
HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DIGITAL DENGAN SELF-CARE PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI KOTA PEKANBARU

Sandra Wulandari¹, Angga Arfina², Dendy Kharisna³, M.Zul'irfan⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: wulandarisandra03@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi secara global maupun di Indonesia. Dalam mengendalikan terjadinya hipertensi dapat memerlukan pengelolaan jangka panjang seperti menerapkan perilaku *self-care* yang baik. Keberhasilan dalam manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan kemampuan diri individu dalam menemukan informasi dengan memanfaatkan teknologi informasi berupa internet. Literasi kesehatan digital merupakan kemampuan individu untuk mencari, mengevaluasi, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan yang tersedia melalui media digital, seperti internet, aplikasi kesehatan, dan platform edukasi online, untuk mendukung pengambilan keputusan kesehatan secara mandiri. Upaya individu dalam mengakses informasi terkait pengobatan dan perawatan kesehatannya melalui internet disebut literasi kesehatan digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan digital dengan *self-care* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 150 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *e-Heals* dan kuesioner SC-HI. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rho. Hasil analisis statistik univariat diperoleh nilai mean pada literasi kesehatan digital sebesar 41,41 dan nilai mean *self-care* sebesar 59,18 dan bivariat diperoleh nilai p-value = 0,00 dan r = 0,32 yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan lemah antara Literasi Kesehatan Digital Dengan *Self-Care* pada pasien hipertensi, yang di mana semakin tinggi tingkat literasi kesehatan digital pasien, maka semakin baik pula perilaku *self-care* yang dimiliki pasien hipertensi. Penelitian ini merekomendasikan agar peningkatan literasi kesehatan digital pasien hipertensi melalui edukasi, bimbingan, dan intervensi berbasis teknologi dapat mendukung perilaku *self-care* yang lebih baik.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Digital, *Self-care*, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease with a high prevalence globally and in Indonesia. Controlling hypertension may require long-term management, such as practicing good self-care behaviors. Success in managing hypertension can be achieved through an individual's ability to find information using information technology in the form of the internet. Digital health literacy is an individual's ability to search for, evaluate, understand, and use health information available through digital media, such as the internet, health applications, and online education platforms, to support independent health decision-making. An individual's efforts to access information related to their treatment and health care through the internet is

called digital health literacy. This study aims to determine the relationship between digital health literacy and self-care in hypertensive patients in the Rejosari Community Health Center Working Area, Pekanbaru City. This study uses a descriptive correlation design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 150 respondents using purposive sampling. The instruments used were the e-Heals questionnaire and the SC-HI questionnaire. Data analysis used the Spearman Rho correlation test. The results of univariate statistical analysis obtained a mean value for digital health literacy of 41.41 and a mean value for self-care of 59.18, while bivariate analysis obtained a p-value of 0.00 and $r = 0.32$, indicating a significant relationship with weak strength between Digital Health Literacy and Self-Care -Care among hypertensive patients, where higher levels of digital health literacy among patients correlate with better self-care behaviors among hypertensive patients. This study recommends that improving digital health literacy among hypertensive patients through education, guidance, and technology-based interventions can support better self-care behaviors.

Keywords: Digital Health Literacy, Self-care, Hypertension.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) dan merupakan masalah kesehatan global. Hipertensi terjadi ketika peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 80 mmHg (AHA, 2025). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, bahkan kematian apabila tidak ditangani secara tepat. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit kronis yang berprevalensi tinggi dan terus meningkat diseluruh dunia (WHO, 2023).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2023, diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30 sampai 79 tahun di dunia menderita hipertensi pada tahun 2024, dan sekitar dua pertiga di antaranya tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Terdapat sekitar 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Dan sekitar 630 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) didiagnosis dan diobati, sekitar 320 juta orang dewasa dengan hipertensi (23%) yang mampu mengendalikan penyakitnya. Salah satu target global pengendalian penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2010–2025 (WHO, 2024).

Kejadian hipertensi di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan utama. Berdasarkan hasil riset Profil kesehatan Indonesia tahun 2023, terdapat indikasi bahwa prevalensi hipertensi penduduk usia >18 tahun menurun menjadi 30,8% (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Riau prevalensi hipertensi tahun 2020-2023 mengalami peningkatan menjadi 35,80% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2023), prevalensi hipertensi tercatat sekitar 10,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023). Pada tahun 2024, Puskesmas Rejosari mencatat 4.913 kasus hipertensi, tertinggi di Kota Pekanbaru (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2024). Pekanbaru menempati urutan kedua setelah Indragiri Hilir dengan angka kejadian hipertensi (Khansa et al., 2023).

Hipertensi membutuhkan penatalaksanaan yang dapat dilakukan melalui farmakologi, seperti mengonsumsi obat antihipertensi, dan nonfarmakologi, seperti memodifikasi gaya hidup atau perilaku diri (Handayani et al., 2024). Banyak faktor yang berperan terhadap ketidakefektifan pengendalian hipertensi, antara lain kurangnya partisipasi pasien (*self-care*) dalam mengelola penyakit, tingginya konsumsi natrium, kurangnya manajemen stres, dan

masih adanya kebiasaan merokok. Perilaku diri dari penderita hipertensi dapat berdampak pada keberhasilan perawatan diri (WHO, 2023).

