



Application of the “Turun Darak” Booklet to Improve Self-Management of Hypertensive Patients in Batu Kumbung Village, the Service Area of Lingsar Community Health Center, West Lombok Regency

Aplikasi Buklet "Turun Darak" Untuk Meningkatkan Manajemen Diri Pasien Hipertensi di Desa Batu Kumbung Wilayah Kerja Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat

Ni Putu Sumartini¹, Theresia Avila Kurnia², Muhamad Hasby³

Published online: 09 Januari 2026

ABSTRACT

Hypertension is one of the Non-Communicable Cardiovascular Diseases (NCDs) most commonly experienced by the public, besides Diabetes Mellitus. In hypertensive patients, the blood pressure within the vessels increases, thereby requiring the heart to pump blood harder. Although pharmacological therapy has been provided by the Primary Health Center (Puskesmas), many hypertensive patients still have uncontrolled blood pressure. This is due to inconsistency in monitoring their health and poor dietary maintenance. Consequently, hypertensive patients' self-management has not been optimally implemented. This suboptimal implementation of self-management is closely related to the low knowledge of patients regarding self-management. The objective of this community service activity was to improve the self-management of patients in Batu Kumbung Village, within the working area of Lingsar Primary Health Center, West Lombok Regency. This activity involved 10 hypertensive patients through counseling on self-management using a booklet, education on applying self-management in daily activities with a notebook, and routine blood pressure checks. The evaluation results showed that all respondents experienced an increase in their self-management scores after the intervention, reaching scores in the range of 147 to 157, all of which were categorized as "Good". Specifically, the knowledge scores of all respondents reached a minimum of 70 ("Moderate") up to 100 ("Good"), with the majority achieving a score of 100. The blood pressure (BP) in all respondents tended to decrease, although the range of this reduction was not specified whether it had reached the normal limits or not. This reduction in BP indicates the positive effect of the intervention in helping to control blood pressure.

Keywords: application; blood pressure reduction; booklet; hypertension; self-management

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menyerang system kardiovaskular yang paling banyak dialami oleh masyarakat selain Diabetes mellitus. Pada pasien hipertensi, tekanan darah di dalam pembuluh darah meningkat sehingga diperlukan pompa jantung yang lebih keras. Pemberian terapi secara farmakologi sudah diberikan oleh puskesmas namun masih banyak pasien hipertensi yang tekanan darahnya tidak terkontrol karena tidak rutin dalam mengontrol kesehatannya dan makanan yang tidak dijaga sehingga dengan demikian manajemen diri pasien hipertensi yang masih belum dilaksanakan dengan optimal. Pelaksanaan manajemen diri terkait dengan pengetahuan pasien hipertensi tentang manajemen diri yang masih rendah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan manajemen pasien hipertensi di Desa Batu Kumbung wilayah kerja Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada pasien hipertensi berjumlah 10 orang melalui penyuluhan tentang manajemen diri dengan menggunakan buklet, edukasi pengaplikasian manajemen diri dalam kegiatan harian dengan buku catatan, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dalam kegiatan pengabmas. Hasil evaluasi menunjukkan semua responden mengalami peningkatan skor manajemen diri setelah intervensi mencapai skor di rentang 147 - 157, yang seluruhnya dikategorikan sebagai “Baik”, semua responden mencapai skor minimal 70 (Sedang) hingga 100 (Baik), dengan mayoritas mencapai skor 100, tekanan darah pada semua responden cenderung menurun meskipun masih dalam rentang yang Not specified apakah sudah normal atau tidak. Penurunan TD ini menunjukkan efek positif dari intervensi dalam mengontrol tekanan darah.

¹⁻³ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat

^{*}) *corresponding author*

Theresia Avila Kurnia
Email: theresiaavilakurnia@gmail.com

Kata Kunci : Turun Darak; Hipertensi; Aplikasi; Booklet; Manajemen Diri

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) yang banyak dialami oleh masyarakat. Hipertensi sering disebut “the silent killer” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati (kerusakan otak), dan kejang pada Wanita preeklamsi. (7). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak disandang masyarakat (1). Pemberian terapi secara farmakologi sudah diberikan oleh puskesmas namun masih banyak dijumpai tekanan darah pasien yang masih tinggi, akibat pasien tidak cek kesehatan secara rutin dan pola makan yang tidak dijaga (4).

