
THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL MEDIA ON HYPERTENSION SELF-MANAGEMENT: A SYSTEMATIC REVIEW

Risah Bellah¹, Ira Nurmala², Mohammad Zainal Fatah³

^{1,2,3}Faculty of Public Health, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

*Email korespondensi: iranurmala@fkm.unair.ac.id

Submitted :15-12-2022, Reviewed: 13-01-2023, Accepted:20-01-2023

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v8i1.1850>

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease characterized by high blood pressure at rest, systolic blood pressure of 140 mmHg, and diastolic blood pressure of 90 mmHg and above and repeated measurements have been made a maximum of 2-3 times. The purpose of this study was to determine the effectiveness of social media on hypertension self-management. This study is a systematic journal using the preferred item reporting method for systematic and meta-analysis (PRISMA) using 459 articles from an online database. The databases used in the library search were Scopus, Sage, Pubmed, Proquest, and Worldcat from 2018-2022. Based on the inclusion and exclusion characteristics, there were 8 out of 459 articles that met the inclusion criteria, and were selected for in-depth analysis. Information through social media has an impact on hypertension self-management. Management of hypertension, which is a chronic disease, includes regular medication and a healthy lifestyle and requires effective self-management. Most of the use of social media, namely Wechat, is effective in increasing self-care abilities and adherence to taking drugs for hypertension sufferers to monitor blood pressure. Suggestions for future researchers to be able to examine more broadly the effectiveness of social media on self-management of hypertension, especially in the elderly in Indonesia, and researchers hope that doctors and nurses can develop educational programs (regular blood pressure control, healthy lifestyle, and regular exercise) to hypertension patients to support self-management behavior by utilizing social media, with the aim of facilitating the delivery of messages or information.

Keywords: Social Media, Self Management, Hypertension, Good Health

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah tinggi saat istirahat, tekanan darah sistolik 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik 90 mmHg ke atas dan dilakukan pengukuran ulang maksimal 2-3 kali. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas media sosial terhadap *self-management* hipertensi. Penelitian ini merupakan jurnal sistematik dengan menggunakan metode pelaporan item pilihan untuk sistematik dan meta-analisis (PRISMA) dengan menggunakan 459 artikel dari database online. Database yang digunakan dalam pencarian perpustakaan adalah Scopus, Sage, Pubmed, Proquest, dan Worldcat dari tahun 2018-2022. Berdasarkan karakteristik inklusi dan eksklusi, terdapat 8 dari 459 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dan dipilih untuk dilakukan analisis mendalam. Informasi melalui media sosial berdampak pada *self-management* hipertensi. Pengelolaan penyakit hipertensi yang merupakan salah satu penyakit kronis yaitu antara lain rutin minum obat dan pola hidup sehat serta

memerlukan *self-management* yang efektif. Penggunaan sosial media sebagian besar yaitu *Wechat* efektif meningkatkan kemampuan perawatan diri dan kepatuhan konsumsi obat penderita hipertensi untuk memantau tekanan darah. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih luas efektivitas media sosial terhadap *self-management* hipertensi khususnya pada lansia di Indonesia, serta peneliti berharap kepada dokter dan perawat dapat mengembangkan program edukasi (kontrol tekanan darah secara teratur, gaya hidup sehat, dan olahraga rutin) kepada pasien hipertensi untuk mendukung perilaku *self-management* dengan memanfaatkan media sosial, dengan tujuan untuk memudahkan penyampaian pesan atau informasi.

Kata Kunci: Media Sosial, *Self-management*, Hipertensi, *Good Health*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan tingginya tekanan darah saat istirahat, tekanan sistolik 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik 90 mmHg ke atas dan telah dilakukan pengukuran berulang pada waktu tertentu (Riyadina Woro, 2019). Secara global, penyakit tidak menular mendapat perhatian serius sebagai salah satu target dalam SDGs, khususnya pada Goal 3: Good Health And Well Being. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa di berbagai negara peningkatan usia harapan hidup dan perubahan gaya hidup juga disertai dengan peningkatan prevalensi penyakit kronis, termasuk hipertensi.

