

SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS *SMART SELF*
MONITORING BOOK TERHADAP *SELF MANAGEMENT* PADA
PENDERITA HIPERTENSI**



Oleh :

DEVINA AURELIA WAHYU PRASTIWI

NIM. 20221660043

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

SKRIPSI
PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS *SMART SELF*
***MONITORING BOOK* TERHADAP *SELF MANAGEMENT* PADA**
PENDERITA HIPERTENSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh :

DEVINA AURELIA WAHYU PRASTIWI

NIM. 20221660043

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devina Aurelia Wahyu Prastiwi

Nim : 20221660043

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 8 Juli 2026

Yang menyatakan,

Devina Aurelia Wahyu Prastiwi
20221660043

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 8 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Anis Rosyiatul Husna S.Kep.,Ns., M.Kes


Ratna Agustin S.Kep.,Ns., M.Kep

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 8 Juli 2026 oleh mahasiswa atas nama Devina Aurelia Wahyu Prastiwi NIM 20221660043 Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Anggota 1 : Anis Rosyiatul Husna S.Kep.,Ns. M.Kes 

Anggota 2 : Ratna Agustin S.Kep.,Ns., M.Kep

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2026 dengan judul penelitian **“Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis *Smart Self Monitoring Book* Terhadap *Self Management* Pada Penderita Hipertensi”**

Dalam penyusunan karya tulis ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektorat Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan, dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Keperawatan.
3. Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
4. Anis Rosyiatul Husna S.Kep.,Ns. M.Kes selaku Dosen Pembimbing 1 dan juga selaku dosen wali, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, perhatian, serta motivasi yang Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, dukungan, dan ketulusan Ibu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan balasan terbaik atas segala kebaikan yang telah Ibu berikan.
5. Ratna Agustin S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing 2, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, perhatian,waktu, serta motivasi yang Ibu berikan

selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan balasan terbaik atas segala kebaikan yang telah Ibu berikan.

6. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji skripsi yang telah memberikan kritik dan masukan pada skripsi ini agar menjadi lebih baik.
7. Seluruh staf dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan bantuan selama menempuh pendidikan.
8. Kepada kedua orang tua penulis, terima kasih atas segala pengorbanan, doa yang tak pernah putus, motivasi hidup serta dukungan yang telah dilakukan. Terima kasih sudah berjuang dan berupaya sekuat tenaga agar anak perempuan ini tumbuh dengan rasa syukur yang cukup. Besar harapan semoga sehat selalu, panjang umur dan senantiasa diberkahi rezeki yang tiada tara.
9. Kepada teman terbaik Rasti, Marissa, Winda perjumpaan kita di bangku perkuliahan adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Terima kasih untuk setiap tawa yang menguatkan, dan cerita yang menemani membuat segala lelah terasa lebih ringan. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, melampaui jarak, waktu, dan kesibukan yang akan datang.
10. Terima kasih kepada diri saya sendiri Devina Aurelia Wahyu Prastiwi yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena tetap kuat menghadapi berbagai tantangan, rasa lelah, dan hambatan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Segala usaha, doa, dan kerja keras yang telah dilakukan menjadi bukti bahwa setiap proses akan membawa hasil yang baik pada waktunya. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal menuju kesuksesan di masa yang akan datang.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu

Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

ABSTRAK

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS *SMART SELF MONITORING BOOK* TERHADAP *SELF MANAGEMENT* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS RANGKAH SURABAYA

Oleh: Devina Aurelia Wahyu Prastiwi

Pendahuluan: *Self management* pada penderita hipertensi dapat diukur melalui kemampuan mengelola penyakit secara mandiri. Namun, pengelolaan hipertensi masih belum optimal sehingga diperlukan pendidikan kesehatan berbasis *smart self monitoring book* untuk meningkatkan *self management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan berbasis *smart self monitoring Book* terhadap *self management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Rangkah Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental (One Group Pretest-Posttest Design)*. Populasi adalah seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Rangkah Surabaya, dengan sampel 90 responden yang diambil menggunakan teknik sampling *simple random sampling*, Variabel Independen adalah pendidikan kesehatan berbasis *smart self monitoring book* dan variabel dependen adalah *self management* penderita hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner (HSMBQ). Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ($\alpha=0,05$). **Hasil:** Setelah diberikan intervensi selama satu minggu, sebagian besar responden memiliki *self management* kategori cukup sebanyak 56 responden (62,2%) dan kategori baik sebanyak 34 responden (37,8%). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh ($p\text{-value } 0,001 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. **Pembahasan:** Pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* berpengaruh terhadap peningkatan *self management* pada penderita hipertensi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai media edukasi dalam pengelolaan hipertensi. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan periode intervensi dan tindak lanjut yang lebih panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan peningkatan *self management* pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, *Smart Self Monitoring Book*, *Self Management*, Hipertensi.