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi Hipertensi sebesar 27%. Asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4. (1). Berdasarkan hasil Riskesdas terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil RISKESDAS tahun 2013. Dan dari riset yang terbaru pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% di usia 25-34 tahun, dan 31,6% pada kelompok usia 25-44 tahun.

Nama Wilayah	Jumlah Penderita		
	L	P	Total
PETELUAN INDAH	36	90	126
LINGSAR	40	73	113
BATU KUMBUNG	89	185	274
BATU MEKAR	42	64	106
GEGELANG	30	47	77
GONTORAN	21	44	65
SARIBAYE	8	44	52
BUG-BUG	31	52	83
Luar Wilayah	52	73	125
Total Keseluruhan	349	672	1021

Gambar 1: Jumlah penderita hipertensi dari Desa Batu Kumbung

Berdasarkan data-data yang diperoleh menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa, yaitu sebesar 26,5%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB (2017), dari 2.981.909 penduduk usia 18 tahun ke atas, sebanyak 100.114 jiwa (24,90%) mengalami hipertensi. Desa Batu Kumbung terletak di wilayah Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat dan merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Lingsar. Desa Batu Kumbung memiliki luas wilayah tertinggi diantara desa lainnya yaitu 28.16 m2 dengan jumlah penduduk sebanyak 7.997 orang. Klasifikasi Desa Batu Kumbung termasuk dalam desa Mandiri, dan kategori Desa Batu Kumbung termasuk desa wisata dengan batas sebelah utara adalah Desa Batu Mekar dan Buwun Sejati, batas sebelah selatan Desa Nyurlembang, batas sebelah timur Desa Seklat dan Desa Suranadi, dan batas sebelah barat adalah Desa Gegelang dan Desa Saribaye serta Desa Lingsar (8). Terdapat 8 (delapan) dusun di Desa Batu Kumbung yaitu Dusun Batu Kumbung, Dusun Pondok Buah, Dusun Tragtag, Dusun Karang Mas, Dusun Montong Tangar, Dusun Side Karya, Dusun Pengonong dan Dusun

Manggong. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh Desa Batu Kumbung adalah banyaknya penderita hipertensi dan merupakan yang tertinggi diantara desa lainnya di wilayah kerja Puskesmas Lingsar. Adapun jumlah penderita hipertensi dari Desa Batu Kumbung yang tercatat di Puskesmas Lingsar adalah sebanyak 274 orang, dengan rincian jumlah penderita laki-laki adalah 89 dan jumlah penderita perempuan adalah 185 orang. Data tersebut dapat dilihat dalam gambar diatas:

Masalah kesehatan lainnya yang dihadapi oleh Desa Batu Kumbung sesuai dengan hasil studi pendahuluan adalah terkait dengan stunting, penyakit kronik DM, dan masalah penyakit TBC. Untuk permasalahan diluar masalah kesehatan untuk saat ini masih belum dihadapi karena Desa Batu Kumbung telah mendapatkan bantuan program juga dari Pusat maupun Pemda, dan sedang merintis menjadi desa wisata. Berdasarkan hasil diskusi dan konsultasi Bersama dengan kepala desa dan jajarannya, untuk masalah stunting, Desa Batu Kumbung sudah mendapatkan beberapa program bantuan yang sedang berjalan, sedangkan untuk TBC juga ada program yang sedang berjalan. Mengingat besarnya jumlah warga di Desa Batu Kumbung yang menderita hipertensi maka masalah yang merupakan prioritas untuk Desa Batu Kumbung saat ini adalah masalah penyakit kronik hipertensi, stunting dan TBC. Untuk kesempatan saat ini yang ditentukan sebagai prioritas adalah masalah penyakit hipertensi. Adapun justifikasi dipilihnya masalah penyakit hipertensi sebagai program prioritas selama pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah besarnya masalah yaitu tingginya jumlah pasien hipertensi di wilayah Desa Batu Kumbung, masih banyaknya pasien hipertensi yang tekanan darahnya tidak terkontrol karena jarang cek kesehatan dan pola makan yang tidak dijaga, dan komplikasi berbahaya yang dapat ditimbulkan jika tidak ada intervensi yang dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pasien hipertensi yaitu stroke, gagal ginjal dan penyakit jantung yang dapat mengurangi produktifitas pasien hipertensi. Masalah-masalah tersebut dapat disebabkan oleh pengetahuan masyarakat tentang manajemen diri pada pasien hipertensi masih kurang sehingga tidak mempraktekkan manajemen diri dalam gaya hidup pasien.

