

GAMBARAN PERILAKU MENEJEMEN PERAWATAN DIRI PENDERITA HIPERTENSI BERBASIS APLIKASI SEHATI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOTOLING MINAHASA SELATAN

Sharon Juwende Pelle¹, Suharno Usman¹, Hendro Joli Bidjuni¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, Indonesia

*Corresponding author: sharonpelle.sp@gmail.com

Abstract

*Hypertension is a global health issue with a high prevalence, including in North Sulawesi and lifestyle factors. **Objective:** This study aims to describe the self-care management behavior of hypertensive patients using the Sehat application in the working area of Motoling Health Center, South Minahasa. **Method:** The study employed a quantitative method with a descriptive cross-sectional design, involving 81 respondents aged 18–55 years, selected using purposive sampling. The research instrument used was the Hypertension Self-Management Behaviours Questionnaire (HSMBQ), and data were analyzed descriptively. **Results:** The findings showed that the majority of respondents (60.5%) had good self-care management behavior. However, unhealthy lifestyle habits such as consumption of high-salt foods and alcohol typical of Minahasan culture were still prevalent. The Sehat application helped increase respondents' awareness and engagement in self-management, such as diet regulation, medication reminders, and stress management. **Conclusion:** The Sehat application is an effective approach in supporting self-care behavior among hypertensive patients*

Keywords: Hypertension, self-care management, Sehat application

Abstrak

Latar Belakang: hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi, termasuk di Sulawesi Utara dan gaya hidup lokal. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku manajemen perawatan diri penderita hipertensi berbasis aplikasi Sehat di wilayah kerja Puskesmas Motoling Minahasa Selatan. **Metode:** penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif cross-sectional dan melibatkan 81 responden berusia 18–55 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Hypertension Self-Management Behaviours Questionnaire* (HSMBQ) dan data dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60,5%) memiliki perilaku manajemen perawatan diri yang baik, namun tetap ditemukan gaya hidup kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan alkohol sebagai bagian dari budaya Minahasa. Aplikasi Sehat membantu meningkatkan kesadaran dan keterlibatan responden dalam manajemen diri, seperti pengaturan pola makan, pengingat minum obat, dan pengelolaan stres. **Kesimpulan:** aplikasi Sehat merupakan pendekatan efektif dalam mendukung perilaku perawatan diri penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, manajemen perawatan diri, aplikasi Sehat,

1. PENDAHULUAN

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi pada 2023 mencapai 33%, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara miskin dan berkembang *World Health Organization* 2023. Jumlah penderita hipertensi secara global diprediksikan mencapai 1,5 miliar orang pada 2025 *World Health Organization* (2018). Menurut *American Heart Association* (AHA), jumlah penderita hipertensi di Amerika serikat yang berusia di atas 20 tahun mencapai 74,5 juta jiwa, dengan 90-95% di antaranya merupakan hipertensi esensial (Silvianah *et al.*, 2024).

Saat ini, 972 juta orang (26% populasi dewasa global) menderita hipertensi, dan prevalensi diperkirakan meningkat menjadi 29% pada 2025. Di Indonesia, penderita hipertensi mencapai 70 juta orang (28% populasi), namun hanya 24% yang memiliki hipertensi terkontrol (Casmuti & Fibriana, 2023) Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun, yaitu sebesar 30,8%, dibandingkan dengan 34,1% yang tercatat dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) (Fadhilah *et al.*, 2024).

Sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter atau konsumsi obat antihipertensi, yaitu sebesar 13,5% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Sebagian besar pasien dengan diagnosis hipertensi ditemukan pada kelompok usia ≥ 55 tahun, dan prevalensi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia. Data dari Badan Pusat Statistik Kota Manado (BPSKM, 2021) juga mengungkapkan bahwa hipertensi menempati posisi teratas dalam daftar 10 penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Kota Manado, dengan total 27.604 jiwa, dan salah satu puskesmas kota Manado (Puskesmas Bailang) hasil data jumlah hipertensi pada tahun 2024 berjumlah 465 dan yang melakukan rutin kontrol di Puskesmas tersebut yaitu 47,61%. Dan data khusus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas motoling dengan 7 desa pada tahun 2024 berjumlah 367 orang yang melakukan rutin kontrol sedangkan data dalam 4 bulan terakhir berjumlah 101 orang.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Perilaku manajemen perawatan diri penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Motoling Minahasa Selatan berbasis aplikasi Sehati” karena mengingat gaya hidup Masyarakat masih berpengaruh terhadap hipertensi dan bisa membuat Masyarakat dapat meminimalisir terjadi hipertensi.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Untuk mengetahui bagaimana Gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi yang menggunakan aplikasi “Sehati”