World Health Organization (WHO) menunjukkan prevalensi penderita hipertensi menurut dunia adalah 22% dari total penduduk keseluruhan sebesar 1 milyar dan meningkat setiap tahun secara terus-menerus. Dari jumlah tersebut, 2/3 di antaranya berada di negara berkembang. Indonesia menduduki peringkat ke-5 negara dengan penderita hipertensi terbanyak. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas 2018 adalah 34,11%. Prevalensi tertinggi terdapat di wilayah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%, sedangkan paling rendah di Papua sekitar 22,2%. Hipertensi diderita oleh kelompok umur 31-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, dan umur

55-64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi adalah 36,32% menempati urutan ke-6 setelah Kalimantan Barat, perkiraan penderita hipertensi berusia >15 tahun sebanyak 11.008.334. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2021 prevalensi hipertensi sebesar 30,9%. Hipertensi merupakan ancaman bagi kesehatan masyarakat jika tidak mendapatkan penanganan yang baik karena berpotensi menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke merupakan penyebab utama kematian dan pembunuh nomor satu di dunia. (Ri et al., 2019) Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya pencegahan penyakit tidak menular, salah satunya yaitu perilaku CERDIK (pemeriksaan kesehatan secara rutin, hentikan rokok, rajin aktivitas fisik, pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress) (Wahyuni et al., 2021).

Self-management merupakan pengelolaan diri atau pengontrolan diri yang dilakukan bersifat mandiri oleh penderita hipertensi, serta upaya efektif dalam meningkatkan manajemen diri bagi penderita hipertensi yang terdiri dari 5 bagian diantaranya integrasi diri, pengaturan diri, komunikasi dengan tenaga kesehatan atau lainnya, dan pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap perintah yang dianjurkan (Wahyuni et al., 2021) Perawatan hipertensi

sangat bergantung pada penjelasan yang diberikan oleh perawat kepada kemampuan penderita tentang manajemen perawatan diri (*self-management*) dalam memodifikasi serta mempertahankan perilaku yang efektif. Beberapa kegiatan ini tercantum manajemen diri dalam pengobatan yang diresepkan, pemantauan kesehatan, istirahat cukup, manajemen stress dan diet serta melakukan olahraga yang ditetapkan (P2PTM, 2019).

Teknik lain yang lebih informatif guna meningkatkan *self-management* tidak hanya 5 bagian (*self integration, self regulation*, komunikasi bersama professional kesehatan ataupun yang lain, serta pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap perintah yang disarankan) dibutuhkan adanya informasi lain dengan memandang adanya teknologi digital semacam media sosial. Pemakaian media sosial sangat menolong warga, terlebih memandang regulasi administrasi di Indonesia yang panjang serta sulit dimengerti oleh warga luas termasuk warga berpendidikan rendah. Perihal tersebut umumnya membuat warga lebih enggan ataupun malas untuk mengakses kesehatan. Sebaliknya sosial media sangat terbuka untuk warga mengakses informasi ataupun konsultasi seputar kesehatan, dan hampir seluruh warga di dunia menggunakan media sosial, apalagi semacam halnya *lifestyle*. Dengan adanya media sosial aktivitas promosi kesehatan bisa lebih mudah gencar dicoba melalui metode yang efisien ataupun lebih mudah dijangkau (Rustam Andrian, 2021).

Tiga topik utama diidentifikasi yang berkaitan dengan pemikiran pasien pada aplikasi smartphone dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan pada hipertensi: "pengembangan kompetensi digital," "aturan keterlibatan," dan "keberlanjutan" dari teknologi ini (Morrissey et al., 2018). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa

menunjukkan bahwa pasien bersedia untuk berbagi akses ke semua data *Twitter* dan EMR mereka dengan peneliti dan memposting online tentang kesehatan, dengan demikian informasi ini dapat digunakan oleh pekerjaan masa depan yang berfokus pada pemahaman yang lebih baik tentang cara orang dengan hipertensi menggunakan *Twitter* untuk berbagi informasi tentang kesehatan dan untuk intervensi di masa depan yang ingin memengaruhi perubahan perilaku dan meningkatkan hasil kesehatan menggunakan platform digital yang sedang berkembang (Mancheno et al., 2021). Dalam hal ini menarik perhatian peneliti untuk mengetahui efektifitas media sosial terhadap self-management hipertensi.

