Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
4 (4) , November 2026 Page : 2945–2956 / e-ISSN : 2986-5212
Creative Commons - Attribution 4.0 International - CC BY 4.0
DOI : https://doi.org/10.61231/zg367b33
Received: 17-09-2026 Accepted: 06-11-2026 Publication: 08-11-2026

Pengaruh Media *Audio Book* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu

Ratina Sukma Ayu[1)], Wisuda Andeka Marleni[2)*], Ade Febryanti[3)]

[1,2,3] Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia

Email: ratinasukmaayu01@gmail.com[1)] , andeka@poltekkesbengkulu.ac.id[2] , ade_febryanti@poltekkesbengkulu.ac.id[3)]

Correspondence : andeka@poltekkesbengkulu.ac.id[*]

Abstract: *This study aimed to determine the effect of audiobook media on adolescents' knowledge and attitudes toward hypertension prevention at SMAN 03 Bengkulu City. This study employed a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 58 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test because the data were not normally distributed. The results showed that the mean knowledge score increased from 5.84 to 9.53, while the mean attitude score increased from 28.40 to 38.55 after the intervention using audiobook media. The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (p < 0.05), indicating that audiobook media had a significant effect on improving adolescents' knowledge and attitudes toward hypertension prevention at SMAN 03 Bengkulu City. The result of the research is audiobook media proved to be an effective health promotion tool for increasing adolescents' understanding and fostering positive attitudes toward hypertension prevention.*

Abstrak *: Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh media audio book terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 58 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan rerata pengetahuan meningkat dari 5,84 menjadi 9,53, sedangkan rerata sikap meningkat dari 28,40 menjadi 38,55 setelah pemberian intervensi menggunakan media audio book. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh media audio book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu. Kesimpulan penelitian adalah media audio book terbukti efektif sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif remaja mengenai pencegahan hipertensi.*

Keywords **:** *Adolescents, Audio Book, Attitudes, Hypertension, Knowledge*

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten hingga mencapai atau melampaui 140/90 mmHg, yang mencerminkan adanya gangguan dalam sistem sirkulasi

darah. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala, namun tekanan darah yang tinggi secara abnormal di dalam arteri dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, serta kerusakan pada organ tubuh lainnya (Gauthfa *et al*, 2025).

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan dan sering disebut sebagai *Silent Killer* karena sifatnya yang asimtomatik, yang dapat mengakibatkan komplikasi kesehatan yang parah seperti kecelakaan serebrovaskular, gagal jantung, penyakit ginjal, dan gangguan pembuluh darah. Pada skala global, sekitar 972 juta orang, mewakili 26,4% dari populasi dunia, menderita hipertensi, dengan proyeksi menunjukkan peningkatan menjadi 29,2% pada tahun 2025 menurut (*World Health Organization* WHO 2025). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran yang cukup besar, karena sebagian besar kasus hipertensi tetap tidak terdiagnosis pada tahap awal, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia (Darwis *et al*., 2025). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11 % pada penduduk diatas 18 tahun. Kejadian hipertensi paling rendah pada kelompok umur 18-24 tahun sebesar 13,22% dan paling tinggi pada usia 75 tahun keatas sebesar 69,53% (Kementerian Kesehatan, 2019).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunujukan prevalensi hipertensi penduduk diatas 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran hipertensi sebesar 30%. Prevalensi hipertensi menujukan tren menurun dari tahun 2018 sampai 2023. Pengukuran hipertensi untuk usia 15 keatas tahun mulai dilakukan pada kegiatan SKI 2023 dengan prevalensi hipertensi usia 15-24 tahun sebesar 9,3 % (Kementerian Kesehatan, 2023). Selanjutnya, Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu 2023 menyebutkan bahwa sekitar 21,8% penduduk provinsi Bengkulu yang berusia 18 tahun ke atas telah terdiagnosis hipertensi. Persentase ini mencerminkan masih tingginya prevalensi hipertensi sebagai masalah kesehatan di daerah tersebut, sehingga mendorong berbagai inisiatif kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, diagnosis dini, dan pengobatan hipertensi. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2023 di Kota Bengkulu berjumlah 73,639 orang, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 7,787 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu terhadap 20 puskesmas yang disurvei, Puskesmas Telaga Dewa mencatat jumlah kasus hipertensi pada remaja tertinggi. Pada tahun 2023, jumlah kasus pada kelompok usia remaja tercatat sebanyak 56 kasus, kemudian mengalami peningkatan menjadi 79 kasus pada tahun 2024. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan Puskesmas Lingkar Barat yang mencatat 17 kasus dan Puskesmas Jalan Gedang sebanyak 6 kasus.

Wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa pada tahun 2025, dilakukan penjaringan pada siswa/i di kelas X (sepuluh) didapatkan 40 kasus hipertensi pada remaja yang berasal dari 4 sekolah, yaitu MA Harsallakum, MA Kreasi Al Mubarrak, SMAN 3, dan SMAN 10. Dari keempat sekolah tersebut, kasus

terbanyak ditemukan di SMAN 3 sebanyak 35 kasus, diikuti MA Harsallakum sebanyak 4 kasus, dan MA Kreasi Al Mubarrak sebanyak 1 kasus.

Tindakan pencegahan yang menargetkan hipertensi selama masa remaja sangat penting, karena tahap perkembangan ini merupakan periode formatif untuk membangun kebiasaan gaya hidup yang secara signifikan dapat mempengaruhi hasil kesehatan di masa dewasa. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi, termasuk diet tinggi natrium, aktivitas fisik yang tidak mencukupi, tingkat stres yang meningkat, dan perilaku merokok, sering mulai bermanifestasi selama kelompok usia ini, remaja yang memiliki pemahaman yang kuat tentang praktik gaya hidup sehat lebih cenderung menghindari perilaku berbahaya dan menjaga kesehatan kardiovaskular mereka di kemudian hari (Linda *et al.*, 2024). Pengukuran status hipertensi pada remaja di salah satu perguruan tinggi di Bojonegoro menunjukkan 16,7% mahasiswa mengalami hipertensi hal ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu pencegahan dan pengendalian agar tidak terjadi penurunan kinerja organ tubuh yang nantinya dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular dan kelumpuhan (Setiana *et al*., 2022)

Hipertensi pada remaja dikategorikan dengan tekanan darah antara 130-139/80-89 mmHg atau 95> persentil ditambah 11 mmHg Jayanti *et al*, (2022) dalam (Diana dan Hastono, 2023). Banyak faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi di Indonesia. Berdasarkan hasil beberapa penelitian, faktor risiko hipertensi meliputi usia, riwayat keluarga, pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, serta obesitas. Usia merupakan salah satu faktor risiko utama, dimana individu yang berusia lebih dari 36 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Selain itu, riwayat keluarga termasuk tipe dan jumlah anggota keluarga, juga berperan sebagai faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi dalam keluarga. Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah pola makan, yang meliputi kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, penggunaan minyak jelantah, serta konsumsi alkohol. Kebiasaan merokok juga turut menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain itu, aktivitas fisik yang kurang, seperti tidak rutin berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang tidak optimal, berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Peningkatan berat badan atau kondisi obesitas juga merupakan faktor risiko penting yang berperan dalam terjadinya hipertensi (Ibnu dan Hidayati, 2025)

Menurut hasil penelitian terdahulu Mujito *et al*, (2023), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan pada kategori cukup yaitu (64,6%) terhadap hipertensi, namun sikap negatif seperti aktivitas fisik yang kurang, konsumsi tinggi garam, dan kebiasaan merokok masih mendominasi terhadap hipertensi yaitu (59,5%), yang menandakan bahwa masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. Sejalan dengan penelitian terdahulu (Lestari *et al*., 2025), bahwa peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada remaja dapat diberikan edukasi melalui

media *audio book*, yang terbukti memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan dan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi. Perkembangan teknologi yang semakin maju dapat mendorong pemanfaatan sistem informasi berbasis untuk mendukung layanan kesehatan, termasuk dalam upaya pencegahan hipertensi. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang hipertensi yaitu dengan melakukan edukasi kesehatan menggunakan media *audio book.*

Media *audio book* merupakan salah satu media yang berkembang pesat dan memiliki potensi dalam meningkatkan keterampilan membaca siswa (Hamsidar *et al*., 2025). Media *audio book* adalah literatur atau tulisan yang disajikan dalam bentuk suara, sehingga buku ini dapat dipahami dan digunakan dimana saja, media ini juga sangat efektif untuk memberikan informasi dan meningkatkan daya tarik untuk membaca (Bela, 2024). Buku audio dapat diulang sampai siswa memahami isinya. Buku Audio adalah metode pendidikan alternatif yang tidak membutuhkan kuota internet yang besar. Keuntungan lain dari buku audio yaitu tidak memerlukan banyak ruang di memori perangkat saat diunduh (Ningsih, 2022) dalam (Rindayani *et al* 2023).