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan desain *cross-sectional* analisis deskriptif untuk mengetahui pengetahuan hipertensi pada kelompok risiko tinggi usia 18-55 tahun melalui alat ukur berupa kuisioner yang diberikan kepada responden. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Motoling Kabupaten Minahasa Selatan karena populasi hipertensi banyak di wilayah kerja Motoling Minahasa Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan Maret – Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Motoling Minahasa Selatan yang berusia 18-55 tahun berjumlah 101 orang dalam 4 bulan terakhir. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 81 responden besaran sampel ditentukan melalui rumus slovin. Kriteria inklusi untuk dijadikan responden dalam penelitian ini adalah pasien terdiagnosis penyakit Hipertensi oleh dokter di Wilayah Kerja Puskesmas Motoling Minahasa Selatan, pasien yang mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, minum alcohol dan merokok, pasien yang mempunyai riwayat hipertensi usia 18-55 tahun dan pasien atau keluarga yang menggunakan handphone. Sementara untuk kriteria eksklusi adalah pasien yang tidak bersedia menjadi responden, pasien dengan komplikasi berat dan pasien yang tidak bisa mengakses aplikasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hypertension self management behaviours quisionnare* (HSMBQ) yang telah dinyatakan valid dan reliabel dan dikembangkan oleh (Khasanah *et al.*, 2023) terdiri dari 40 pertanyaan yang mencakup berbagai aspek *Self-Care Management*. Peneliti melakukan analisis dengan menggunakan program *Statistical Package for the social Science and Excel* (SPSS) untuk melihat nilai mean, nilai standar deviasi, dan dapat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel histogram.

4. HASIL

Pada penelitian ini, sampel yang diperoleh 81 orang dengan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, alamat, pekerjaan, pendidikan terakhir, suku dan juga tekanan darah.

Table 1. Gambaran Karakteristik Responden Numerik kategorik

Karakteristik	Min-max	Mean± S.D
Umur	19-55	43 ± 8.426
Total	81	100.0
Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	40,7
Perempuan	38	59,3
Total	81	100.0
Pekerjaan		
Bekerja	41	50,6
Tidak Bekerja	40	49,4
Pendidikan Terakhir		
SMA	67	82,7
S1	14	17,3
Total	81	100.0
Suku		
Minahasa	81	100.0
Total	81	100.0
Tekanan Darah JNC 8		
120-129/80-84 mmHg (Normal)	5	6.2
130-139/85-89 mmHg (Normal Tinggi)		
140/90 mmhg (Hipertensi Derajat 1)	57	70.4
	19	23.5
Total	81	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan mayoritas usia yang terkena hipertensi 45-55 tahun serta mayoritas Masyarakat berjenis kelamin Perempuan dengan jumlah 48 responden dengan status pekerjaan hampir sama yaitu 41 orang bekerja dan dari segi Pendidikan, Sebagian besar responden menempuh Pendidikan hingga Tingkat SMA dan 81 orang asli suku minahasa dengan tekanan darah paling banyak di 130/80 - 139/85 mmHg dengan jumlah 57 orang.

Tabel 2 Gambaran Karakteristik Gaya Hidup Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Motoling Minahasa Selatan

Karakteristik	f	%
Kebiasaan mengonsumsi makanan khas Minahasa		
Sering	27	33.3
Kadang-kadang	21	25.9
Selalu	33	40.7
Total	81	100.0
Kebiasaan mengonsumsi Alkohol		
Sering	37	45.7
Kadang-kadang	15	18.5
Selalu	29	35.8
Total	81	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan mayoritas Masyarakat di wilayah kerja puskesmas motoling minahasa Selatan bahwa Masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan khas minahasa contoh seperti makanan daging-dagingan hewan yang dibuat berdasarkan bumbu-bumbu khas minahasa (anjing, babi, tikus, kucing, ular dll) serta Masyarakat juga sering mengkonsumsi alcohol seperti alcohol khas yaitu captikus yang dibuat oleh Masyarakat yang berasal dari pohon seho (enau/) kemudian diolah menjadi captikus.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Hasil Kuesioner (HSMBQ) Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Motoling Tahun 2025

Kuesioner	f	%
Baik (121-160)	49	60,5
Cukup (81-120)	28	34,6
Kurang (40-80)	4	4,9
Total	81	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil penelitian dari total 81 responden yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas motoling di dapati responden dengan mayoritas manajemen perawatan diri yang baik berjumlah 49 responden, dengan kategori rendah yaitu kategori kurang dalam manajemen perawatan diri dengan jumlah responden hanya 4 orang.

5. PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Penderita Hipertensi

Dalam penelitian ini terdapat mayoritas pekerjaan petani yang lebih banyak terkena hipertensi hal ini juga sejalan dengan penelitian pada jurnal Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Petani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember yang menyatakan bahwa petani sering terkena hipertensi dikarenakan memiliki risiko yang lebih tinggi karena berbagai faktor, termasuk paparan pestisida, gaya hidup, dan kondisi kerja. Hipertensi pada petani dapat disebabkan oleh paparan bahan kimia seperti pestisida, serta faktor lain seperti pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, alcohol dan stres kerja (Andriani *et al.*, 2021).

Hasil dalam Pendidikan terakhir responden lebih banyak Pendidikan terakhir di bangku sekolah menengah atas atau SMA yang berjumlah 67 responden hal ini di dukung dengan penelitian sebelumnya bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi adalah

pendidikan terakhir SMA yaitu 583 responden (Nurbaiti, 2025). Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan rendah dan menengah memiliki risiko 2,9 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan tinggi (Sitinjak *et al.*, 2023) Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran; semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima berbagai informasi dan meningkatkan pengetahuan mereka (Lakoro *et al.*, 2022) Seseorang yang mengalami hipertensi tingkat pendidikan yang sangat rendah sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan penyakit yang dideritanya, sehingga sulit untuk mengontrol masalah kesehatannya. Rendahnya tingkat pendidikan ini sangat berpengaruh terhadap hipertensi yang dialami, karena kurangnya wawasan tentang kesehatan mengakibatkan cara berpikir yang kurang efektif dalam menangani dan menjaga kesehatan mereka.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan 100% responden asli suku minahasa yang terkena hipertensi sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa Masyarakat Minahasa memiliki warisan kuliner yang kaya dan beragam, dengan berbagai jenis makanan khas yang menggunakan bumbu dan bahan tertentu yang menjadi bagian dari identitas budaya. Selain itu, interaksi sosial dalam komunitas juga turut membentuk kebiasaan dan pola hidup yang dapat berkontribusi pada kesehatan individu (Aulia *et al.*, 2024). Selain itu, budaya dan tradisi masyarakat Minahasa juga memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi makanan dan gaya hidup yang dapat berdampak pada prevalensi hipertensi. Cara pandang masyarakat terhadap hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan turun-temurun, nilai-nilai budaya, serta praktik kesehatan yang diwariskan dari generasi ke generasi (Nelwan, 2020), Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa makanan khas Minahasa, yang banyak mengandung lemak hewani dan garam, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi hal ini didukung oleh penelitian Grace Kandou yang menemukan bahwa terdapat 25 jenis makanan etnis Minahasa yang berpotensi menyebabkan hipertensi dan penyakit jantung koroner (D.Kandou, 2014).

Hasil penelitian tekanan darah responden yang ada yaitu Sebagian besar responden sudah berada dalam kategori tekanan darah di atas normal. Sebanyak 57 responden (70,4%) memiliki tekanan darah 130/80 mmHg, yang menurut klasifikasi AHA (2017) tergolong dalam hipertensi tahap 1 atau pra-hipertensi, tergantung konteks klinisnya. Penelitian oleh Mills 2016 menyebutkan bahwa sebagian besar penduduk usia produktif di negara berkembang menunjukkan kecenderungan tekanan darah yang terus meningkat akibat perubahan gaya hidup (Lakoro *et al.*, 2022) dan juga Sebanyak 19 responden (23,5%) memiliki tekanan darah 140/90 mmHg, yang termasuk dalam kategori hipertensi tahap 2, yakni tekanan darah tinggi yang

sudah memerlukan intervensi medis lebih lanjut, baik berupa perubahan gaya hidup maupun terapi farmakologis dan hasil penelitian dari Mancia 2013 menunjukkan bahwa individu dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami komplikasi kardiovaskular dibandingkan individu dengan tekanan darah normal. Selain itu, bahwa tekanan darah di atas 140/90 mmHg berisiko tinggi menyebabkan: Stroke Penyakit jantung koroner dan Gagal ginjal kronis (Parellangi *et al.*, 2025).