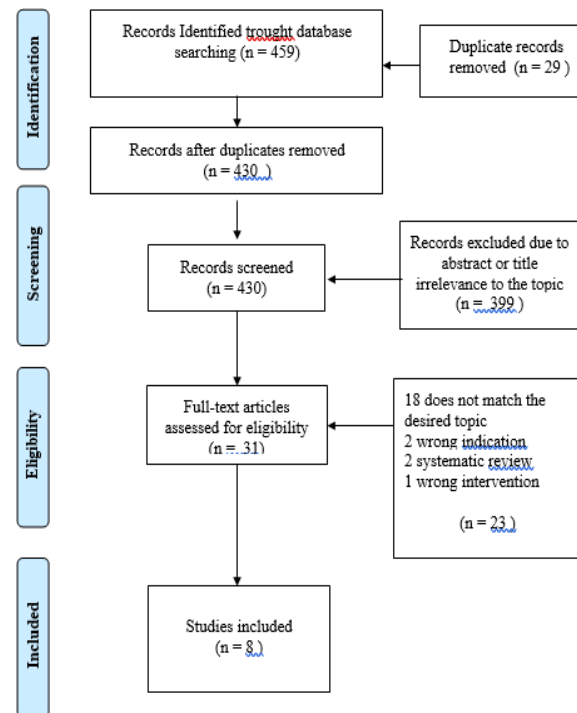
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan sistematis yang dilakukan pada bulan Februari-Maret 2022. Penulis memilih penelitian relevan yang diterbitkan dari tahun 2018 hingga 2022 dengan mencari Scopus, Sage, Pubmed, Proquest, dan Worldcat dengan jumlah artikel yang ditemukan sebanyak 459 artikel. Tinjauan sistematis ini mengikuti item pelaporan yang disukai untuk tinjauan sistematis dan pedoman meta-analisis (PRISMA). Proses pencarian literatur menggunakan batasan penelitian, dan judul masing-masing database dipilih sesuai dengan kerangka masalah, intervensi atau paparan, perbandingan atau kontrol dan hasil (PICO). P: pasien hipertensi, I: media sosial, C:-, O: pengelolaan diri hipertensi yang lebih baik. Sumber penelitian yang digunakan adalah Scopus, Sage, Pubmed, Proquest, dan Worldcat. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah social media, self management, hipertensi. Pencarian artikel ilmiah dibatasi dengan kriteria pemasukan artikel yang dipublikasikan secara online adalah: i) ditulis

dalam bahasa Inggris dan diterbitkan pada tahun 2018-2022, ii) artikel yang memiliki teks ulasan ilmiah lengkap dan penelitian asli, iii) persyaratan berlaku untuk membuka mengakses jurnal , iv) Semua jurnal yang diunduh ditelaah dan diseleksi untuk mengetahui Efektifitas Media Sosial Terhadap Self-Management Hipertensi. Artikel yang tidak pantas akan dihapus dan tidak digunakan.

Dalam literatur sistematik (SLR) terakhir, 8 artikel mempelajari Efektivitas Media Sosial pada Manajemen Diri Hipertensi. Gambar 1 menunjukkan proses penjurialan menggunakan metode PRISMA. i) Identifikasi : Langkah pertama adalah mencari artikel dari beberapa database (Scopus, Sage, Pubmed, Proquest, dan Worldcat) Kemudian pada masing-masing alamat situs, masukkan kata kunci ke dalam mesin pencari. Pada bagian filter, centang opsi full text only, artikel penelitian, dengan rentang waktu publikasi 2018-2022 dalam menentukan jenis artikel yang sama di setiap situs. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah *social media, self management*, dan *hypertension*. ii) Screening: artikel rangkap yang muncul beberapa kali tidak digunakan kembali, kemudian artikel dengan judul yang relevan dengan tema penelitian kemudian dibaca sebagai abstrak dan direview sesuai kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian tersebut adalah artikel asli yang membahas tentang Efektivitas Media Sosial Terhadap Self-Management Hipertensi yang ditulis dalam bahasa Inggris dan diterbitkan pada tahun 2018-2022. Abstrak yang tidak memenuhi kriteria inklusi dihilangkan. iii) Kelayakan: artikel yang memenuhi kriteria inklusi diunduh dalam bentuk teks lengkap. Persyaratan berlaku untuk jurnal akses terbuka. Semua jurnal yang telah diunduh dan diseleksi untuk mengetahui Efektivitas Sosial Media Terhadap Self-Management Hipertensi.

Artikel yang tidak berpengaruh akan dihapus dan tidak digunakan. iv) Termasuk: pada tahap ini, artikel yang memenuhi kriteria inklusi disusun berdasarkan penulis, tahun terbit, sampel, dan hasil.



Gambar 1. Proses pencarian literatur dengan metode PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil akhir, tinjauan literatur sistematis (SLR), 8 artikel jurnal mempelajari Efektivitas Media Sosial pada Manajemen Diri Hipertensi. Gambar 1 menunjukkan identifikasi jurnal proses menggunakan item pelaporan yang diminati untuk metode tinjauan sistematis dan meta-analisis (PRISMA). Review database jurnal online menemukan 459 artikel, 29 artikel dikeluarkan karena duplikasi. Sebanyak 430 artikel ulasan dengan judul dan abstrak serta 399 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, 31 artikel ulasan teks lengkap dan 23 artikel

dikeluarkan dari penelitian karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dan terakhir, 8 artikel memenuhi persyaratan dan relevan dengan penelitian saat ini.