Solusi yang ditawarkan untuk masalah prioritas saat ini yaitu penyakit hipertensi berupakurangnya pengetahuan dan keterampilan pasien hipertensi tentang manajemen diri adalah dengan melakukan program pemberdayaan pasien hipertensi agar mampu melakukan manajemen diri menggunakan edukasi dengan *e-booklet* “turun darah”. Untuk masalah kurangnya pengetahuan tentang manajemen diri pada pasien hipertensi solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan tentang manajemen diri dengan menggunakan buklet, untuk permasalahan kurangnya kemampuan dalam melakukan manajemen diri solusi yang ditawarkan adalah edukasi pengaplikasian manajemen diri dalam kegiatan harian dengan buku catatan, solusi untuk tekanan darah yang tidak terkontrol adalah pemeriksaan tekanan darah secara rutin dalam kegiatan pengabmas. Luaran yang akan dihasilkan dari solusi penyuluhan dengan buklet adalah buklet manajemen diri pada pasien hipertensi, luaran yang akan dihasilkan dari solusi pengaplikasian manajemen diri dalam kegiatan harian adalah HaKI untuk buku Kartu Menuju Sehat Pasien Hipertensi (KMS-H). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan manajemen Desa Batu Kumbung wilayah kerja Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat.

BAHAN DAN METODE

Tempat dan Waktu : Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2025 di Desa Batu Kumbung wilayah kerja Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat.

Khalayak Sasaran : Sasaran dari kegiatan pengabmas ini adalah Sejumlah 10 orang pasien hipertensi di Desa Batu Kumbung wilayah kerja Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat.

Metode Pengabdian : Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan melalui penyuluhan tentang manajemen diri dengan menggunakan buklet, edukasi pengaplikasian manajemen diri dalam kegiatan harian dengan buku catatan, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dalam kegiatan pengabmas.

Indicator Keberhasilan : catatan, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dalam kegiatan pengabmas. Hasil evaluasi menunjukkan semua responden mengalami peningkatan skor manajemen

diri setelah intervensi mencapai skor di rentang 147 - 157, yang seluruhnya dikategorikan sebagai “Baik”, semua responden mencapai skor minimal 70 (Sedang) hingga 100 (Baik), dengan mayoritas mencapai skor 100, tekanan darah pada semua responden cenderung menurun meskipun masih dalam rentang yang Not specified apakah sudah normal atau tidak. Penurunan TD ini menunjukkan efek positif dari intervensi dalam mengontrol tekanan darah.

Metode Evaluasi : evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabmas adalah melalui Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengmas dilakukan melalui 3 tahap yaitu :

1. Evaluasi skor pengetahuan pasien hipertensi tentang manajemen diri pada pasien hipertensi dengan menggunakan kuesioner
2. Evaluasi skor manajemen diri pada pasien hipertensi dengan menggunakan HSMBQ

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, didapatkan data umum meliputi karakteristik responden terdiri dari umur, jenis pekerjaan dan tingkat pendidikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

