

Efektivitas Edukasi Video terhadap Stres Pasien Hipertensi di Puskesmas Ngemplak

Prima Trisna Aji¹, Muhammad Hasbi Nur², Elinda Rizkasari³

¹Program Studi Spesialis Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

²Program Studi Sarjana Ilmu Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah
Semarang

³Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Corresponding Author: primatrisnaaji@unimus.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disertai masalah psikologis, salah satunya stres. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk kondisi hipertensi dan menghambat upaya pengendalian penyakit. Edukasi kesehatan menggunakan media video merupakan salah satu pendekatan inovatif yang berpotensi meningkatkan pemahaman dan kemampuan pasien dalam mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi video terhadap tingkat stres pasien hipertensi di Puskesmas Ngemplak. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 pasien hipertensi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa edukasi kesehatan melalui media video diberikan secara terstruktur. Tingkat stres diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada pasien hipertensi setelah diberikan edukasi video ($p < 0,05$). Edukasi video terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pasien hipertensi dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang berfokus pada aspek psikososial pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: edukasi video; stres; hipertensi; keperawatan komunitas

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that is often accompanied by psychological problems, particularly stress. Poor stress management may worsen hypertension and hinder disease control efforts. Video-based health education is an innovative approach that has the potential to improve patients' understanding and ability to manage stress. This study aimed to determine the effectiveness of video education in reducing stress levels among hypertensive patients at Ngemplak Primary Health Center. This study employed a quantitative pre-experimental one group pretest–posttest design. A total of 30 hypertensive patients were recruited using a total sampling technique. The intervention consisted of structured health education delivered through video media. Stress levels were measured before and after the intervention using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Data were analyzed using a paired t-test. The results showed a significant reduction in stress levels among hypertensive patients after receiving video-based education ($p < 0.05$). Video education is effective in reducing stress levels in hypertensive patients and can be applied as a non-pharmacological nursing intervention focusing on the psychosocial aspects of hypertensive patients in primary healthcare settings.

Keywords: video education; stress; hypertension; community nursing

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia dan terus menunjukkan peningkatan prevalensi (WHO, 2023). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis pasien. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah stres. Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah serta memperburuk kondisi hipertensi (Tomitani et al., 2021).

Stres pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan pengobatan jangka panjang, kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi, serta keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari (Ayu et al., 2024). Apabila stres tidak dikelola secara adekuat, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan menghambat keberhasilan pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi salah satu komponen penting dalam perawatan pasien hipertensi, khususnya di pelayanan kesehatan primer (Bao, 2021).

Perawat memiliki peran strategis dalam membantu pasien hipertensi mengelola stres melalui intervensi keperawatan non-farmakologis. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah edukasi kesehatan. Edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan pasien dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri. Namun, pelaksanaan edukasi secara konvensional sering kali menghadapi kendala, seperti keterbatasan waktu pelayanan dan perbedaan kemampuan pasien dalam menerima dan memahami informasi kesehatan (Mareta Dea Rosaline et al., 2022).

Pemanfaatan media video sebagai sarana edukasi kesehatan menjadi alternatif yang inovatif dan relevan. Media video mampu menyajikan informasi secara visual dan audio secara simultan sehingga lebih menarik, mudah dipahami, serta dapat diulang sesuai kebutuhan pasien. Pendekatan edukasi berbasis video juga berpotensi meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses pembelajaran dan membantu internalisasi pesan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan stres pada pasien hipertensi (Hasriani et al., 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada pasien dengan penyakit kronis (Pujiyanto, 2022). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas edukasi video terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer masih terbatas, terutama pada konteks pelayanan puskesmas. Keterbatasan bukti empiris ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji lebih lanjut intervensi edukasi video sebagai bagian dari praktik keperawatan komunitas (Wu et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi video terhadap tingkat stres pasien hipertensi di Puskesmas Ngemplak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis serta menjadi dasar bagi perawat dalam meningkatkan kualitas pelayanan promotif dan preventif pada pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental one group pretest-posttest* untuk mengetahui efektivitas edukasi video terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Ngemplak, Kabupaten Boyolali (Raja-Ismail et al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang terdaftar dan aktif melakukan kunjungan di Puskesmas Ngemplak. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi pasien yang telah terdiagnosis hipertensi, berusia dewasa, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden penelitian. Pasien dengan gangguan kognitif atau kondisi akut yang menghambat proses edukasi dikeluarkan dari penelitian.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan menggunakan media video yang berisi informasi mengenai pengertian hipertensi, hubungan stres dengan peningkatan tekanan darah, serta strategi sederhana pengelolaan stres. Edukasi video diberikan secara terstruktur kepada responden sesuai prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti (Borghini et al., 2022). Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Ungvari et al., 2021). Skor stres diperoleh dari penjumlahan item stres sesuai pedoman instrumen.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat stres, serta analisis bivariat untuk menguji perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t-test*, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Sebelum dilakukan uji *paired t-test*, data diuji normalitasnya dan memenuhi asumsi distribusi normal (Sari et al., 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden pasien hipertensi yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan lama menderita hipertensi. Deskripsi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Pasien Hipertensi (n = 30)