Karakteristik Studi

Tabel 1. Karakteristik Studi

Penulis	Judul	Tahun	Negara	Peserta
(Fajriyanti & Ira Nurmala, 2020)				
(Yin et al., 2021)	The application effect of internet technology on managing patients with hypertension in a medical center	2021	China	400
(Mancheno et al., 2021)	Effect of Posting on Social Media on Systolic Blood Pressure and Management of Hypertension: A Randomized Controlled Trial	2021	Amerika	611
(Morrissey et al., 2018)	Smartphone apps for improving medication adherence in hypertension: patients' perspectives	2018	Irlandia	24
(Zha et al., 2020)	Utilizing a Mobile Health Intervention to Manage Hypertension in an Underserved Community	2020	Amerika	30
(Najafi Ghezaljah et al., 2018)	Comparing the effects of education using telephone follow-up and smartphone-based social networking follow-up on self-management behaviors among patients with hypertension	2018	Iran	100
(Li et al., 2019)	A WeChat-Based Self-Management Intervention for Community Middle-Aged and Elderly Adults with Hypertension in Guangzhou, China: A Cluster-Randomized Controlled Trial	2019	China	464
(Chen et al., 2020)	Characteristics and requirements of hypertensive patients willing to use digital health tools in the Chinese community: a multicentre cross-sectional survey	2020	China	1089

(Wang et al., 2021)	Effects of WeChat platform-based health management on health and self-management effectiveness of patients with severe chronic heart failure	2021	China	120
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------	-----

Tabel 1 menunjukkan karakteristik artikel yang memenuhi syarat untuk tinjauan sistematis. Seluruh artikel yang ditulis pada tahun 2018- 2021 merupakan hasil penelitian terkait efektifitas media sosial pada *self-management* hipertensi dengan total

responden 24- 1089 penderita hipertensi. Hasil penelitian terkait dilakukan di 4 negara yaitu China, Amerika, Irlandia dan Irak.

Media Sosial

Tabel 2. Media Sosial

Penulis	Media Sosial
(Yin et al., 2021)	<i>WeChat</i>
(Mancheno et al., 2021)	<i>Twitter</i>
(Morrissey et al., 2018)	<i>MiBP</i>
(Zha et al., 2020)	<i>M-Health</i>
(Najafi Ghezalje et al., 2018)	<i>Telegram</i>
(Li et al., 2019)	<i>WeChat</i>
(Chen et al., 2020)	<i>WeChat</i>
(Wang et al., 2021)	<i>WeChat</i>

Tabel 2 menunjukkan media sosial yang efektif dapat berpengaruh terhadap self-management pada penderita hipertensi. Media sosial yang digunakan mulai dari *Wechat*, *Twitter*, *MiBP*, *M-Health* dan *telegram*. Dari 8 artikel diatas sebagian besar menggunakan aplikasi *Wechat*.

Penggunaan teknologi sosial media dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi. Peningkatan penggunaan handphone meningkatkan frekuensi pasien mendapatkan edukasi hipertensi melalui aplikasi digital. Hal ini dikarenakan tingginya mobilitas *handphone*, karena di era digitalisasi ini masyarakat di seluruh dunia menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi. Dengan demikian, pasien memiliki kesempatan setiap saat untuk mengakses informasi terkait edukasi

hipertensi. Media sosial sangat bermanfaat dalam mendukung penatalaksanaan hipertensi dan meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dengan harapan dapat merubah perilaku manajemen diri.

Hasil penelitian dari beberapa artikel di atas sebagian besar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan menggunakan teknologi digitalisasi semacam *smartphone*. Hasil riset ini konsisten dengan hasil riset lebih dahulu yang melaporkan jika pemanfaatan aplikasi digital sebagai media pendidikan dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi menunjukkan jika jumlah pemilik *handphone* bertambah pesat serta terdapat sebanyak 3 milyar lebih orang yang memakai *handphone* di seluruh dunia (Wahyuni, 2021).

Hal ini sependapat dengan hasil penelitian menyatakan bahwa bahwa penggunaan media sosial mengarah pada peningkatan literasi informasi dan kesehatan (Santiparp, 2021). Dari penyelesaian program, ditemui kalau sesudah mengikuti program promosi kesehatan peserta lebih melek kesehatan, perilaku yang baik serta aplikasi perawatan diri daripada sebelumnya yang signifikan secara statistic (p value<0,05), menunjukkan jika pelaksanaan teori pendidikan transformatif pada layanan kesehatan akan memberikan peluang pada peserta didik untuk menghubungkan pengetahuan baru serta merubah perilaku dan praktik. Pendidikan kesehatan kunci suksesnya terletak pada perawat dalam penerapannya, sebab mereka merupakan penyedia layanan kesehatan yang melaksanakan kontak secara terus- menerus dengan penderita dan keluarga serta pada umumnya mereka adalah sumber informasi yang mudah ditemukan untuk mereka. Apabila tahapan pendataan dikerjakan secara

efektif maka akan menjadi sebuah landasan yang kokoh dalam memastikan kebutuhan dalam melakukan pendidikan kesehatan (Fajriyanti & Ira Nurmala, 2020).