Komite Nasional menyatakan bahwa intervensi gaya hidup yang menjadi komponen kunci pengendalian hipertensi (JNC 8) memberikan rekomendasi perilaku perawatan diri yang penting untuk mengendalikan tekanan darah tinggi, yaitu menurunkan berat badan, menerapkan pola makan dash, mengurangi asupan natrium, meningkatkan aktivitas fisik, membatasi konsumsi alkohol, berhenti merokok, manajemen stress dan kepatuhan terapi (James et al., 2014). Bagi penderita hipertensi, *self-care* adalah upaya positif untuk meningkatkan kesehatan, mengontrol, dan mengelola gejala yang timbul (Handayani et al., 2024). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-care* pada pasien hipertensi masih tergolong rendah sehingga berdampak pada kurang optimalnya pengendalian tekanan darah (Gusty & Merdawati, 2020).

Self-care pada pasien hipertensi dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan diri masing-masing. Salah satunya yaitu dengan menggunakan internet. Upaya seseorang dalam mengakses, mencari informasi terkait pengobatan dan perawatan kesehatan melalui internet yang disebut dengan *e-health literacy* atau literasi kesehatan digital. Literasi kesehatan dalam masyarakat digital adalah suatu kemampuan untuk menemukan, mencari, menilai serta memahami sebuah informasi terkait kesehatan dari sumber elektronik dan pengetahuan yang diperoleh diterapkan dalam kehidupan agar dapat mengendalikan atau mengatasi masalah kesehatan (Gilstad et al., 2022). Selain itu, literasi kesehatan digital juga memungkinkan individu untuk menggunakan aplikasi kesehatan dan teknologi lainnya untuk mendukung adanya kegiatan seperti memantau kesehatan mereka, mengatur jadwal janji dokter, dan berpartisipasi dalam program promosi kesehatan yang terdapat pada platform digital (Nugroho et al., 2024). Adapun literasi kesehatan digital yang dapat digunakan sebagai sumber informasi penyakit hipertensi yaitu Google, YouTube, media sosial (WhatsApp, TikTok, dll), dan aplikasi kesehatan seperti Halodoc, Alodokter, dll (Nirwani et al., 2024).

Di Indonesia, penelitian mengenai tingkat literasi kesehatan digital masih jarang diteliti, terutama pada kelompok-kelompok masyarakat tertentu, seperti kelompok penderita hipertensi. Fathurrahman et al., (2024) yang telah melakukan penelitian di Kota Depok, menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital sedang, Nirwani et al., (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *e-health literacy* yang rendah dengan nilai (56,7%). Studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan digital memiliki pengaruh terhadap *self-care* pasien hipertensi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan digital dan *self-care* pada pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru pada bulan September 2025 hingga Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang terdaftar dan berkunjung ke Puskesmas Rejosari. Sampel berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *e-Health Literacy Scale* (eHEALS) untuk mengukur literasi kesehatan digital dan *Self-Care of Hypertension Inventory* (SC-HI) untuk mengukur perilaku *self-care* pada pasien hipertensi. Kedua instrumen telah digunakan secara luas dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Analisis data dilakukan secara univariat untuk

menggambarkan karakteristik responden dan nilai rata-rata setiap variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rho untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan digital dan *self-care*. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian dengan persetujuan responden melalui *informed consent* dan menjaga kerahasiaan data responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (n = 150)

Karakteristik	N	%
Usia		
17-25 (Remaja Akhir)	3	2,0
26-35 (Dewasa Awal)	20	13,3
36-45 (Dewasa Akhir)	46	30,7
46-55 (Lansia Awal)	59	39,3
56-65 (Lansia Akhir)	19	12,7
>65 (Manula)	3	2,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	94	62,7
Laki-Laki	56	37,3
Pendidikan		
Tidak Tamat SD	1	0,7
SD	9	6,0
SMP	23	15,3
SMA	88	58,7
Perguruan Tinggi	29	19,3
Pekerjaan		
PNS	9	6,0
Pegawai Swasta	57	38,0
Pedagang	22	14,7
Petani	3	2,0
IRT	49	32,7
Tidak Bekerja	4	2,7
Mahasiswa	2	1,3
Apoteker	1	0,7
Pensiunan PNS	1	0,7
Driver	1	0,7
Tukang Parkir	1	0,7
Lama Menderita Hipertensi		
< 5 tahun	99	66,0
≥ 5 tahun	51	34,0
Sumber Informasi Yang Digunakan		
Aplikasi Kesehatan	22	14,7
Youtube	48	32,0
Google	57	38,0
Facebook	16	10,7

Karakteristik	N	%
Tiktok	7	4,7
Total	150	100,0

Tabel 1 menunjukkan hampir separuhnya responden berusia 36-45 tahun (Dewasa Akhir) berjumlah 46 orang (30,7%) dan 46-55 tahun (Lansia Awal) berjumlah 59 orang (39,3%) yang menderita hipertensi, dengan status gender hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan yaitu 94 pasien (62,7%), dengan mayoritas pendidikan para responden lebih dari separuhnya yaitu SMA berjumlah 88 orang (58,7%). Pada status pekerjaan hampir separuhnya responden memiliki pekerjaan sebagai Pegawai Swasta berjumlah 57 orang (38%), dan IRT berjumlah 49 orang (32,7%). Lama menderita hipertensi pasien hipertensi di Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru lebih dari separuhnya menderita hipertensi selama hipertensi < 5 tahun sebanyak 99 orang (66%), dan hampir separuhnya menderita hipertensi selama ≥ 5 tahun berjumlah 51 orang (34%). Dan sumber informasi yang digunakan hampir separuhnya yaitu Youtube berjumlah 48 orang (32,0%) dan Google berjumlah 57 orang (38,0%).