Karakteristik	n	%
Usia		
Dewasa awal (26–45 tahun)	8	26.7
Karakteristik		
Dewasa akhir (45 – 59 tahun)	14	46.6
Lansia (\geq 60 tahun)	8	26.7
Jenis Kelamin		
Laki – laki	12	40.0
Perempuan	18	60.0
Lama menderita Hipertensi		
< 5 tahun	11	36.7
\geq 5 tahun	19	63.3

Tingkat stres responden diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi video menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor stres sebelum intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan setelah diberikan edukasi video. Setelah intervensi, terjadi penurunan

rerata skor stres, yang mengindikasikan adanya perbaikan kondisi psikologis pada pasien hipertensi.

**Tabel 2. Perbedaan Tingkat Stres Pasien Hipertensi
Sebelum dan Sesudah Edukasi Video**

Pengukuran Tingkat stres	Mean ± SD
Sebelum intervensi	21,40 ± 4,35
Sesudah intervensi	15,10 ± 3,82

Hasil analisis bivariat menggunakan paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi edukasi video ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi video secara signifikan menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Ngemplak. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata skor stres sebesar 6,30 poin setelah pemberian intervensi edukasi video.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi video secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Ngemplak. Temuan ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor psikologis penting yang berperan dalam pengelolaan hipertensi, dan intervensi edukatif yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien. Penurunan tingkat stres setelah pemberian edukasi video dapat dijelaskan melalui peningkatan pemahaman pasien mengenai hubungan antara stres dan hipertensi (Aji, Bhadowy, et al., 2025). Edukasi yang disampaikan melalui media audiovisual memungkinkan pasien menerima informasi secara lebih jelas dan menarik, sehingga memudahkan proses pemahaman dan internalisasi materi. Media video juga membantu pasien memvisualisasikan konsep yang abstrak, seperti mekanisme stres terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga mendorong kesadaran dan perubahan sikap dalam mengelola stres (Widayati, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pasien dengan penyakit kronis (Aji, Armiami, et al., 2025). Pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi yang terstruktur cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik terhadap stres, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang (Prima Trisna Aji, Arief Sofyan Baidhowy, Zuniati, 2025). Selain itu, edukasi video memberikan fleksibilitas dalam proses pembelajaran karena dapat diulang sesuai kebutuhan pasien. Hal ini sangat relevan dalam konteks pelayanan kesehatan primer, di mana keterbatasan waktu tenaga kesehatan sering menjadi kendala dalam pemberian edukasi individual secara langsung. Dengan media video, intervensi edukatif dapat tetap diberikan secara konsisten tanpa mengurangi kualitas informasi yang diterima pasien (Pujiyanto, 2022).

Temuan penelitian ini memperkuat peran perawat sebagai edukator dan fasilitator dalam manajemen stres pasien hipertensi melalui pendekatan edukasi berbasis media. Perawat memiliki posisi strategis dalam memberikan edukasi kesehatan yang berfokus pada aspek psikososial pasien sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik di pelayanan kesehatan primer (Hudiyawati et al., 2022). Secara teoritis, edukasi video berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres melalui peningkatan pengetahuan dan self-efficacy pasien, sehingga pasien memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi hipertensi serta kemampuan yang lebih adaptif dalam mengelola respon stres dan strategi koping (Kim et al., 2023). Penyampaian informasi secara visual dan audio membantu proses internalisasi

pesan kesehatan dan mengurangi ketidakpastian yang sering menjadi pemicu stres pada pasien hipertensi. Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, intervensi edukasi video ini memiliki implikasi praktis yang kuat karena dapat diintegrasikan ke dalam sesi edukasi rutin di puskesmas, seperti pada kegiatan PROLANIS atau kunjungan kontrol hipertensi, melalui pemutaran video singkat berdurasi 5-10 menit yang dilanjutkan dengan klarifikasi dan penguatan materi oleh perawat sebagai edukator dan fasilitator.

4. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Ngemplak, Kabupaten Boyolali, yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara kooperatif dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

5. PENUTUP

a. Limitasi dan Kesimpulan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Selain itu, jumlah sampel yang relatif terbatas dan lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu puskesmas dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi video efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Ngemplak. Intervensi edukasi video mampu meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengelolaan stres dan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien hipertensi. Edukasi video dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis yang aplikatif dan mudah diterapkan di pelayanan kesehatan primer.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar tenaga keperawatan di puskesmas dapat memanfaatkan edukasi video sebagai bagian dari program edukasi kesehatan bagi pasien hipertensi, khususnya dalam upaya pengelolaan stres. Penggunaan media audiovisual diharapkan dapat meningkatkan efektivitas edukasi dan efisiensi pelayanan keperawatan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar, serta memperluas lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji dampak edukasi video terhadap indikator klinis lain, seperti tekanan darah dan kepatuhan pengobatan, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., Armiati, Y., & Bhadowy, A. S. (2025). Intervensi Non-Farmakologis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi : Suatu Kajian Sistematis. *Journal Health*, 2(September), 73–74.
- Aji, P. T., Bhadowy, A. S., & Amanda, C. (2025). Non-Pharmacological Intervention To Reduce Blood Pressure In Elderly Hypertension : *Prosiding Seminar Nasional Ipeperi Jateng (SNIJ)*, 2(2), 1–14.

- Ayu, K., Achjar, H., Lestari, A. S., Ribek, N., & Gama, K. (2024). Health Education with Videos on Drug Adherence in the Elderly with Hypertension. *Ejournal.Undiksha.Ac.Id*, 8(3), 576–583. https://www.researchgate.net/publication/386571315_Health_Education_with_Videos_on_Drug_Adherence_in_the_Elderly_with_Hypertension?utm_source=chatgpt.com
- Bao, R. (2021). FIU Digital Commons A Video-Based Educational Program in Improving Knowledge and Adherence to Medication Among Hypertensive Patients Aged Eighteen Years and Older in a Primary Care Office : A Quality Improvement Project. *FIU Digital Commons*, 2(2), 1–45. <https://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1029&context=cnhs-studentprojects>
- Borghgi, C., Fogacci, F., Agnoletti, D., & Cicero, A. F. G. (2022). Hypertension and Dyslipidemia Combined Therapeutic Approaches. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 29(3), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40292-022-00507-8>
- Hasriani, Sjattar, E. L., & Arafat, R. (2022). the Effect of Educational Intervention Based on Transtheoretical Model for a Low-Salt Diet Among Hypertension Patients: a Literature Review. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(2), 331–343. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i2.2022.331-343>
- Hudiyawati, D., Aji, P. T., Syafriati, A., & Jumaiyah, W. (2022). Pengaruh Murotal Al-Qur ' an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre- Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 1–7.
- Kim, S. K., Park, S. Y., & Park, J. W. (2023). Effectiveness of mobile health intervention in medication adherence : A systematic review and meta-analysis. *Research Square*, 6(4), 1–21.
- Mareta Dea Rosaline, Ladesvita, F., Florensia, L., & Mariani, S. (2022). Effect of Hypertension Self Management Education (HSME) Against Patients' Blood Pressure Hypertension During the Covid-19 Pandemic. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 10(1), 125–130. <https://doi.org/10.20527/jdk.v10i1.16>
- Prima Trisna Aji, Arief Sofyan Baidhowy, Zuniati, E. R. (2025). Case Report: Penerapan Self-Management Keperawatan Untuk Mencegah Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Kronis. *Journal of Nursing Science Research*, 2(4), 1–9.
- Pujiyanto, P. T. A. E. R. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN*, 3(4), 1–7.
- Raja-Ismail, R. I., Badlishah-Sham, S. F., Nik-Nasir, N. M., & Isa, M. R. (2024). Development and validation of a video-based intervention on self-care practices for patients with hypertension in Malaysian primary care settings. *Malaysian Family Physician*, 19, 1–10. <https://doi.org/10.51866/oa.480>
- Sari, C. W. M., Yamin, A., & Santoso, M. B. (2022). The Effect of Community-Based Intervention on Self-Management of Hypertension Patients. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8(1), 41–47. <https://doi.org/10.17509/jpki.v8i1.44362>
- Tomitani, N., Kanegae, H., Suzuki, Y., Kuwabara, M., & Kario, K. (2021). Stress-Induced Blood Pressure Elevation Self-Measured by a Wearable Watch-Type Device. *American Journal of Hypertension*, 34(4), 377–382. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpaa139>
- Ungvari, Z., Toth, P., Tarantini, S., Prodan, C. I., Sorond, F., Merkely, B., & Csiszar, A. (2021). Hypertension-induced cognitive impairment: from pathophysiology to public health. *Nature Reviews Nephrology*, 17(10), 639–654. <https://doi.org/10.1038/s41581-021-00430-6>

-
- WHO. (2023). *Hypertension*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widayati, A. (2025). Factors of Herbal Usage and The Association with Medication Adherence Among Hypertensive and Diabetic Patients in Yogyakarta , Indonesia : A Cross- Sectional Study. *Research Square*, 3(3), 1–18.
- Wu, S., Tu, X., Mou, G., Long, C., & Li, S. (2025). Effectiveness of mobile health interventions on management of patients with hypertension : a systematic review of systematic reviews. *Frontiers of Nursing*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.2478/FON-2025-0001>