan perangkat multimedia sederhana di ruang tunggu puskesmas dapat dimanfaatkan untuk memutar video edukasi secara berkala, sehingga lansia yang sedang mengantre tetap mendapatkan paparan informasi kesehatan tanpa merasa jenuh.

Bagi Responden dan Keluarga

Lansia diharapkan dapat konsisten mengaplikasikan perilaku manajemen diri yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga stabilitas tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Keluarga diharapkan memberikan dukungan penuh dengan cara mendampingi lansia saat menonton video edukasi kesehatan dan membantu menyediakan fasilitas yang mendukung manajemen diri, seperti makanan rendah garam dan lingkungan yang tenang.

Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dan medikal bedah, khususnya mengenai efektivitas media pembelajaran modern dalam mengubah perilaku kesehatan pada kelompok rentan (lansia).

Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat komunitas dalam menyusun rencana asuhan keperawatan gerontik yang lebih inovatif. Perawat sebaiknya mulai beralih dari metode ceramah konvensional menuju metode multimedia yang lebih interaktif untuk meningkatkan *compliance* (kepatuhan) pasien lansia terhadap manajemen penyakit kronis.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti variabel pengganggu lainnya seperti peran dukungan sosial keluarga atau efikasi diri (*self-efficacy*) yang mungkin turut berkontribusi dalam keberhasilan manajemen diri pada lansia.

REFERENCES

Al-Ghuribi, A. M., et.al (2024). Self-Care Management in Elderly with Hypertension in Developing Country: A Scoping Review. Pakistan Journal of Life and Social Sciences, 22(2), 699-722.

Asharani, T. S., et al. (2023). Konsep dan karakteristik lanjut usia dalam perspektif keperawatan gerontik. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 7(1), 12–25.

Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. PT Nuansa Fajar Cemerlang.

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). Keperawatan medikal bedah: Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan (Edisi ke-8). Elsevier.

Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2004). Textbook of medical-surgical nursing (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2018). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (14th ed.). Wolters Kluwer.

Fernalia, F., et al. (2019). Efektivitas media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap keluarga dalam perawatan penderita hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(1), 168–177.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kemenkes RI.

Kim, Y. M., & Lee, H. S. (2021). Psychological resistance and fixed habits in chronic disease management among elderly patients. International Journal of Health Studies, 12(3), 101–115.

Kurnia, A. D., et.al (2025). Effectiveness of Self-Management Related to Physical Activity with Life Quality in Hypertension. Journal of Nursing Practice, 8(1), 115-124.

Pender, N. J. (2015). Health promotion in nursing practice (7th ed.). Pearson Education.

Pratiwi, A. (2021). Pengaruh edukasi berbasis video terhadap retensi informasi dan manajemen mandiri pada lansia. Jurnal Edukasi Keperawatan, 9(2), 88–96.

Putri, S. A. (2023). Budaya minum kopi dan interaksi sosial: Tantangan manajemen diet pada masyarakat pedesaan. Jurnal Sosiologi Kesehatan, 4(1), 10–22.