2. Distribusi frekuensi berdasarkan skor literasi kesehatan digital

Tabel 2. Distribusi frekuensi skor literasi kesehatan digital

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Literasi Kesehatan Digital	41,41	39,00	11,153	18-62

Tabel 2 menggambarkan skor literasi kesehatan digital memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 41,41 dengan median 39,00, dan standar deviasi sebesar 11,153 dengan skor minimum 18 dan maksimum 62.

3. Distribusi frekuensi berdasarkan skor literasi kesehatan digital

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan skor self-care hipertensi

Variabel	Mean	Media n	SD	Min-Max
Self-Care	59,18	58,00	7,926	34-80

Tabel 3 menggambarkan skor *self-care* hipertensi responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 59,18 dengan median 58,00, dan standar deviasi sebesar 7,926 dengan skor minimum 34 dan maksimum 80.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Literasi Kesehatan Digital Dengan Self-Care Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p value	N
Literasi Kesehatan Digital Self-Care	0,32	0,00	150

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rho* antara Literasi Kesehatan Digital dan *Self-care* pada pasien hipertensi diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,32 dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dan jumlah responden sebanyak 150 orang. Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara literasi kesehatan digital dengan *self-care* bersifat searah, yang berarti semakin tinggi tingkat literasi kesehatan digital pasien, maka semakin baik pula perilaku *self-care* yang dimiliki pasien hipertensi. Besarnya nilai koefisien korelasi sebesar 0,325 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah. Nilai signifikansi $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Literasi Kesehatan Digital dengan *Self-care* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru.

Pembahasan

Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
 - a. Usia

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan hampir separuhnya responden berusia 36-55 tahun yang merupakan kategori dewasa akhir dan lansia awal (70,0%) yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari dengan rerata usia responden adalah 46,41 tahun dengan standar deviasi 10,112. Nilai median berada pada angka 46 tahun, dengan rentang usia minimum 21 tahun dan maksimum 73 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa hingga lansia, yang merupakan kelompok usia dengan risiko tinggi mengalami hipertensi. Rentang usia ini juga relevan dengan fenomena hipertensi global maupun di Indonesia (WHO, 2024).

Usia merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi, dengan prevalensi hipertensi yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa, terutama mereka yang berusia 45 tahun ke atas, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi (Salsabila et al., 2023).

Kemenkes, (2022) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok usia dewasa tengah hingga lanjut usia, hal ini dapat diakumulasi oleh beberapa faktor resiko seperti gaya hidup, genetik dan penyakit kronis lain yang terjadi seiring bertambahnya usia. Secara fisiologis, penuaan menyebabkan perubahan pada system kardiovaskular, antara lain penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, dan perubahan fungsi endotel yang berakibat pada meningkatnya tekanan darah sistolik (Fatmawati, 2023).

Berdasarkan temuan yang telah dijelaskan, peneliti berasumsi bahwa responden yang berusia 36-55 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru memiliki gaya hidup berisiko seperti kurang olahraga, pola makan tinggi garam dan lemak, dan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol atau soda. Sehingga responden yang sudah memasuki usia dewasa hingga lansia sudah mengalami hipertensi.

b. Jenis kelamin

Hasil analisis deskriptif karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin hampir seluruhnya yaitu 94 pasien (62,7%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan lebih dari separuhnya 56 pasien (37,3%) berjenis kelamin laki-laki. Persentase ini mengindikasikan bahwa pasien hipertensi yang menjadi responden penelitian lebih banyak perempuan.

Peneliti menganalisis bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini karena pada perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar estrogen. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Podungge (2020) yang menyatakan bahwa perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis (Podungge, 2020).

Secara umum, wanita cenderung lebih rentan terhadap hipertensi, terutama setelah memasuki masa menopause. Penurunan kadar hormon estrogen yang terjadi pada wanita pascamenopause berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi, karena estrogen memiliki peran dalam menjaga kesehatan pembuluh darah dan mengatur tekanan darah (Nurhayati et al., 2023).

Faktor hormonal dan metabolik yang berbeda antara pria dan wanita juga mempengaruhi bagaimana tubuh merespons tekanan darah. meskipun pria memiliki tekanan darah diastolik yang lebih tinggi pada usia muda, wanita mengalami peningkatan tekanan darah yang lebih signifikan setelah menopause (Adilla & Mustika, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa, pola hidup yang berbeda antara pria dan wanita juga dapat mempengaruhi prevalensi hipertensi. Pria sering kali lebih terpapar pada faktor risiko seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol yang lebih tinggi, dan pola makan yang kurang sehat, yang semuanya dapat berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Di sisi lain, wanita mungkin lebih cenderung untuk menjaga pola hidup sehat, sehingga mengurangi risiko mereka meskipun secara statistik lebih banyak wanita yang terdiagnosis hipertensi setelah masa tersebut.

c. Pendidikan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan para responden lebih dari separuhnya yaitu SMA berjumlah 88 orang (58,7%).

Pendidikan merupakan faktor yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam menyerap dan memahami informasi kesehatan. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pengelolaan hipertensi, karena dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai kondisi kesehatan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan yang efektif dapat membantu pasien hipertensi memahami pentingnya pengobatan dan perubahan gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah. Melalui pendidikan yang tepat, pasien diajarkan tentang berbagai aspek, seperti cara mengelola stres, pentingnya diet rendah garam, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi (Rio Yunandar, 2025).