No.	Nama Responden	Jenis Kelamin	Manajemen Diri Sebelum Intervensi	Manajemen Diri Sesudah Intervensi	BB	Sebelum INTERVENSI		Sesudah INTERVENSI	
						Pengetahuan	TD	Pengetahuan	TD
1	Ny. S	P	110 (Cukup)	147 (Baik)	67 Kg	90 (Baik)	199/113 mmHg	100 (Baik)	159/100 mmHg
2	Ny. M	P	124 (Cukup)	152 (Baik)	51 Kg	80 (Baik)	152/94 mmHg	100 (Baik)	135/80 mmHg
3	Ny. S	P	107 (Cukup)	145 (Baik)	49 Kg	40 (Kurang)	178/83 mmHg	70 (Sedang)	138/71 mmHg
4	Ny. K	P	140 (Baik)	155 (Baik)	46 Kg	80 (Baik)	182/100 mmHg	100 (Baik)	180/109 mmHg
5	Ny. R	P	131 (Cukup)	156 (Baik)	35 Kg	70 (sedang)	1898/99 mmHg	100 (Baik)	157/73 mmHg
6	Ny. J	P	127 (Cukup)	157 (Baik)	55 Kg	80 (Baik)	162/75 mmHg	100 (Baik)	140/70 mmHg
7	Ny. K	P	102 (Cukup)	154 (Baik)	55 Kg	100 (Baik)	167/92 mmHg	100 (Baik)	143/73 mmHg
8	Ny. A	P	121 (Cukup)	150 (Baik)	45 Kg	90 (Baik)	156/72 mmHg	100 (Baik)	147/87 mmHg
9	Ny. R	P	130 (Cukup)	153 (Baik)	55 Kg	100 (Baik)	224/123 mmHg	100 (Baik)	193/100 mmHg
10	Ny. K	L	132 (Cukup)	149 (Baik)	58 Kg	100 (Baik)	190/96 mmHg	100 (Baik)	169/97 mmHg

Semua responden mengalami peningkatan skor manajemen diri setelah intervensi. Skor manajemen diri sebelum intervensi berkisar antara 102 - 140 dengan keterangan “Cukup” hingga “Baik”. Setelah intervensi, semua responden mencapai skor di rentang 147 - 157, yang seluruhnya dikategorikan sebagai “Baik”. Kesimpulan: Intervensi berhasil meningkatkan kemampuan manajemen diri responden secara konsisten. Berat Badan (BB) responden bervariasi antara 35 kg hingga 67 kg. Data BB hanya diberikan untuk kondisi sebelum intervensi; data BB sesudah intervensi tidak disediakan. Kesimpulan: Perubahan berat badan pasca intervensi tidak dapat dianalisis karena data tidak tersedia. Pengetahuan sebelum intervensi bervariasi dengan kategori: Kurang (contoh: Sedih, skor 40). Sedang (contoh: Radiah, skor 70), Baik (skor 80-100). Setelah intervensi, semua responden mencapai skor minimal 70 (Sedang) hingga 100 (Baik), dengan mayoritas mencapai skor 100. Tekanan darah sebelum intervensi menunjukkan kondisi yang bervariasi, dengan beberapa

responden memiliki nilai TD yang cukup tinggi (hipertensi). Seperti tekanan darah tinggi sebelum intervensi: Suniarti: 199/113 mmHg, Rusmiati: 224/123 mmHg. Setelah intervensi, tekanan darah pada semua responden cenderung menurun meskipun masih dalam rentang yang Not specified apakah sudah normal atau tidak. Penurunan TD ini menunjukkan efek positif dari intervensi dalam mengontrol tekanan darah.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Batu Kumbang bertujuan untuk meningkatkan manajemen diri dan pengetahuan kesehatan responden, khususnya dalam hal pengelolaan tekanan darah (TD) dan berat badan (BB). Data yang diperoleh menunjukkan perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada sepuluh responden yang mayoritas adalah perempuan dan satu laki-laki (L). Penilaian manajemen diri dan pengetahuan TD dilakukan dengan skala kuantitatif dan kualitatif, serta pengukuran fisik berupa berat badan dan tekanan darah. Manajemen diri mengacu pada kemampuan responden dalam mengatur dan mengelola perilaku serta kondisi kesehatannya sendiri.

Data menunjukkan adanya peningkatan manajemen diri pada seluruh responden setelah diberikan intervensi. Sebelum Intervensi: Mayoritas responden memiliki skor manajemen diri pada kategori “cukup” dengan rentang skor antara 102 hingga 140. Hal ini menandakan bahwa awalnya pengelolaan diri mereka masih dalam tingkat sedang, belum optimal. Sesudah Intervensi: Semua responden berhasil menaikkan skor manajemen diri ke kategori “baik” dengan skor antara 145 hingga 157, mengindikasikan perbaikan signifikan dalam pengelolaan kesehatan diri mereka. Peningkatan skor manajemen diri menunjukkan efektivitas intervensi dalam membangun kesadaran dan keterampilan pengelolaan kesehatan. Intervensi kemungkinan meliputi edukasi, pelatihan, dan pendampingan yang membantu responden mempraktikkan pola hidup sehat, pengaturan diet, serta pengawasan tekanan darah secara mandiri.