Audio book berfungsi sebagai media hiburan untuk meningkatkan dan mengasah keterampilan siswa dalam belajar, penggunaan media buku audio sangat praktis karena hanya memerlukan pendengaran dan indra dapat dilakukan kapan saja (Fathonah 2021) dalam (Hamsidar *et al*., 2025). Media ini juga dapat menjembatani siswa dengan materi pembelajaran sehingga proses penyampaian informasi menjadi lebih optimal (Sastabila dan Iswara 2024) dalam (Hamsidar *et al*., 2025).

Audio book dapat diterapkan sebagai sarana media pembelajaran yang efektif, dalam meningkatkan pengetahuan serta dapat memberikan motivasi dalam perubahan perilaku kesehatan. Dengan adanya pemberian penyuluhan kesehatan melalui media *audio book* dalam pencegahan hipertensi diharapkan mampu menigkatkan pengetahuan remaja, sehingga hipertensi secara berkala akan mengalami penurunan. Berdasarkan uraian permasalahan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui "pengaruh media *audio book* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu".

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre eksperiment,* dengan model rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan menggunakan media *audio book* tentang hipertensi dan pencegahannya. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi melalui *pretest* dan setelah pemberian intervensi melalui *posttest*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa/i kelas XI SMAN 03 Kota Bengkulu yang berjumlah 462 orang. Populasi tersebut dipilih karena sesuai dengan

sasaran penelitian, yaitu kelompok remaja yang perlu mendapatkan edukasi mengenai pencegahan hipertensi sejak dini. Sampel dalam penelitian ini diambil dari kelas 11 dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 58 orang. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dan sikap yang di rancang dan dibuat oleh peneliti sendiri, dan dilakukan uji validitas dan reliablitas pada instrumen kuesioner di SMAN 10 Kota Bengkulu. Pengumpulan data dengan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber yang mendukung penelitian. Analisis data dengan analisis univariat dan bivariat digunakan adalah uji *willcoxon signed rank test*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *audio book*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh karakteristik jenis kelamin dan umur responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (69.0%) dan hampir seluruh responden berumur 16 Tahun (96.6%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden kelas XI di SMAN 03 Kota Bengkulu, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 siswa (69,0%), sedangkan responden perempuan berjumlah 18 siswa (31,0%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, termasuk pengetahuan kesehatan. Meskipun jumlah responden laki-laki lebih banyak dalam penelitian ini, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang lebih baik dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan umumnya memiliki kepedulian yang lebih tinggi terhadap kesehatan, lebih aktif mencari informasi kesehatan, serta lebih sering memanfaatkan berbagai sumber informasi kesehatan dibandingkan laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur.

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	69.0%
Perempuan	18	31.0%
Total	58	100%
Umur		
15 Tahun	2	3.4%
16 Tahun	56	96.6%
Total	58	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden berada pada rentang usia 16 tahun atau usia remaja pertengahan. Menurut (*World Health Organization*) remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Pada masa ini terjadi perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan kognitif yang sangat pesat sehingga remaja lebih mudah menerima berbagai informasi baru termasuk informasi kesehatan.

Tabel 2 Rerata Pengetahuan Siswa SMAN 03 Kota Bengkulu Sebelum Dan Sesudah Intervensi Melalui Media *Audio Book* Tentang Pencegahan Hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu

Pengetahuan	N	Mean ± SD	Min-Max
Sebelum	58	5.84 ±0.812	4-7
Sesudah	58	9.53±0.537	8-10