Media sosial digunakan untuk berbagai hal pada semua kalangan usia. Pada remaja untuk *self presentation* seperti pada temuan penelitian terdahulu menyatakan bahwa presentasi diri di media sosial (Instagram) perihal ini berkaitan dengan pemberian ataupun pengelolaan kesan, terkenal, pengungkapan diri, sikap narsistik, citra diri serta harga diri ataupun pula selaku media bisnis. Pemanfaatan media sosial bisa membuat orang jadi seorang yang sangat terbuka sehingga pribadi pengguna sangat terpelihara. Pengguna memanfaatkan media sosial umumnya bertujuan untuk terus terlihat menjadi terkenal, menjajaki tren, memperluas koneksi, mengisi waktu luang, sebagai fasilitas dalam berkomunikasi (Yuarta & Nurmala, 2021).

Self-management Hipertensi

Tabel 3. Self-management Hipertensi

Penulis	Self -management Hipertensi
(Yin et al., 2021)	Proporsi kontrol tekanan darah yang baik SBP masing-masing turun 41,58 dan 13,28mmHg, sementara DBP masing-masing turun 23,42 dan 2,09mmHg, kepatuhan pengobatan meningkat, perilaku kesehatan aktif.
(Mancheno et al., 2021)	Rata-rata SBP awal untuk kelompok intervensi adalah 155,8 dan untuk kontrol adalah 155,6. Pada 6 bulan, rata-rata SBP untuk kelompok intervensi adalah 137,6 dan untuk kontrol adalah 135,7. Rata-rata perubahan SBP dari awal hingga 6 bulan untuk kelompok intervensi adalah 18,5 dan untuk kontrol adalah 19,8(P=0,48). Rata-rata PAM pada awal untuk kelompok intervensi adalah 70,3 untuk kontrol adalah 72,7. Pada 6 bulan, skor PAM rata-rata adalah 71,1 (intervensi) dan 75,6 (kontrol). Rerata perubahan skor PAM untuk kelompok intervensi adalah 0,0 dan untuk kontrol adalah 3,3 (P= 0,12).
(Morrissey et al., 2018)	Data dari kelompok fokus ini memberikan wawasan berharga tentang perspektif pasien hipertensi dalam menggunakan aplikasi smartphone untuk mengelola hipertensi. Tiga tema utama diidentifikasi: “pengembangan kompetensi digital,” “aturan keterlibatan,” dan “keberlanjutan.” Peserta berada pada berbagai tahap kompetensi digital – mulai dari tidak tertarik menggunakan teknologi untuk membantu manajemen diri mereka terhadap hipertensi.

(Zha et al., 2020)	Penurunan yang signifikan secara statistik pada tekanan darah sistolik pada kelompok mHealth, teknologi mHealth meningkatkan motivasi peserta untuk memantau tekanan darah mereka di rumah, Kelompok mHealth dalam penelitian ini memiliki skor self-efficacy kepatuhan pengobatan yang dirasakan lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok tindak lanjut standar.
(Najafi Ghezalje et al., 2018)	Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dilaporkan dalam skor rata-rata perilaku SM dan dimensi terkait pada mereka yang menjalani pelatihan SM (dengan dan tanpa tindak lanjut) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Mereka yang mengikuti kelompok tindak lanjut jaringan sosial telepon dan telepon pintar memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik dalam perilaku SM dan dimensinya ($p < 0,001$) dibandingkan dengan kelompok tanpa tindak lanjut.
(Li et al., 2019)	Perbedaan rata-rata yang disesuaikan dalam perubahan tekanan darah sistolik (SBP) dan tekanan darah diastolik (DBP) antara kelompok intervensi dan kontrol adalah 6,9 (95% Confidence Interval (CI) 11,2 hingga 2,6; $p = 0,002$) dan 3,1 (95% CI 5,7 hingga 0,6; $p = 0,016$) mmHg, masing-masing. Individu yang berpartisipasi dalam program intervensi memiliki pemantauan BP yang lebih baik, meningkatkan manajemen diri hipertensi mereka serta bagian dari pengetahuan penyakit dan efikasi diri mereka.
(Chen et al., 2020)	Kepatuhan minum obat yang baik (OR: 1,5; 95% CI: 1,0-2,3) dan pemantauan tekanan darah sendiri (OR: 1,6; 95% CI: 1,2-2,3) tetap terkait secara signifikan dengan WDH (semua $P < 0,05$).
(Wang et al., 2021)	Dengan intervensi, skor kepatuhan diet rasional, pengobatan teratur, perilaku sehat, dan pemeriksaan ulang tepat waktu meningkat, sehingga menyebabkan skor kepatuhan kelompok observasi meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P < 0,05$).