ABSTRACT

The Effect of Health Education Based on Smart Self Monitoring Book on Self Management of Hypertension Patients at Rangkah Public Health Center Surabaya

By: Devina Aurelia Wahyu Prastiwi

Introduction: Self-management in hypertension patients can be measured through ability to manage the disease independently. However, hypertension management is still not optimal so that health education based on smart self-monitoring book is needed to improve self-management. This study aims to determine the effect of health education based on smart self-monitoring book on self-management of hypertension patients at Rangkah Community Health Center Surabaya. **Method:** This study used a pre-experimental design (One Group Pretest-Posttest Design). The population was all hypertension patients at Rangkah Community Health Center Surabaya, with a sample of 90 respondents taken using simple random sampling technique, the Independent Variable was health education based on smart self-monitoring book and the dependent variable was self-management of hypertension patients. The research instrument used a questionnaire (HSMBQ). Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test ($\alpha = 0.05$). **Results:** After being given the intervention for one week, most respondents had sufficient self-management category as many as 56 respondents (62.2%) and good category as many as 34 respondents (37.8%). The results of the Wilcoxon test obtained (p -value $0.001 < 0.05$) so that H_0 was rejected and H_1 was accepted. **Discussion:** Health Education Based on Smart Self-Monitoring Book has an impact on improving self-management in hypertension patients. This intervention can be used as an educational medium in hypertension management. Recommendations for future researchers are suggested to conduct research with a longer intervention and follow up period to evaluate the sustainability of self-management improvements in hypertension patients.

Keywords: Health Education, Smart Self Monitoring Book, Self Management, Hypertension.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DALAM	i
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN, LAMBANG, DAN ISTILAH.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi	6
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	6
2.1.2 Etiologi Hipertensi	7
2.1.3 Klasifikasi Tekanan Darah.....	7
2.1.4 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Hipertensi.....	8
2.1.5 Patofisiologi	10
2.1.6 Penatalaksanaan	11
2.2 Pendidikan Kesehatan	12
2.2.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan.....	12
2.2.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan	13
2.2.3 Sasaran Pendidikan Kesehatan	14

2.2.5 Langkah Perencanaan Pendidikan Kesehatan.....	14
2.2.6 Metode Pendidikan Kesehatan.....	15
2.2.7 Media Pendidikan Kesehatan.....	17
2.3 <i>Self Management</i>	19
2.3.1 Pengertian <i>Self Management</i>	19
2.3.2 Tujuan <i>Self Management</i>	20
2.3.3 Komponen <i>Self Management</i>	20
2.3.4 Perilaku Pengelolaan <i>Self Management</i>	21
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Self Management</i>	22
2.4 Kerangka Teori Rogers.....	22
2.5 Kerangka Konseptual	25
2.6 Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain penelitian	27
3.2 Kerangka kerja	28
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel	29
3.3.3 Teknik Sampling.....	30
3.4 Variabel Penelitian	31
3.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	31
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)	31
3.5 Definisi Operasional.....	32
3.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data	33
3.6.1 Instrumen	33
3.6.2 Intervensi Smart Self Monitoring Book.....	34
3.6.3 Lokasi dan waktu Penelitian	35
3.6.4 Prosedur Pengumpulan Data.....	35
3.6.5 Pengolahan Data dan Analisa Data.....	38
3.7 Etika Penelitian.....	40
3.7.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	40
3.7.2 <i>Anonimity</i>	41
3.7.3 <i>Confidentiallity</i>	41
3.7.4 <i>Beneficience</i> dan <i>Non Maleficence</i>	41
3.7.5 <i>Justice</i>	41
3.8 Keterbatasan Penelitian	42