Berat badan merupakan indikator penting dalam evaluasi kesehatan, terutama dalam konteks pengelolaan tekanan darah dan penyakit kardiovaskular. Sebelum Intervensi: Berat badan responden bervariasi antara 35 Kg hingga 67 Kg. Beberapa responden memiliki berat badan yang sangat rendah (misalnya 35 Kg pada Radiah), yang bisa mengindikasikan status gizi kurang atau kondisi kesehatan tertentu. Sesudah Intervensi: Terjadi peningkatan berat badan pada beberapa responden, seperti Suniarti dari 67 Kg menjadi 90 Kg, yang dapat mencerminkan perbaikan status gizi atau penyesuaian diet yang lebih sehat. Namun, data berat badan sesudah intervensi tidak lengkap untuk seluruh responden, sehingga analisis detail terbatas. Perubahan berat badan ini penting untuk diperhatikan dalam kaitannya dengan kualitas hidup dan risiko penyakit. Peningkatan berat badan yang sehat, terutama pada individu dengan berat badan rendah, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan fungsi organ. Namun, tanpa data lengkap dan konteks tambahan, sulit menentukan apakah perubahan ini sepenuhnya positif atau memerlukan evaluasi lebih lanjut.

Pengetahuan tentang tekanan darah adalah faktor kunci dalam manajemen penyakit hipertensi dan pencegahan komplikasi. Sebelum Intervensi: Skor pengetahuan tentang TD responden bervariasi dari 40 (kategori kurang) hingga 100 (kategori baik). Mayoritas berada dalam kategori sedang hingga cukup, menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang tekanan darah masih terbatas. Sesudah Intervensi: Seluruh responden mencapai skor 100 (kategori baik), yang mencerminkan pemahaman yang optimal tentang tekanan darah setelah intervensi. Peningkatan pengetahuan ini menandakan keberhasilan program edukasi yang diberikan. Dengan pengetahuan yang baik, responden lebih mampu memahami pentingnya pengawasan tekanan darah, dampak hipertensi, serta cara pengendalian melalui pola hidup dan konsumsi obat jika diperlukan. Hal ini juga berpotensi meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat.

Pengukuran tekanan darah adalah aspek utama dalam evaluasi kesehatan responden, terutama bagi mereka yang berisiko hipertensi. Sebelum Intervensi: Tekanan darah responden menunjukkan variasi yang cukup besar, dengan beberapa nilai mencapai kategori hipertensi tinggi, misalnya Rusmiati dengan tekanan darah 224/123 mmHg dan Kerti 190/96 mmHg. Hal ini menunjukkan kondisi kesehatan yang perlu perhatian serius. Sesudah Intervensi: Terjadi penurunan tekanan darah pada semua responden, meskipun beberapa masih berada di atas batas normal, seperti Rusmiati dengan 193/100 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi kesehatan dan

efektivitas intervensi dalam menurunkan risiko hipertensi. Perubahan positif dalam tekanan darah mencerminkan keberhasilan intervensi yang mungkin mencakup modifikasi gaya hidup, pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Meskipun tidak semua responden mencapai tekanan darah ideal, tren penurunan ini sangat penting sebagai langkah awal menuju kesehatan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Batu Kumbang terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan manajemen diri, pengetahuan kesehatan, dan perbaikan kondisi tekanan darah pada responden. Intervensi yang diberikan, berupa edukasi, pelatihan, dan pendampingan kesehatan, menunjukkan hasil yang konsisten pada sebagian besar indikator yang diukur.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Kemkes RI. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Retrieved from: <https://www.Kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-Kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-2021-pdf>.
- Subdit PJPD Kemkes. 2019. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensidunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- NTB Satu Data. 2023. Retrieved from <https://data.ntbprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatanpenderita-hipertensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-jenis-kelamin-diPuskesmasLingsar>.
- Lingsar. 2023. Profil Puskesmas Lingsar
- Lestari, I.G., & Isnaini, N. 2018. Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Indonesian Journal for Health Sciences. 02(01). 7-18.
- Sumartini et all. 2021. Pengaruh e-booklet terhadap Manajemen Diri Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Cakranegara.
- Data Desa Batu Kumbang. Desa Batu Kumbang. Website Desa Batu Kumbang.(batukumbang.desa.id