Gambaran Budaya Lokal Terhadap Perilaku Manajemen Perawatan Diri Penderita Hipertensi Dengan Gaya Hidup

Budaya dan tradisi masyarakat Minahasa memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi makanan dan gaya hidup yang dapat berdampak pada prevalensi hipertensi. Cara pandang masyarakat terhadap hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan turun-temurun, nilai-nilai budaya, serta praktik kesehatan yang diwariskan dari generasi ke generasi (Nelwan, 2020). Berbagai aspek budaya, seperti pola konsumsi makanan, aktivitas sosial, dan praktik pengobatan tradisional, menjadi bagian dari dinamika dalam memahami dan menangani hipertensi (Runtuwene *et.al*, 2018).

Masyarakat Minahasa, termasuk di wilayah Motoling, dikenal dengan pola konsumsi yang didominasi oleh daging-dagingan seperti babi, tikus hutan, anjing, dan kelelawar yang dimasak dengan bumbu pedas dan berminyak, masakan berlemak tinggi seperti babi putar, RW, dan tinoransak, penggunaan garam serta penyedap rasa secara berlebihan, serta kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol tradisional seperti cap tikus yang berasal dari fermentasi pohon enau (seho) Sejalan dengan penelitian aulia yang menyatakan Masyarakat Minahasa memiliki warisan kuliner yang kaya dan beragam, dengan berbagai jenis makanan khas yang menggunakan bumbu dan bahan tertentu yang menjadi bagian dari identitas budaya. Selain itu, interaksi sosial dalam komunitas juga turut membentuk kebiasaan dan pola hidup yang dapat berkontribusi pada kesehatan individu (Aulia *et al.*, 2024).

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Motoling, Minahasa Selatan, memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan khas daerah, terutama olahan daging yang dimasak dengan bumbu tradisional Minahasa hal ini juga sejalan dengan penelitian Grace Kandou (2014) bahwa konsumsi makanan Minahasan tinggi lemak jenuh (misalnya babi putar $\geq 2 \times$ /bulan) meningkatkan risiko penyakit jantung koroner (yang terkait erat dengan hipertensi) hingga 4,43 kali lipat dan juga makanan khas Minahasa, yang banyak mengandung lemak hewani dan garam, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi serta penyakit jantung coroner, hal ini didukung oleh penelitian Grace Kandou yang

menemukan bahwa terdapat 25 jenis makanan etnis Minahasa yang berpotensi menyebabkan hipertensi dan penyakit jantung koroner (D.Kandou, 2014).

Selain itu, konsumsi minuman beralkohol juga cukup banyak khususnya minuman tradisional seperti cap tikus yang dibuat secara lokal dari pohon enau (seho) melalui proses penyulingan sejalan dengan penelitian Mega (2019) Alkohol merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi karena memiliki efek fisiologis yang kompleks terhadap sistem kardiovaskular. Alkohol dapat meningkatkan keasaman darah, mirip dengan dampak karbon dioksida, yang menyebabkan darah menjadi lebih kental. Kondisi ini memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Selain itu, konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam darah, yang kemudian merangsang aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS). Aktivasi sistem ini menyebabkan vasokonstriksi dan retensi natrium, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Mega *et al.*, 2019) Selain itu Konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Semakin tinggi jumlah alkohol yang dikonsumsi, semakin besar pula kemungkinan terjadinya hipertensi. Mengonsumsi dua gelas atau lebih alkohol per hari diketahui dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga dua kali lipat. Alkohol dapat menyebabkan peningkatan keasaman darah, serupa dengan dampak karbon monoksida, yang membuat darah menjadi lebih kental. Kondisi ini memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memastikan pasokan darah ke seluruh jaringan tubuh tetap terpenuhi. Jika dikonsumsi secara berlebihan, alkohol dapat menimbulkan kerusakan pada jantung dan organ-organ vital lainnya (Ayu *et al.*, 2017).