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil analisis univariat yaitu rerata pengetahuan sebelum dilakukan intervensi melalui media *Audio book* sebesar 5.84 dengan standar deviasi 0.812, nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 7. Sedangkan rerata pengetahuan sesudah dilakukan intervensi adalah 9.53 dengan standar deviasi 0.537, nilai terendah 8 dan nilai tertinggi 15.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan hipertensi sebelum diberikan edukasi melalui media *audio book* berada pada kategori cukup. Sebagian responden masih belum memahami secara optimal mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan hipertensi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurangnya paparan informasi kesehatan yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja. Setelah diberikan intervensi berupa media *audio book* tentang pencegahan hipertensi, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan responden. Sebagian besar remaja mampu menjawab pertanyaan mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya aktivitas fisik, pembatasan konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok, serta pengelolaan stres dengan lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa media *audio book* efektif dalam membantu proses penyampaian informasi kesehatan kepada remaja. Media *audio book* memanfaatkan indra pendengaran sehingga informasi dapat diterima dengan lebih mudah dan menarik. Penyampaian materi dalam bentuk suara memungkinkan remaja mendengarkan materi berulang kali sesuai kebutuhan sehingga meningkatkan pemahaman terhadap informasi yang diberikan. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan penyampaian yang komunikatif membuat materi lebih mudah dipahami oleh kelompok usia remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu objek melalui panca indera, terutama indra penglihatan dan pendengaran. Semakin banyak informasi yang diterima seseorang, maka semakin baik tingkat pengetahuannya. Dalam penelitian ini, media *audio*

book berperan sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan hipertensi.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Amukti *et al*. (2024) tentang edukasi hipertensi pada remaja yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari hasil pretest sebesar 64% menjadi 74% pada posttest. Selain itu, penelitian Hamsidar *et al*. (2025) menyebutkan bahwa media *audio book* mampu meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta didik terhadap materi yang diberikan. Dengan demikian, penggunaan media *audio book* dapat dijadikan salah satu alternatif media promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan hipertensi.

Tabel 3 Rerata Sikap Remaja Sebelum Dan Sesudah Intervensi Melalui Media Audio Book Tentang Pencegahan Hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu

Sikap	n	Mean ± SD	Min-Max
Sebelum	58	28.40±4.417	12-34
Sesudah	58	38.55±1.111	37-40

Berdasarkan tabel 3 diketahui rerata skor sikap sebelum dilakukan intervensi melalui media *Audio book* sebesar 28.40 dengan standar deviasi 4.417, nilai terendah 12 dan nilai tertinggi 34. Sedangkan rerata skor sikap sesudah dilakukan intervensi adalah 38.55 dengan standar deviasi 1.111, nilai terendah 37 dan nilai tertinggi 40.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sikap remaja terhadap pencegahan hipertensi sebelum diberikan edukasi melalui media *audio book* masih berada pada kategori kurang baik. Sebagian remaja belum menunjukkan kecenderungan sikap yang mendukung perilaku hidup sehat, seperti membatasi konsumsi makanan tinggi garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari rokok, serta mengelola stres dengan baik. Kondisi ini dapat terjadi karena kurangnya informasi dan pemahaman mengenai dampak hipertensi serta pentingnya pencegahan sejak usia remaja.

Setelah diberikan edukasi melalui media *audio book*, terjadi peningkatan sikap positif remaja terhadap pencegahan hipertensi. Remaja menjadi lebih setuju terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, menghindari kebiasaan merokok, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Perubahan ini menunjukkan bahwa media *audio book* mampu memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan sikap kesehatan pada remaja.

Menurut Notoatmodjo (2018), sikap merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap suatu stimulus yang melibatkan aspek perasaan, penilaian, serta kecenderungan untuk bertindak. Sikap tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dibentuk melalui proses belajar dan pengalaman, termasuk melalui pemberian informasi kesehatan. Semakin baik informasi yang diterima seseorang, maka semakin besar kemungkinan terbentuk sikap yang positif terhadap suatu perilaku kesehatan. Media *audio book* menjadi