Peneliti berasumsi pendidikan tidak secara langsung mempengaruhi kesehatan seseorang, tetapi lebih kepada bagaimana individu menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh. Misalnya, seseorang dengan pendidikan tinggi mungkin memiliki akses lebih baik terhadap informasi kesehatan, tetapi jika mereka tidak menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari seperti mengonsumsi pola makan

sehat atau rutin berolahraga mereka tetap berisiko mengalami hipertensi. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup; tindakan nyata dan perubahan perilaku sangat penting dalam pencegahan hipertensi.

d. Pekerjaan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa hampir separuhnya responden memiliki pekerjaan sebagai Pegawai Swasta berjumlah 57 orang (38%), dan IRT berjumlah 49 orang (32,7%).

Jenis pekerjaan berpengaruh dengan pola aktivitas fisik, dimana pekerjaan yang tidak mengandalkan aktivitas fisik berpengaruh pada tekanan darah, orang yang bekerja dengan melibatkan aktivitas fisik dapat terlindungi dari penyakit hipertensi (Taiso et al., 2020). Pasien yang bekerja cenderung memiliki rutinitas yang lebih terstruktur, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengikuti anjuran medis, termasuk minum obat secara teratur. Status pekerjaan dapat berhubungan dengan tingkat kepatuhan pasien dalam mengikuti pengobatan dan konseling yang diberikan (Mumpuni, 2023).

Tidak semua pekerjaan memiliki tingkat stres atau tuntutan fisik yang sama. Misalnya, individu yang bekerja dalam lingkungan yang santai atau memiliki fleksibilitas waktu mungkin tidak mengalami peningkatan tekanan darah meskipun mereka memiliki pekerjaan tetap. Di sisi lain, pekerja di sektor yang lebih menuntut, seperti industri berat atau layanan kesehatan, sering kali menghadapi tekanan fisik dan mental yang lebih tinggi, yang dapat berkontribusi pada risiko hipertensi.

e. Lama Menderita Hipertensi

Lama menderita hipertensi merupakan waktu dari seseorang terdiagnosis hipertensi. Penyebab lama menderita hipertensi tentunya adalah seberapa cepat seseorang mengalami hipertensi. Hal ini erat kaitannya dengan faktor yang menyebabkan hipertensi. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, semakin besar risiko mereka mengalami komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan fungsi organ lainnya. Lama menderita hipertensi adalah durasi waktu seseorang telah terdiagnosis mengalami tekanan darah tinggi, dan faktor ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan pasien (Simon, 2022).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif karakteristik responden menunjukkan bahwa lama menderita hipertensi pasien hipertensi di Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru lebih dari separuhnya menderita hipertensi selama hipertensi < 5 tahun sebanyak 99 orang (66%), hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien berada pada tahap awal hipertensi, sehingga potensi untuk mencegah komplikasi jangka panjang masih relatif tinggi. Lamanya hipertensi menjadi indikator penting dalam menentukan risiko komplikasi pasien dengan durasi hipertensi lebih dari 5 tahun cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami perubahan struktural dan fungsional organ target (Simon, 2022).

Penderita hipertensi yang telah menderita lebih dari 5 tahun cenderung memiliki self care management yang buruk karena beberapa faktor. Pertama, semakin lama seseorang menderita hipertensi, mereka mungkin menjadi lebih kurang peduli atau tidak lagi memprioritaskan pengelolaan tekanan darah mereka secara efektif. Hal ini dapat disebabkan oleh perasaan terbiasa dengan kondisi tersebut atau ketidakpahaman tentang pentingnya pengelolaan jangka panjang. Kedua, penderita hipertensi yang sudah lama bisa saja mengalami penurunan kesadaran tentang pentingnya perubahan gaya hidup

sehat, seperti diet yang tepat, olahraga, atau menghindari stres, yang semuanya berperan penting dalam mengontrol tekanan darah. Ketiga, mereka mungkin juga mengalami kelelahan dalam menjalani pengobatan yang berkelanjutan atau kesulitan dalam mematuhi jadwal pengobatan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap efektivitas pengelolaan tekanan darah mereka. Selain itu, faktor sosial dan ekonomi, seperti keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan atau kurangnya dukungan keluarga, dapat memperburuk kondisi tersebut, sehingga memperburuk self-care management penderita hipertensi yang sudah lama menderita penyakit ini (Apriliansi, 2025).

Beberapa responden mungkin berhasil mengelola kondisi mereka dengan baik melalui pengobatan yang tepat, perubahan gaya hidup, dan pemantauan rutin. Misalnya, individu yang secara konsisten mengikuti rencana pengobatan dan menjaga pola makan sehat dapat mengurangi risiko komplikasi meskipun mereka telah menderita hipertensi selama bertahun-tahun.

f. Sumber Informasi Yang Digunakan

Berdasarkan analisis deskriptif karakteristik responden menunjukkan bahwa sumber informasi yang digunakan pasien hipertensi di Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru hampir separuhnya yaitu berupa Youtube berjumlah 48 orang (32,0%) dan Google berjumlah 57 orang (38,0%), lalu sebagian kecil seperti Aplikasi Kesehatan berjumlah 22 orang (14,7%), Facebook berjumlah 16 orang (10,7%), dan Tiktok berjumlah 7 orang (4,7%).