Gambaran Budaya Lokal Terhadap Perilaku Manajemen Perawatan Diri Penderita Hipertensi Menggunakan kuesioner (HSMBQ)

Hasil pengelolaan data statistik dari penelitian ini didapatkan data dari 81 responden mayoritas responden dengan self-care management yang baik sejumlah 49 responden dengan presentase (60,5%) sejalan dengan penelitian Heni maryati (2023) dengan jumlah responden 33 di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang dengan hasil responden yang memiliki self-care management yang baik ada 19 responden dengan presentase (57,6%) (Maryati *et al.*, 2023) Penelitian Kholifah & Suratini (2023) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah responden 62 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki *self-care management* yang sedang yaitu 39 orang dengan presentase (62,9%) (Aryanti *et al.*, 2025).

Self-care management merupakan suatu strategi kognitif behavioural yang bertujuan untuk membantu responden agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) (Dwi Aryanti *et al.*, 2025). *Self-care management* yang dilakukan secara rutin memiliki dampak positif bagi setiap individu. Beberapa manfaatnya antara lain meningkatkan kepuasan dalam menjalani kehidupan, mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kemandirian, mengurangi biaya perawatan, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Lestari, 2018). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Fernalia (2023) menunjukkan bahwa dari 42 orang pasien hipertensi, sebagian besar responden memiliki manajemen perawatan diri yang baik, yaitu sebanyak 24 orang atau 57,1%. Temuan ini pentingnya pemeliharaan *self-care management* dalam membantu pasien hipertensi untuk lebih efektif dalam mengelola kondisi kesehatan mereka (Fernalia *et al.*, 2021).

Kemudian sejalan dengan Hasil Penelitian alifa (2014) bahwa persentase manajemen diri yang paling banyak yaitu manajemen diri cukup sebanyak 43 pasien dengan persentase sebesar 66,15%, seperti terlihat pada Tabel 2. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi paling banyak memiliki manajemen diri yang cukup (Alifa *et al.*, 2024) Berdasarkan penelitian diketahui bahwa 48 responden dengan *self management* baik. Dimana dari 48 responden tersebut memiliki tekanan darah terkontrol. Responden dengan *self management* kurang sebanyak 15 responden dengan tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik, sedangkan responden dengan *self management* cukup sebanyak 31 responden dengan tekanan darah tidak terkontrol (ALkautsar *et al.*, 2023).

Gambaran Aplikasi Sehati

Aplikasi Sehati merupakan aplikasi digital yang dikembangkan sebagai sarana edukasi dan pendampingan bagi masyarakat yang terdiagnosis penyakit kronis, khususnya hipertensi. Aplikasi ini dirancang untuk membantu meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterlibatan aktif penderita dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri dan berkelanjutan. Aplikasi Sehati juga dirancang agar mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan akses ke layanan kesehatan langsung. Aplikasi Sehati dirancang agar mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan akses ke layanan kesehatan langsung. Melalui pendekatan digital ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang lebih positif dalam perawatan diri, dengan tetap memperhatikan konteks sosial dan budaya setempat.

Aplikasi Sehati juga dirancang untuk membantu masyarakat yang menderita hipertensi dalam mengelola kesehatannya secara mandiri dan teratur. Salah satu fitur utamanya adalah pengingat pengobatan, di mana pengguna dapat mengisi jenis obat dan jadwal konsumsinya. Aplikasi akan memberikan notifikasi sebagai pengingat minum obat, yang sangat berguna mengingat banyak pasien sering lupa mengikuti jadwal pengobatan. Selain itu, aplikasi ini juga memberikan panduan mengenai pengaturan pola makan sehat, termasuk edukasi mengenai makanan khas Minahasa yang sebaiknya dibatasi, seperti makanan tinggi garam, santan, dan pedas yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Fitur lainnya mencakup panduan aktivitas fisik ringan yang bisa dilakukan di rumah, seperti jalan kaki, peregangan, dan senam sederhana. Aplikasi juga menekankan pentingnya membatasi konsumsi rokok dan alkohol sebagai bagian dari pencegahan komplikasi hipertensi. Untuk aspek psikologis, tersedia panduan manajemen stres yang mudah dipahami dan dipraktikkan, seperti teknik pernapasan dan relaksasi. Sebagai pelengkap, aplikasi Sehati juga menyediakan informasi layanan kesehatan terdekat seperti rumah sakit dan puskesmas, sehingga memudahkan pengguna dalam mencari bantuan medis jika diperlukan

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Motoling Minahasa Selatan menunjukkan perilaku manajemen perawatan diri yang baik, meskipun masih ditemukan gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan alkohol yang merupakan bagian dari budaya lokal Minahasa. Penggunaan aplikasi Sehati terbukti membantu meningkatkan kesadaran dan praktik perawatan diri, terutama dalam pengaturan pola makan, pengingat obat, dan pengelolaan stres, sehingga menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi di tengah pengaruh budaya setempat.