salah satu media promosi kesehatan yang efektif karena dapat menyampaikan pesan kesehatan secara menarik melalui indra pendengaran. Informasi yang disampaikan secara berulang melalui narasi suara dapat meningkatkan pemahaman sekaligus memengaruhi aspek afektif atau perasaan seseorang sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih baik terhadap pencegahan hipertensi. Selain itu, penggunaan media *audio book* memungkinkan remaja untuk mengakses informasi kapan saja dan di mana saja sehingga proses pembelajaran menjadi lebih fleksibel.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mujito *et al* (2023) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi melalui pendekatan CERDIK. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap upaya pencegahan hipertensi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Subkhi *et al* (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat memberikan pengaruh positif terhadap sikap pencegahan hipertensi pada siswa. Setelah diberikan edukasi, seluruh responden menunjukkan sikap yang baik terhadap pencegahan hipertensi dan hasil uji statistik menunjukkan perubahan yang signifikan ($p < 0,05$).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulianti dan Herdhianta (2022) mengenai penggunaan media e-leaflet juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan sikap remaja terhadap pencegahan hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami mampu membantu remaja membentuk sikap yang lebih positif terhadap perilaku hidup sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media *audio book* berpengaruh terhadap peningkatan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi. Sikap yang positif diharapkan dapat menjadi dasar dalam pembentukan perilaku hidup sehat sehingga risiko terjadinya hipertensi pada usia dewasa dapat diminimalkan.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Ket.
		Statistic	df	Sig.	
1.	Pengetahuan				
	Sebelum	0.230	58	0.000	Tidak Normal
	Sesudah	0.359	58	0.000	Tidak Normal
2.	Sikap				
	Sebelum	0.309	58	0.000	Tidak Normal
	Sesudah	0.276	58	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 diketahui hasil uji normalitas data penelitian pada variabel pengetahuan dan sikap baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi data berdistribusi tidak normal sehingga dapat dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 5 Perbedaan Rata-Rata Pengaruh Media *Audio Book* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Hipertensi Di SMAN 03 Kota Bengkulu

Variabel	N	Mean±SD		P	
		Sebelum	Sesudah	ΔMean	Value
Pengetahuan	58	5.84 ±0.812	9.53±0.537	3.69	0.000
Sikap	58	28.40±4.417	38.55±1.111	10.15	0.000

Berdasarkan tabel 5 melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap Remaja SMAN 03 Kota Bengkulu, yaitu rerata pengetahuan 3.69 dan sikap 10.15. Hasil *p-value* = 0,000 ≤ 0,05 dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti ada pengaruh media *Audio book* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 58 responden di SMAN 03 Kota Bengkulu, diperoleh hasil bahwa media *audio book* berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dan sikap setelah responden diberikan edukasi kesehatan menggunakan media *audio book.* Pada variabel pengetahuan, rata-rata skor responden setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Demikian pula pada variabel sikap, rata-rata skor sikap remaja meningkat dari 29,81 pada saat pretest menjadi 38,55 pada saat posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media *audio book* mampu meningkatkan penerimaan informasi kesehatan sekaligus membentuk sikap yang lebih positif terhadap upaya pencegahan hipertensi.

Peningkatan pengetahuan dan sikap tersebut menunjukkan bahwa media *audio book* dapat digunakan sebagai salah satu media promosi kesehatan yang efektif pada kelompok remaja. Media *audio book* menyampaikan informasi dalam bentuk suara yang dapat didengarkan secara berulang sehingga memudahkan responden memahami materi yang diberikan. Selain itu, penggunaan *audio book* lebih menarik bagi remaja karena dapat diakses melalui telepon genggam dan digunakan kapan saja tanpa harus membaca materi dalam waktu yang lama.

Menurut Notoatmodjo (2018), keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan dalam proses penyampaian informasi. Media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik sasaran akan meningkatkan perhatian, pemahaman, serta daya ingat terhadap pesan kesehatan yang disampaikan. Melalui *audio book*, informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, dan langkah-langkah pencegahan hipertensi dapat diterima dengan lebih mudah oleh responden sehingga terjadi peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada responden kemudian berpengaruh terhadap perubahan sikap.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori komunikasi Lasswell yang menjelaskan bahwa keberhasilan komunikasi dipengaruhi oleh unsur komunikator, pesan, media, penerima pesan, dan efek yang dihasilkan. Dalam penelitian ini, *audio book* berperan sebagai media (*channel*) yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan mengenai pencegahan hipertensi kepada remaja. Pesan yang disampaikan melalui media *audio book* mampu menghasilkan efek berupa peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap yang lebih positif terhadap perilaku pencegahan hipertensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rindayani *et al*. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media *audio book* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa media *audio book* efektif digunakan sebagai sarana edukasi karena mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan. Selain itu, penelitian Maulianti dan Herdhianta (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pencegahan hipertensi secara signifikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan minat belajar sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterima oleh responden. Penelitian lain yang dilakukan oleh Meidiana *et al* (2018) juga menemukan bahwa penggunaan media audio visual dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja secara signifikan. Temuan tersebut memperkuat bahwa media yang melibatkan indra pendengaran memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap kesehatan yang positif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terdapat peningkatan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *audio book* tentang pencegahan hipertensi di SMAN 03 Kota Bengkulu. Terdapat peningkatan rerata sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *audio book* tentang pencegahan hipertensi pada remaja di SMAN 03 Kota Bengkulu.A da pengaruh pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *audio book* tentang pencegahan hipertensi pada remaja di SMAN 03 Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