Temuan ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi cenderung memanfaatkan internet dan platform digital berbasis mesin pencari serta video sebagai sumber utama dalam memperoleh informasi kesehatan. Google dipilih karena kemudahan akses dan kemampuannya menyediakan berbagai informasi kesehatan secara cepat dan luas, sedangkan YouTube menawarkan konten edukasi dalam bentuk audio-visual yang dinilai lebih mudah dipahami oleh masyarakat umum, termasuk pasien dengan tingkat literasi kesehatan yang beragam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Deshpande et al., (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis video secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Preferensi responden pada penggunaan YouTube sebagai sumber informasi kesehatan dalam penelitian ini mendukung bukti bahwa konten audiovisual lebih mudah dipahami dan dapat membantu pasien dalam memperoleh informasi medis yang kompleks. Hal ini menguatkan asumsi bahwa media video merupakan sumber informasi kesehatan yang efektif dalam konteks edukasi digital dan mendukung upaya self-management pasien hipertensi. Selain itu, WHO (2025) menyatakan bahwa pemanfaatan media digital dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan, terutama dalam pengelolaan penyakit kronis yang membutuhkan perawatan jangka panjang (WHO, 2025).

Sebagian responden juga menggunakan aplikasi kesehatan (14,7%) sebagai sumber informasi. Aplikasi kesehatan diketahui memiliki peran penting dalam mendukung perilaku self-care pasien hipertensi, seperti pemantauan tekanan darah, pengingat minum obat, dan edukasi gaya hidup sehat. Penelitian oleh Alessa et al., (2019) menyebutkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan secara rutin dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, rendahnya proporsi penggunaan aplikasi kesehatan pada penelitian ini mengindikasikan bahwa pemanfaatan teknologi kesehatan digital masih belum optimal, kemungkinan

dipengaruhi oleh faktor usia, tingkat pendidikan, serta literasi kesehatan digital responden.

Sementara itu, penggunaan Facebook (10,7%) dan TikTok (4,7%) sebagai sumber informasi kesehatan tergolong rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ventola, (2014) yang menyatakan bahwa meskipun media sosial memiliki potensi sebagai sarana edukasi kesehatan, platform tersebut juga berisiko menyebarkan informasi kesehatan yang tidak akurat. Oleh karena itu, pasien dengan tingkat literasi kesehatan digital yang baik cenderung lebih selektif dalam memilih sumber informasi kesehatan yang dianggap kredibel. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi kesehatan digital dalam membantu pasien hipertensi memilah informasi yang benar dan mendukung perilaku self-care yang efektif.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Nirwani et al., (2024) dalam *Health Care: Jurnal Kesehatan* yang meneliti kemampuan e-health literacy pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Penelitian tersebut melaporkan bahwa sumber informasi kesehatan yang paling banyak digunakan responden adalah media sosial dan YouTube (36,7%), serta kombinasi media sosial, Google, dan YouTube. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa platform digital berbasis mesin pencari dan video merupakan sumber utama informasi kesehatan bagi pasien hipertensi di tingkat pelayanan primer. YouTube dipilih karena menyajikan informasi dalam bentuk audio-visual yang lebih mudah dipahami, sedangkan Google digunakan untuk mencari informasi kesehatan secara cepat dan luas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan sumber informasi digital memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi, namun tetap diperlukan pendampingan dari tenaga kesehatan agar pasien dapat mengakses dan menggunakan informasi kesehatan yang valid, akurat, dan berbasis bukti ilmiah.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Literasi Kesehatan Digital Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis dekriptif menunjukkan bahwa skor Literasi Kesehatan Digital pada responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 41,41 dengan median 39,00, yang menunjukkan bahwa kecenderungan literasi kesehatan digital responden berada pada tingkat rendah hingga sedang. Nilai standar deviasi sebesar 11,153 mengindikasikan bahwa tingkat literasi kesehatan digital responden bervariasi cukup lebar antar responden dalam hal melakukan literasi kesehatan digital. Rentang skor 18 minimum dan 62 maksimum memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara responden dengan literasi digital rendah dan responden dengan literasi digital tinggi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nirwani et al., (2024) yang juga melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru, yang menemukan bahwa 56,7% penderita hipertensi memiliki skor literasi kesehatan digital rendah, dan hanya 43,3% yang memiliki skor literasi kesehatan digital tinggi. Kesamaan lokasi penelitian, karakteristik responden, serta penggunaan instrumen literasi kesehatan digital yang berbasis kemampuan akses dan pemahaman informasi kesehatan melalui internet menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan digital merupakan kondisi yang stabil dan berulang pada populasi hipertensi di wilayah ini.

Rendahnya literasi kesehatan digital pada pasien hipertensi dapat dijelaskan oleh pola pemanfaatan teknologi yang ditemukan oleh Nirwani et al., (2024), di mana hampir seluruh responden menggunakan telepon pintar (96,7%) dan media sosial serta YouTube sebagai sumber utama informasi kesehatan, sementara hanya sebagian kecil yang mengakses situs kesehatan resmi atau sumber berbasis medis. Kondisi ini menyebabkan pasien lebih banyak

menerima informasi yang bersifat umum, tidak terverifikasi, dan sering kali tidak sesuai dengan standar medis, sehingga meskipun akses terhadap internet tinggi, kemampuan untuk menilai kualitas dan kebenaran informasi tetap rendah. Hal ini menjelaskan mengapa skor literasi kesehatan digital dalam penelitian ini tidak mencapai kategori tinggi meskipun penggunaan internet cukup luas.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian di luar wilayah Pekanbaru. Penelitian Fathurrahman et al., (2024) di Kota Depok menemukan banyak pasien hipertensi memiliki literasi kesehatan digital yang relatif rendah meskipun mereka sering mencari informasi kesehatan melalui media digital. Peluang kesalahan interpretasi dan penggunaan informasi digital yang tidak tepat menjadi tantangan utama dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Sementara itu, penelitian Ghazi et al., (2023) di Swedia menunjukkan bahwa sebagian besar pasien dengan penyakit kronis memiliki e-health literacy rendah, meskipun mereka menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari. Studi ini menjelaskan bahwa keterbatasan kemampuan kognitif, rendahnya kepercayaan diri dalam menggunakan teknologi, dan kesulitan mengevaluasi informasi online menjadi faktor utama rendahnya literasi digital.