Daftar Pustaka

- Andeka Marleni, W., Ratnasari Dwi Putri, N., Promosi Kesehatan, J., Kemenkes Bengkulu, P., Keperawatan, J., & Kemenkes Aceh, P. (n.d.). JMK: Jurnal Media Kesehatan Pada Pralanjut Usia di Kota Bengkulu.
- Alifa, K., Hajrah, & Aryatika, K. (2024). Hubungan *Self-management Behaviour* terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana), 6(1), 36–44. <https://doi.org/10.24123/mpi.v6i1.6488>

- ALkautsar, I., & Kartinah, K. (2023). Hubungan *Self Management* dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3686–3700. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9652>
- Afrianty Gobel, F., Kesehatan Dan Keselamatan Kerja, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., & Epidemiologi, P. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi *Self Care Management* Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *In Window of Public Health Journal* (Vol. 5, Issue 3).
- Aulia, D., Gimmy, A., Siswadi, P., Fitri, D., Abidin, A., Psikologi, M., Psikologi, F., Padjadjaran, U., Raya, J., Sumedang, B., 21, K. M., & Barat, J. (n.d.). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Sosiodemografi. *Agustus*, 8(2), 168–176. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Ayu, G., Jayanti, N., Wiradnyani, N. K., & Ariyasa, G. (2017). Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi. Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *In Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Debby Sugesti Andriani, A., Rasni, H., Susanto, T., Aini Susumaningrum, L., Siswoyo, S., Prodi Sarjana Keperawatan, M., Keperawatan, F., Jember, U., Keperawatan Komunitas, D., dan Gerontik, K., Keperawatan Universitas Jember, F., Panti, P., Kesehatan Kabupaten Jember, D., Kunci, K., Hidup, G., & Darah, T. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Petani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *In Jurnal Citra Keperawatan* (Vol. 09, Issue 1).
- Dwi Aryanti, P., Setyawati, R., Ilmu Keperawatan, F., & Islam Sultan Agung Semarang, U. (2025). Hubungan *Self-Care Management*, Lama Menderita, dan Komplikasi Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1–11. <https://doi.org/10.62017/jkmi>
- Fadhilah, M., Rasyid, A., Hutauruk, M., & Katuuk, H. M. (2024). Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado
- Ika Savitri, D. (2024). Upaya Manajemen Hipertensi pada Pasien Perempuan 46 Tahun dengan Pendekatan Pelayanan Kedokteran Keluarga (Vol. 3, Issue 1).

- Lakoro, A., Handian, F., & Susanti, N. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pralansia di Puskesmas Bualemo. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* (Vol. 12, Issue 1).
- Maryati, H., Praningsih, S., Nur Khoiri, A., & Raani Chandra Guindan, K. (2023). Hubungan Perilaku Perawatan Diri Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *The Relationship Between Self-Care Behavior and Quality of Life of Hypertension Patients in Rejoagung Village, Ploso District Jombang District*.
- Mega, A. P., Riwu, Y. R., Regaletha, T. A. L., Mega, A. P., & Radja Riwu, Y. (2019). Media Kesehatan Masyarakat. 1(2), 39–48. <https://ejournal.undana.ac.id/MKM>
- Nelwan, J. E. (2020). Mapalus dalam Pembangunan Kesehatan Masyarakat Minahasa di Sulawesi Utara. In Sam Ratulangi *Journal of Public Health* (Vol. 1, Issue 1).
- Parellangi, A., Prayogi, B., Rizani, K., & Utama, R. D. (2025). Analisis Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Di Kota Banjar Baru Tahun 2024. *Jurnal Skala Kesehatan*, 16(1), 41–53. <https://doi.org/10.31964/jsk.v16i1.443>
- Penulis, N., & Nurbaiti. (2025). Studi Epidemiologi Deskriptif Pasien Hipertensi Berdasarkan Data Rekam Medis Rawat Jalan Dirumah Sakit TK III DR. R Soeharsono Banjarmasin Corresponding Author. 1(8). <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/index>
- Silvianah, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, S. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia.
- Sitinjak, L., Azizah, M., Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, D., & Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, M. (2023). Hubungan Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Poster Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.