Amukti, D. P., Humolungo, D. T. W. S., Ardilla, M., Bachri, M. S., dan Ma'ruf, M. (2024). Pemberian Edukasi Pada Usia Remaja Terhadap Penyakit Hipertensi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (Jp2m) Volume*, *5*(2), 251–258. Https://Riset.Unisma.Ac.Id/Index.Php/Jp2m/Article/View/21600

Bela, S. (2024). *Development Of Audiobook Collections In Digital Libraries As A Gateway To Information For Blind Readers* Program Studi Ilmu Perpustakaan Dan I. *Jurnal Ilmu Infomasi Dan Perpustakaan 15*(1), 13–23.

Darwis, Ismiati, Sumaryono, D., dan Suryanti, R. (2025). Pemberdayaan Remaja Sebagai Peer Educator Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Di Kelurahan Anggut Atas , Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *4*(2), 383–389. Htps: //Www.Journalmpci.Com/Index.Php/Jppmi/Index

Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Hipertensi Pada Remaja : Literature Review The Effects Of Lifestyle On Hypertension In Adolescents : Literature Review. *Faletehan Health Journal*, *10*(2), 169–177. Www. Journal.Lppm-Stikesfa.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Fhj Issn 2088-673x | E-Issn 2597-8667

Ella Avrilia,Anita Merry Cisca, dan Masdalena Nasution. (2025). Gambaran Karakteristik Dan Komplikasi Pada Pasien Hipertensi.jurnal penelitian perawat profesional, 7(1), 337-342. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Gauthfa, A., Auliasari, N., Handayani, R., Hanifa, H. L., Najihudin, A., Rantika, N., & Hindun, S. (2025). *Interprofessional Collaboration* Dalam Upaya Penanganan Dan Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan Di Kelurahan Margawati. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 61–68. Https://Journal.Uniga.Ac.Id/Index.Php/Nuraga/Index

Hamsidar, Salsabila, Septiana, R., & Haliq, A. (2025). Pengaruh Media *Audio book* Dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa Di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(02), 303–313. Https://Www.City.Kawasaki.Jp/500/Page/0000174493.Html

Ibnu, F., & Hidayati, R. N. (2025). Deteksi Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Dimodifikasi Dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi.

Lestari, N. K. Y., Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., Idayani, S., & Putra, G. P. A. F. S. (2025). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Sma Saraswati 1 Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 80–86. Https://Journal.Unusia.Ac.Id/Praxis/Article/View/1349

Linda, Nurhayati, Marleni, W. A., Ritawati, & Putri, N. R. D. (2024). Pengembangan Aplikasi Record Kepatuhan Mengkonsumsi Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pralanjut Usia Di Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, *17*(2), 92–107.

Maulianti, H. A. N., & Herdhianta, D. (2022). *Pengaruh Edukasi Menggunakan Media E-Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Hipertensi pada Remaja*. Jurnal Kesehatan Siliwangi, 3(1), 12–18. https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/1037/545

Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). *Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight*. Jurnal Kesehatan, 9(3). https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/961/836

Mujito, Abiddin, A., & Sunarno, I. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Hipertensi Melalui Pendekatan Cerdik. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes-*, *14*(1), 54–

57. Https://Www.Forikes-Ejournal.Com/Index.Php/Sf/Article/View/2938

Ningsih, E. M. (2022). Supervisi Kolaborasi Pemanfaatan Media Pembelajaran Audiobook Di Sdn Giripurno 02 Batu. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, *1*(1), 171–181. Https://Jurnal.Widyahumaniora.Org/Index.Php/Jptwh/Article/View/15

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Rindayani, R., Ningrum, D., Prameswari, A., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media *Audio book* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dalam Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(2), 1037–1044. Https://Www.Researchgate.Net/Profile/Dedah-Ningrum/Publication/371788426

Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh1, M., dan Septiana1, Y. (2022). [Sn 27] Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksan Faktor Risiko Hipertensi Di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat*, 71–75. Https://Jurnal.Uai.Ac.Id/Index.Php/Psn/Article/View/1571

Subkhi, I., Nugraha, M. D., dan Nurfitriani, D. (2025). *Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Sikap Pencegahan Hipertensi Remaja*. Journal of Public Health Innovation, 6(1), 1–6. https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jphi/index