Tabel 3 menunjukkan *Self-management* hipertensi setelah diberikan intervensi media sosial. Pemanfaatan media sosial di era digitalisasi ini sangat efektif untuk meningkatkan kepatuhan atau self-management pada penderita hipertensi. Hasil penelitian dari beberapa artikel diatas menunjukkan bahwa media sosial efektif meningkatkan kemampuan perawatan diri dan patuh konsumsi obat pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

Seorang Profesor dari Universitas MCPHS minat farmasi yaitu Aungst menyampaikan Teknik dalam meningkatkan kepatuhan pasien pada era *smartphone*. Banyak sesuatu yang dapat mempengaruhi ketidakpatuhan pasien dalam pengobatan. Di dalam catatan menunjukkan bahwa dalam uji klinis, *device* berteknologi rendah seperti kotak pil sederhana dengan pengatur waktu

digital gagal meningkatkan kepatuhan pasien secara signifikan (Aungst, 2018).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya terdapat perbedaan yang signifikan dapat dilihat antara kelompok dalam AP global, AP dari asupan harian tunggal, AP dalam jadwal yang benar dan AP cakupan terapeutik, yang mendukung IG . Penganut sekali sehari adalah 93,15% dan 86,3% di IG dan 70,66% dan 62,66% di CG setelah 6 dan 12 bulan masing-masing, secara signifikan lebih tinggi persentase penganut di IG. Rata-rata tekanan darah sama pada awalnya pada kedua kelompok ($134,7 \pm 14$ mmHg pada IG vs $134,47 \pm 8$ mmHg pada CG). Perbedaan yang signifikan diamati pada rata-rata penurunan BP di IG sepanjang penelitian Diterima Naskah (BP akhir: $132,2 \pm 12$, $p < 0,05$). Pada CG tekanan darah tetap selama masa tindak lanjut ($134,4 \pm 11$

mmHg) dan berkesimpulan intervensi dengan APP yang dipasang di ponsel pasien hipertensi mendukung kepatuhan terapi farmakologis dan meningkatkan persentase kontrol pasien hipertensi (Contreras et al., 2019). *E-Health* berbasis media sosial teruji baik dalam meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dan diabetes melitus terhadap regimen gaya hidup dan pengobatan. Pasien mampu melakukan diet beserta pengobatan yang telah ditentukan sesuai dengan dosis dan waktu (Syahrul et al., 2022).

Penemuan konsisten tentang efektifitas media sosial terhadap *self-management* diabetes melitus keduanya (diabetes dan hipertensi) tergolong penyakit kronis menyatakan bahwa penderita yang menerima perlakuan manajemen diabetes yang peka terhadap literasi kesehatan berbasis telepon memiliki skor yang lebih tinggi secara signifikan untuk perilaku perawatan diri daripada kelompok kontrol perawatan biasa pada 9 minggu tindak lanjut. Artinya perlakuan manajemen diabetes

sensitif literasi kesehatan berbasis media sosial efektif dalam menurunkan angka kerugian yang dihadapi oleh orang-orang dengan literasi kesehatan rendah ketika mencoba meningkatkan aktivasi perawatan diri (Kim & Utz, 2019).

Persentase peserta dengan tekanan darah terkontrol lebih tinggi pada kelompok intervensi ($P < 0,05$). Kepatuhan pengobatan kelompok intervensi jauh lebih tinggi daripada kelompok kontrol ($P < 0,05$). Aplikasi *m-health* efektif untuk manajemen hipertensi, dapat mendukung kepatuhan pengobatan dan kontrol tekanan darah (Gong et al., 2020). Sependapat dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aplikasi *m-health* dapat dimanfaatkan sebagai alat yang sukses untuk manajemen mandiri hipertensi terhadap pasien yang datang ke rumah sakit umum di negara berkembang (Bozorgi et al., 2021).