BAB 4 PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.2 Hasil Penelitian.....	44
4.2.1 Data Umum.....	44
4.2.2 Data Khusus	48
4.3 Pembahasan	53
4.3.1 Mengidentifikasi <i>Self Management</i> Pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Smart Self Monitoring Book</i>	53
4.3.2. Menganalisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Smart Self Monitoring Book</i> Terhadap Peningkatan <i>Self Management</i> Pada Penderita Hipertensi.....	56
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Klasifikasi Tekanan Darah menurut AHA tahun 2025.....	8
Tabel 3.1: Definisi Operasional Pengaruh Pendidikan kesehatan Berbasis <i>Smart Self Monitoring Book</i> Terhadap <i>Self Management</i> Pada penderita Hipertensi Di Puskesmas Rangkah Surabaya	32
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner (HSMBQ).....	34
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026	44
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026.....	45
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026	45
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026.....	46
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026 (<i>Pretest</i>)	46
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026 (<i>Post Test</i>).....	47
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jarak Rumah ke Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026	47
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Akses ke Yayasan Kesehatan di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13-27 April 2026	48
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Self Management</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Berbasis <i>Smart Self Monitoring Book</i> di Puskesmas Rangkah Surabaya Tanggal 13 -27 April 2026..	48
Tabel 4. 10 Integrasi diri (<i>Pretest & Posttest</i>)	49
Tabel 4. 11 Regulasi diri (<i>Pretest & Posttest</i>)	50
Tabel 4. 12 Interaksi dengan tenaga kesehatan (<i>Pretest & Posttest</i>)	50

Tabel 4. 13 Pemantauan tekanan darah (<i>Pretest & Posttest</i>)	51
Tabel 4. 14 Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan (<i>Pretest & Posttest</i>)	51
Tabel 4. 15 Ringkasan skor rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> setiap komponen <i>self management</i> HSMBQ	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Rogers	23
Gambar 2. 2 <i>Kerangka Konseptual Pengaruh Pendidikan kesehatan Berbasis Smart Self Monitoring Book Terhadap Self Management Pada penderita Hipertensi Di Puskesmas Rangkah Surabaya</i>	25
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian	27
Gambar 3.2 <i>Kerangka Kerja Pengaruh Pendidikan kesehatan Berbasis Smart Self Monitoring Book Terhadap Self Management Pada penderita Hipertensi di Puskesmas Rangkah Surabaya</i>	28

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Data Awal	65
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	66
Lampiran 3 Surat Dinas Kesehatan Izin Survey Penelitian	67
Lampiran 4 Surat Dinas Kesehatan Izin Penelitian.....	69
Lampiran 5 Surat Etik	71
Lampiran 6 Izin Akses Kuesioner.....	72
Lampiran 7 Informed Consent	73
Lampiran 8 Kuesioner.....	74
Lampiran 9 SAP.....	79
Lampiran 10 Rumus Statistik.....	84
Lampiran 11 Tabulasi Data Demografi.....	85
Lampiran 12 Kode Demografi Responden	91
Lampiran 13 Tabulasi Data Hasil Pretest <i>Self Management</i>	92
Lampiran 14 Tabulasi Data Hasil Posttest <i>Self Management</i>	95
Lampiran 15 Tabulasi Kuesioner Pretest Posttest.....	98
Lampiran 16 Hasil Distribusi Frekuensi dan Uji Statistik	102
Lampiran 17 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	104
Lampiran 18 Dokumentasi	105
Lampiran 19 Lembar Konsultasi.....	106
Lampiran 20 Surat Keterangan Bebas Pinjam	110
Lampiran 21 Endorsement Letter	111
Lampiran 22 Surat Keterangan Bukti Bebas Plagiasi	112

DAFTAR SINGKATAN, LAMBANG, DAN ISTILAH

Daftar Singkatan dan istilah

AHA	: <i>American Heart Association</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BB	: Berat Badan
RAAS	: <i>Renin Angiotensin – Aldosterone System</i>
ARB	: <i>Angiotensin Receptor Blockers</i>
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
HSMBQ	: <i>Hypertension Self Management Behavior Questionnaire</i>

Daftar Simbol

%	: Presentase
S	: Subjek
O1	: Observasi sebelum
O2	: Observasi Setelah
X	: Perlakuan (Intervensi)
?	: Tanda tanya
=	: Sama dengan
N	: Jumlah populasi
n	: Jumlah sampel yang dibutuhkan
e	: Tingkat kesalahan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
+	: Ditambah