Dengan demikian, rendah–sedangnya literasi kesehatan digital pada pasien hipertensi dalam penelitian ini bukan hanya mencerminkan karakteristik lokal di Puskesmas Rejosari, tetapi juga menggambarkan pola umum yang terjadi pada pasien hipertensi di berbagai wilayah dan negara. Perbedaan skor yang lebar menunjukkan adanya kelompok pasien yang sangat rentan terhadap kesalahan informasi kesehatan digital, yang berpotensi memengaruhi kepatuhan pengobatan, pola diet, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah.

Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa rendahnya literasi kesehatan digital pada sebagian besar pasien hipertensi disebabkan oleh kombinasi faktor usia, pendidikan, dan pola penggunaan media digital yang lebih berorientasi pada media sosial daripada sumber kesehatan resmi. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan digital melalui edukasi terarah dan bimbingan tenaga kesehatan menjadi komponen penting dalam upaya meningkatkan pengelolaan hipertensi dan perilaku perawatan diri pasien.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Skor *Self-Care* Hipertensi

Hasil analisis dekritif pada variabel self-care menunjukkan bahwa responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 59,18 dengan median 58,00, yang menunjukkan bahwa perilaku self-care berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melakukan pengelolaan diri dalam hipertensi, namun pelaksanaannya belum optimal secara menyeluruh. Nilai standar deviasi sebesar 7,926 mengindikasikan bahwa perilaku self-care hipertensi pada responden bervariasi yang cukup besar antar responden. Rentang skor 34 minimum dan 80 maksimum, menunjukkan adanya perbedaan kemampuan individu dalam mengelola hipertensi. Sebagian responden masih menunjukkan perilaku self-care yang rendah, seperti ketidakpatuhan terhadap pengobatan, pola makan yang belum sesuai anjuran, serta kurangnya aktivitas fisik dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Namun demikian, terdapat pula responden yang telah mampu menerapkan self-care dengan baik dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahayu, (2018) yang meneliti self-care pada pasien hipertensi dengan hasil temuan nilai mean sebesar 54,39 pada 41 responden. Berdasarkan hasil diketahui bahwa self-care pada pasien hipertensi sebagian besar cukup baik. Kesamaan kategori ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi umumnya telah memiliki kesadaran dalam melakukan pengelolaan diri, namun masih menghadapi berbagai kendala dalam penerapan perilaku self-care secara optimal.

Sarfika et al., (2023) dalam penelitiannya terhadap 270 pasien hipertensi di Padang menemukan bahwa perilaku self-care pasien berada pada level moderat (Mean = 49,78; SD = 6,64), yang menunjukkan bahwa meskipun pasien melakukan beberapa tindakan pengelolaan mandiri terhadap hipertensi mereka, dan tingkat pelaksanaannya yang masih belum optimal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian saat ini yang menunjukkan skor self-care dalam kategori cukup, menggambarkan variasi antar responden dalam perilaku pengelolaan hipertensi.

Lebih lanjut, Sarfika et al., (2023) menjelaskan bahwa variasi perilaku self-care pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan, self-efficacy, dukungan keluarga, serta akses terhadap informasi kesehatan. Faktor-faktor tersebut dapat menjelaskan adanya perbedaan skor self-care dalam penelitian ini. Individu dengan pengetahuan dan motivasi yang baik cenderung lebih mampu menerapkan perilaku self-care secara konsisten, sedangkan keterbatasan informasi dan dukungan sosial dapat menghambat penerapan perilaku tersebut.

Hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa self-care merupakan komponen penting dalam pengelolaan hipertensi jangka panjang, namun masih memerlukan peningkatan melalui intervensi edukatif yang berkelanjutan. Edukasi kesehatan yang terstruktur, pemanfaatan teknologi informasi, serta dukungan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan self-care secara mandiri. Dengan demikian, perilaku self-care yang berada pada kategori cukup ini menunjukkan adanya potensi yang besar untuk ditingkatkan menuju kategori baik, guna mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Literasi Kesehatan Digital Dengan *Self-Care* Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara Literasi Kesehatan Digital dan *Self-care* pada pasien hipertensi ($r = 0,32$; $p = 0,00$) dengan kekuatan hubungan lemah-sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan digital pasien, maka semakin baik pula perilaku self-care yang dimiliki pasien hipertensi. Temuan ini sejalan dengan Teori Self-Care Deficit Orem, yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri sangat dipengaruhi oleh kapasitas pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki untuk mengambil keputusan kesehatan secara mandiri (Orem, 2001).