Best Practice Strategy

Tabel 4. Best Practice Strategy

Penulis	Best Practice Strategy	
	Metode Penelitian	Desain Penelitian
(Yin et al., 2021)	Kuantitatif	<i>Case- Control</i>
(Mancheno et al., 2021)	Kuantitatif	RCT
(Morrissey et al., 2018)	Kualitatif	<i>Thematic Analysis</i>
(Zha et al., 2020)	Kuantitatif	RCT
(Najafi Ghezaljah et al., 2018)	Kuantitatif	RCT
(Li et al., 2019)	Kuantitatif	RCT
(Chen, 2020)	Kuantitatif	<i>Case- Control</i>
(Wang et al., 2021)	Kuantitatif	<i>Case- Control</i>

Tabel 4 menunjukkan bahwa *strategi best practice* yang digunakan sebagian besar adalah metode penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan sebagian besar adalah RCT (*randomized controlled trial*). RCT digunakan untuk penelitian eksperimen dengan tujuan untuk memperoleh

pembuktian sebab-akibat. RCT melibatkan proses pemberian perlakuan kepada subjek secara *random*. RCT diakui sebagai bukti ilmiah paling meyakinkan dalam perawatan kesehatan karena menghilangkan kausalitas palsu dan bias. Tujuan dari sebagian besar uji klinis acak adalah untuk mengomparasikan

kelompok pengobatan berdasarkan beberapa hasil yang terdefinisi dengan baik. Dalam banyak uji klinis, variabel hasil yang menarik adalah kategoris daripada kontinu (KyungMann Kim, Frank Bretz, Ying Kuen K. Cheung, 2021). Dalam studi ini disebutkan adanya kelompok observasi dan kelompok control. Kelompok observasi adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan atau intervensi berupa media sosial, sedangkan kelompok control merupakan kelompok yang mendapatkan pelayanan secara konvensional.

SIMPULAN

Pengelolaan penyakit hipertensi yang merupakan salah satu penyakit kronis yaitu antara lain rutin minum obat dan pola hidup sehat serta memerlukan *self-management* yang efektif. Penggunaan sosial media sebagian besar yaitu *Wechat* efektif meningkatkan kemampuan perawatan diri dan kepatuhan konsumsi obat penderita hipertensi untuk memantau tekanan darah. Media sosial sangat terbuka bagi masyarakat dalam mengakses informasi maupun untuk konsultasi seputar kesehatan, dan hampir seluruh masyarakat di dunia menggunakan media sosial, seperti halnya gaya hidup. Dengan adanya media sosial kegiatan promosi kesehatan dapat lebih mudah dilakukan melalui cara yang efisien atau lebih mudah dijangkau oleh penderita hipertensi. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih luas efektivitas media sosial terhadap self-management hipertensi khususnya pada lansia di Indonesia, serta peneliti berharap kepada dokter dan perawat dapat mengembangkan program edukasi (kontrol tekanan darah secara teratur, gaya hidup sehat, dan olahraga rutin) kepada pasien hipertensi untuk mendukung perilaku *self-management* dengan memanfaatkan media sosial, dengan

tujuan untuk memudahkan penyampaian pesan atau informasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Airlangga yang telah memberikan dukungan sehingga artikel ini dapat diterbitkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aungst. (2018). *5 Digital Tools for Improving Medication Adherence*. <https://www.pharmacytimes.com/view/5-digital-tools-for-improving-medication-adherence>
- Bozorgi, A., Hosseini, H., Eftekhari, H., Majdzadeh, R., Yoonessi, A., Ramezankhani, A., Mansouri, M., & Ashoorkhani, M. (2021). The effect of the mobile “blood pressure management application” on hypertension self-management enhancement: a randomized controlled trial. *Trials*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S13063-021-05270-0>
- Chen, S. (2020). Characteristics and requirements of hypertensive patients willing to use digital health tools in the Chinese community: a multicentre cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 20(1).
- Chen, S., Sun, G., Cen, X., Liu, J., Ye, J., Chen, J., Li, L., He, Y., Song, F., Guo, W., Liang, Y., Hu, Y., Chen, K., Chen, L., Tan, N., & Liu, Y. (2020). Characteristics and requirements of hypertensive patients willing to use digital health tools in the Chinese community: a multicentre cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 20, 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1186/s12889-020-09462-2>
- Contreras, E. M., Rivero, S. M., García, E. R., López-García-Ramos, L., Vilas, J. C. P., Suárez, A. B., Díez, C. G., Guillén, V.



- G., Claros, N. M., (SEH-LELHA), C. G. of S. S. of H., & To. (2019). Specific hypertension smartphone application to improve medication adherence in hypertension: a cluster-randomized trial. *Current Medical Research and Opinion*, 35(1), 167–173. <https://doi.org/10.1080/03007995.2018.1549026>
- Fajriyanti, & Ira Nurmala. (2020). The phenomenon of patient health education by nurses in hospital. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 11(3), 1616–1620. <http://medicopublication.com/index.php/ijphrd%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed21&NEWS=N&AN=2004451863>
- Gong, K., Yan, Y. L., Li, Y., Du, J., Wang, J., Han, Y., Zou, Y., Zou, X. Y., Huang, H., & She, Q. (2020). Mobile health applications for the management of primary hypertension: A multicenter, randomized, controlled trial. *Medicine*, 99(16), e19715. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000019715>
- Kemenkes. (2019). pusdatin.kemkes.go.id *pusdatin kemkes pusdatin kemenkes* (pp. 1–6). www.p2ptm.kemkes.go.id
- Kim, S. H., & Utz, S. (2019). Effectiveness of a Social Media–Based, Health Literacy–Sensitive Diabetes Self-Management Intervention: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(6), 661–669. <https://doi.org/10.1111/JNU.12521>
- KyungMann Kim, Frank Bretz, Ying Kuen K. Cheung, and L. H. (2021). *Handbook of Statistical Methods for Randomized Controlled Trials* (I).
- Li, X., Li, T., Chen, J., Xie, Y., An, X., Lv, Y., & Lin, A. (2019). A wechat-based self-management intervention for community middle-aged and elderly adults with hypertension in Guangzhou, China: A cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214058>
- Mancheno, C., Asch, D. A., Klinger, E. V., Goldshear, J. L., Mitra, N., Bottenheim, A. M., Barg, F. K., Ungar, L. H., Yang, L., & Merchant, R. M. (2021). Effect of posting on social media on systolic blood pressure and management of hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of the American Heart Association*, 10(19). <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.020596>
- Morrissey, eimear c, Casey, M., Glynn, L. G., Walsh, J. C., & Molloy, G. J. (2018). Smartphone apps for improving medication adherence in hypertension: patients’ perspectives. *Patient Preference and Adherence*, 12, 813. <https://doi.org/10.2147/PPA.S145647>
- Najafi Ghezalje, T., Sharifian, S., Nasr Isfahani, M., & Haghani, H. (2018). Comparing the effects of education using telephone follow-up and smartphone-based social networking follow-up on self-management behaviors among patients with hypertension. <https://doi.org/10.1080/10376178.2018.1441730>
- Rustam Andrian. (2021). *Media Sosial Membawa Dampak Positif dan Negatif- Universitas Islam Indonesia*. <https://www.uui.ac.id/media-sosial-membawa-dampak-positif-dan-negatif/>
- Santiparp, P. (2021). Health Promotion Program via Social Media for Hypertension and Diabetes Mellitus Patients. *Advances in Public Health*,

- Community and Tropical Medicine*, 2021(03), 1–8. <https://doi.org/10.37722/aphctm.2021302>
- Syaharul, Aisyah, M., Romelia, H., Aisha, N., Harisa, A., Yodang, Indra, Gaffar, Prianto, A., Ramadhani, W. A., & Armin, C. K. (2022). Efektivitas E-Health Berbasis Aplikasi Sosial Media Dalam Meningkatkan Kepatuhan Pasien Terhadap Regimen Dan Pengobatan Di Kota Makassar. *Jurnal Endurance*, 7(1), 163–175. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.695>
- Wahyuni, S. (2021). *Pengembangan Aplikasi Digital Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Kepatuhan Pasien Hipertensi*. 1(2), 6–38.
- Wahyuni, S., Bafadhal, R. N., & Mahudeh, M. (2021). Efektivitas Self-Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *JIKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 57–63. <https://doi.org/10.33006/jikes.v5i1.255>
- Wang, Z. R., Zhou, J. W., Liu, X. P., Cai, G. J., Zhang, Q. H., & Mao, J. F. (2021). Effects of WeChat platform-based health management on health and self-management effectiveness of patients with severe chronic heart failure. *World Journal of Clinical Cases*, 9(34), 10576–10584. <https://doi.org/10.12998/WJCC.V9.I34.10576>
- Yin, B. D., Tu, D. H., Yang, N., & Wang, J. (2021). The application effect of internet technology on managing patients with hypertension in a medical center A prospective case–control study. *Medicine (United States)*, 100(50), E28027. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000028027>
- Yuarta, F. A., & Nurmala, I. (2021). Improving Mental Health of Adolescents through. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(2), 2339–2344.
- Zha, P., Qureshi, R., Porter, S., Chao, Y. Y., Pacquiao, D., Chase, S., & O'Brien-Richardson, P. (2020). Utilizing a Mobile Health Intervention to Manage Hypertension in an Underserved Community. *Western Journal of Nursing Research*, 42(3), 201–209. <https://doi.org/10.1177/0193945919847937>