Berdasarkan analisis statistik deskriptif terhadap responden, ditemukan pola yang signifikan terkait Literasi Kesehatan Digital dan perilaku self-care yang baik di subjek penelitian. Pada variabel Literasi Kesehatan Digital, item yang mendominasi dengan skor rata-rata tertinggi (3,51) adalah pertanyaan “Apakah anda mempertimbangkan jika pembahasan mengenai topik kesehatan di internet sudah jelas dan lengkap?”, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memprioritaskan kualitas dan kejelasan informasi kesehatan yang mereka akses secara digital sebelum menerapkannya dalam perilaku self-care. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan menilai kelengkapan, keakuratan, dan kejelasan informasi merupakan aspek dominan dalam literasi kesehatan digital responden, bukan sekadar kemampuan mencari informasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital yang baik mencakup kemampuan untuk menilai kualitas, relevansi, dan kejelasan informasi kesehatan online, yang kemudian memengaruhi pengambilan keputusan kesehatan individu (Taba et al., 2022).

Sebaliknya, item dengan keterpilihan paling rendah pada variabel literasi kesehatan digital adalah “Seberapa sering anda meminta saran kepada tenaga kesehatan profesional mengenai dimana sebaiknya menemukan informasi kesehatan yang terpercaya di internet?”, mengindikasikan bahwa responden umumnya lebih memilih melakukan pencarian informasi kesehatan secara mandiri tanpa terlebih dahulu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa walaupun pencarian informasi kesehatan online sangat umum, hanya sebagian kecil pasien yang secara aktif membagikan atau berdiskusi dengan dokter mereka tentang informasi yang ditemukan online. Selain itu, studi juga menunjukkan bahwa tenaga kesehatan tetap menjadi sumber informasi yang paling dipercaya, namun kepercayaan ini tidak selalu mendorong individu untuk meminta panduan atau saran profesional sebelum mencari informasi secara daring tentang topik kesehatan (Alhewiti, 2025).

Pada variabel self-care (Y), analisis item yang mendominasi dengan skor rata-rata tertinggi (3,03) adalah pernyataan “Saya berusaha makan makanan rendah garam untuk menjaga tekanan darah normal”. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menyadari pentingnya pengendalian diet melalui konsumsi rendah garam sebagai bagian utama dari perilaku self-care dalam pengelolaan hipertensi. Pasien tidak hanya fokus pada pemeriksaan tekanan darah atau kepatuhan pengobatan, tetapi juga secara aktif berusaha mengubah pola makan mereka dengan mengurangi asupan garam, yang merupakan strategi non-farmakologis utama untuk menjaga tekanan darah tetap normal (Putri, 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap diet rendah garam berkorelasi signifikan dengan tekanan darah yang lebih terkontrol pada pasien hipertensi. Pasien yang patuh terhadap diet rendah garam cenderung memiliki tekanan darah lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang patuh (Nisa et al., 2023). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan pengetahuan tentang diet rendah garam berperan penting dalam memperkuat kepatuhan pasien terhadap pengendalian diet ini, sehingga berdampak pada kestabilan tekanan darah (Susilawati, 2022).

Sebaliknya, item dengan keterpilihan paling rendah pada variabel self-care adalah “Saya menghindari makan berlemak seperti kuah santan, kulit ayam, dan jeroan”. Hal ini mengindikasikan bahwa pasien hipertensi masih mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan sehat, sehingga aspek pengendalian diet menjadi perilaku self-care yang paling lemah dibandingkan yang lain, seperti menjaga tekanan darah.

Hal ini mengungkap adanya kesenjangan antara pengetahuan atau literasi kesehatan digital dengan penerapan nyata dalam self-care, khususnya dalam pengendalian pola makan. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa literasi kesehatan digital yang baik mendukung perilaku self-care yang positif, terutama pada aspek yang terlihat langsung seperti pengendalian tekanan darah, namun perlu peningkatan pada aspek evaluasi informasi digital dan pengaturan pola makan untuk memperkuat praktik self-care secara menyeluruh.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Literasi Kesehatan Digital Dengan *Self-Care* Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru yang dilakukan terhadap 150 responden, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) usia responden yaitu 46,41 dengan rentang usia dewasa hingga lasia. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan 94 orang (62,7%), pendidikan responden paling banyak yaitu SMA 88 orang (58,7%), pekerjaan responden paling banyak yaitu pegawai swasta

57 orang (38%). Responden paling banyak lama menderita hipertensi yaitu > 5 tahun berjumlah 99 orang (66%), dengan sumber informasi yang digunakan responden yaitu Youtube berjumlah 48 orang (32%).

2. Berdasarkan hasil analisis Literasi Kesehatan Digital pada pasien hipertensi berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 41,41, nilai median 39,00 dan standar deviasi 11,153 dengan nilai minimum 18 dan maksimum 62. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi belum memiliki kemampuan yang optimal dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan digital.
3. Berdasarkan hasil analisis *Self-care* pada pasien hipertensi berada pada kategori cukup, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 59,18, nilai median 58,00, dan standar deviasi 7,926 dengan nilai minimum 34 dan maksimum 80. Hal ini mengindikasikan variasi nilai yang cukup besar yang menunjukkan masih terdapat responden dengan perilaku *self-care* yang rendah dalam pengelolaan hipertensi.
4. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Literasi Kesehatan Digital dengan *Self-care* pada pasien hipertensi, dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,32 dan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara Literasi Kesehatan Digital dengan *Self-care* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru.
5. Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat kekuatan hubungan yang lemah antara Literasi Kesehatan Digital dengan *Self-care* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru dengan nilai $r = 0,32$.
6. Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat hubungan positif antara Literasi Kesehatan Digital dengan *Self-care* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru.
7. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan digital pasien, maka semakin baik pula perilaku *self-care* yang dimiliki pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, A., & Mustika, S. E. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian kanker kolorektal. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, VI(I), 53–59.
- AHA. (2025). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology / American Heart* (Issue October). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Alessa, T., Hawley, M. S., Hock, E. S., & de Witte, L. (2019). Smartphone Apps to Support Self-Management of Hypertension: Review and Content Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(5), e13645. <https://doi.org/10.2196/13645>
- Alhewiti, A. (2025). eHealth Literacy and Trust in Health Information Sources. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare13060616>
- Apriliani, E. (2025). *Hubungan self care management dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsi sultan agung semarang*. 10(2).
- Deshpande, N., Wu, M., Kelly, C., Woodrick, N., Werner, D. A., Volerman, A., & Press, V. G. (2023). Video-Based Educational Interventions for Patients With Chronic Illnesses: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 25, e41092. <https://doi.org/10.2196/41092>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. 17, 302.
- Fathurrahman, S. D., Rachmawati, U., Sukihananto, S., & Wiarsih, W. (2024). Digital Health Literacy amongst Hypertensive Clients in Depok City. *Jurnal Citra Keperawatan*, 12(1), 14–22. <https://doi.org/10.31964/jck.v12i1.357>

- Fatmawati, Z. I. (2023). Efektivitas Spiritual Group Therapy Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Boreneo Cendekia*.
- Ghazi, S. N., Berner, J., Anderberg, P., & Berglund, J. S. (2023). The prevalence of eHealth literacy and its relationship with perceived health status and psychological distress during Covid - 19 : a cross - sectional study of older adults in Blekinge , Sweden. *BMC Geriatrics*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03723-y>
- Gilstad, H., Sand, K., Solbjør, M., Melby, L., Gilstad, H., & Sand, K. (2022). Deconstructing (e) health literacy : aspects that promote and inhibit understanding of health information in breast cancer patient pathways. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2137961>
- Gusty, R. P., & Merdawati, L. (2020). Perilaku Perawatan Diri dan Faktor Terkait pada Penderita Hipertensi di Kota Padang. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 64–74.
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). Hubungan Self-Care dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 174–179. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.164>
- James, P. A., Oparil, M. S., MD Barry L. Carter, P., William C.ushman, M., & Dennison-Himmelfarb, C. (2014). *2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8)*. 1097(5), 507–520. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Kemendes. (2022). Pusat Data dan Informasi Kemendes RI. *Pusdatin Hipertensi*.
- Kemendes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 137–151. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.893>
- Mumpuni. (2023). Studi Komparatif Status Pekerjaan Dalam Mengikuti. *Jurnal Kesehatan*, 17, 96–104. <https://doi.org/10.36082/qjk.v17i2.1206>
- Nirwani, H., Wice Purwani Suci, Rismadefi Woferst, & Stephanie Dwi Guna. (2024). Kemampuan E-Health Literacy pada Penderita Hipertensi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 356–362. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i2.402>
- Nisa, F., Fiddaroini, & Ana, K. D. (2023). *Hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan husada jatirogo tuban*. 1–8.
- Nugroho, R. A., Parwiyanto, H., Nurvitasari, D., Susiloadi, P., Utomo, I. H., Rahmawati, A. D., Setyowati, K., Suryawati, R., Villsawati, S., Prakoso, S. G., & others. (2024). *Literasi Digital Mengenai Aplikasi Kesehatan*. UNISMA PRESS. <https://books.google.co.id/books?id=IE8IEQAAQBAJ>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2018), 363–369.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice (6th ed.)*. Mosby.
- Podungge, Y. (2020). Gorontalo. *Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Putri, A. E. (2022). *Hubungan kalium, persentase lemak tubuh, dan kepatuhan diet rendah garam*. 4(1), 27–34.
- Rahayu. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Kemampuan Self Care Pada Pasien Hipertensi (Studi di RW 15 Kelurahan Lowokwaru Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang)*.

-
- Rio Yunandar. (2025). Hubungan Usia, Pendidikan, dan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi Berpendekatan Cross Sectional. *Jurnal Keilmuan Keislaman*, 179–188. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>
- Salsabila, E., Utami, S. L., Sahadewa, S., Salsabila, E., Utami, S. L., & Sahadewa, S. (2023). *Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Paradise Surabaya Oktober 2023 Risk Factors of Age and Gender with Hypertension Incidence at Paradise Clinic Surabaya October 2023*. 64–69.
- Sarfika, R., Sulistiawati, Afriyanti, E., & Saifudin, I. M. M. Y. (2023). Self-care behavior among adult patients with hypertension in Padang, West Sumatra, Indonesia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(6), 595–602. <https://doi.org/10.33546/bnj.2915>
- Simon, M. (2022). Hubungan Antara Lama Menderita Hipertensi Dan Motivasi Berobat Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Inside Comunity*, 5, 1–5.
- Susilawati, S. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA Kuningan*.
- Taba, M., Allen, T. B., Caldwell, P. H. Y., Skinner, S. R., Kang, M., McCaffery, K., & Scott, K. M. (2022). Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. *BMC Public Health*, 22(1), 1223. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13599-7>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2020). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa , Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology*.
- Ventola, C. L. (2014). Social media and health care professionals: benefits, risks, and best practices. *P & T: A Peer-Reviewed Journal for Formulary Management*, 39(7), 491–520.
- WHO. (2023). Afghanistan Albania Hypertension profile. *Global Report on Hypertension: The Race against a Silent Killer, 2019*, 1–194.
- WHO. (2024). *World Health Organization - World health statistics*.
- WHO. (2025). *Global strategy on digital health 2020-2027*. WHO.