



BUKU PANDUAN

HYCARE.COM

Platform Digital untuk
Pencegahan, Deteksi Dini, dan
Manajemen Diri Hipertensi

Kenali • Kendalikan • Hidup Sehat

**JAGA TENSI
JAGA SEHAT**



Langkah sederhana hari ini,
kesehatan lebih baik
untuk masa depan.



Skrining
Risiko



Edukasi
Hipertensi



Manajemen
Diri



Dukungan
Keluarga



Hidup Sehat
Berkelanjutan



NHM
Universitas Noor Huda Mustofa



www.hycare-com.com

Universitas Noor Huda Mustofa



Best Care for Your Good Health

TUTORIAL PENGGUNAAN WEB HYCARE.COM

I. CARA MENGAKSES WEB HYCARE.COM

Langkah-langkah:

1. Buka browser (Chrome, Firefox, dll)
2. Ketik alamat:
👉 <https://www.hycare-com.com>
3. Halaman Beranda akan muncul otomatis

II. ALUR PENGGUNAAN

1. Pengguna diarahkan untuk klik **“Yuk, Lebih Kenal tentang Hipertensi”**



2. Pengguna membaca edukasi tentang hipertensi. Setelah membaca edukasi, pengguna diarahkan untuk klik “Cek Resiko Saya”

The screenshot shows the HYCARE.COM website with a blue header containing the logo and social media handles #JAGA TENSI and #JAGA SEHAT. The main content is titled "Kenali Hipertensi Sejak Dini" and includes three sections: "Apa itu Hipertensi?", "Mengapa Berbahaya?", and "Penyebab bisa menderita Hipertensi". To the right, there are sections for "Gejala Umum" and "Apa yang terjadi Jika Tidak Dikontrol?". At the bottom right, a purple button labeled "Cek Risiko Saya" is highlighted with a red arrow.

3. Untuk melakukan cek kesehatan, silahkan klik “Ayo Cek Skrining”

The screenshot shows the HYCARE.COM website with a blue header. The main content features a red banner with the text "HIPERTENSI DI PEMBUNUH DIAM-DIAM" and a line graph titled "Prevalensi Hipertensi Dunia (2019-2030)". Below this, the text reads "Yuk, Cek Skrining Kesehatan Anda!". A purple button labeled "Ayo Cek Skrining" is highlighted with a red arrow.

4. Pengguna harus mengisi skrining kesehatan

HYCARE.COM #JAGA TENSI #JAGA SEHAT

Skrining Resiko Hipertensi | Self Management

Halaman ini membantu Anda menilai kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi tekanan darah. Skrining merupakan bagian dari upaya pencegahan penyakit dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Kemenkes).

Petunjuk Pengisian

1. Isi identitas terlebih dahulu.
2. Ceklis jawaban yang sesuai.

I. Identitas

Intelai Nama

Isi dengan Inisial, misal Ny.A & Tn.B

II. Manajemen Diri

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah bapak/ibu saat ini teratur melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit (misalnya membersihkan rumah, mencuci motor, berkebun) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Apakah bapak/ibu melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Apakah Bapak/Ibu sering makan makanan asin atau menggunakan garam lebih dari 2 sendok teh saat memasak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Apakah bapak/ibu menyukai makanan berlemak (seperti gorengan, sosis, ayam kentucky, jeroan) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Apakah bapak/ibu sering merokok atau terpapar asap rokok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Apakah bapak/ibu mempunyai kebiasaan minum alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




5. Setelah mengisi data skrining, pengguna harus klik “Simpan” untuk mengetahui kesehatan anda

HYCARE.COM #JAGA TENSI #JAGA SEHAT

5	Apakah bapak/ibu sering merokok atau terpapar asap rokok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Apakah bapak/ibu mempunyai kebiasaan minum alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7	Apakah bapak/ibu rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah atau cek rutin ke fasilitas kesehatan?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8	Apakah bapak/ibu memiliki kelebihan berat badan?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9	Apakah bapak/ibu tetap memaksakan aktivitas saat sedang stres atau badan tidak nyaman?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10	Apakah bapak/ibu rutin minum air putih 6-8 gelas perhari?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Apakah bapak/ibu rutin minum kopi setiap hari?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SIMPAN


6. Sistem menampilkan akan hasil kategori risiko:

-  Aman
-  Risiko Rendah
-  Risiko Tinggi

7. Muncul pertanyaan: “Apakah ingin melanjutkan?”

- Klik **Ya** → masuk ke halaman rekomendasi
- Klik **Tidak** → kembali ke Beranda

by HYCARE.COM | Universitas Noor Huda Mustofa



Hasil Kartu Skrining Resiko Hipertensi

Inisial : A
Usia : 20 tahun
Kelamin : Perempuan
Skor : 4
Kategori: **Risiko Rendah** ▲





Risiko Waspada:

- Jika sudah hipertensi: tingkatkan kepatuhan manajemen diri agar tidak memburuk
- Jika belum hipertensi: tetap waspada, jaga pola makan dan aktivitas fisik

Ingin melanjutkan manajemen diri?

8. Jika pengguna memilih “Ya”, maka sistem akan menampilkan:

Isi halaman rekomendasi:

-  Rekomendasi manajemen diri sesuai hasil skrining
-  Poster edukasi
-  Artikel singkat
-  Video YouTube edukasi (playlist HYCARE.ID)



The image displays two side-by-side screenshots of the HYCARE.COM mobile application interface. Both screenshots feature a blue header with the text "HYCARE.COM" and a red button with the text "#JAGA TENSI #JAGA SEHAT".

The left screenshot shows the "Rekomendasi Manajemen Risiko Rendah" section. It includes a sub-header "Rekomendasi Manajemen Risiko Rendah" and a paragraph: "Anda memiliki risiko rendah hipertensi. 'Mengadopsi gaya hidup sehat untuk jantung dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko Anda'(AHA). Oleh karena itu, penerapan manajemen diri melalui pola hidup sehat sangat penting untuk mencegah peningkatan risiko hipertensi di masa mendatang." Below this, there are two bullet points: "Sudah menderita hipertensi: Perlu perhatian lebih pada manajemen diri dan pemantauan tekanan darah secara rutin untuk mencegah peningkatan risiko di masa mendatang." and "Belum menderita hipertensi: Tetap waspada karena ada risiko tekanan darah naik, jaga pola makan dan aktivitas fisik."

The right screenshot shows the "Kontrol Tekanan Darah" section, which includes a sub-header "Kontrol Tekanan Darah" and a poster titled "Pentingnya Rutin Cek Tensi (Tekanan Darah)". Below this, there is another section titled "Aktivitas Fisik dan Berolahraga" with a sub-header "Olahraga Terbaik Untuk Menurunkan Tekanan Darah" and a poster titled "Mandi Darah 30 Menit".

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular serta kematian di dunia. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal jika tidak dikontrol dengan baik. Tingginya prevalensi hipertensi, baik secara global maupun nasional, menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian penyakit ini perlu dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam pengelolaan hipertensi adalah self-management atau manajemen diri. Pendekatan ini menekankan pada peran aktif individu dalam mengontrol kondisi kesehatannya melalui perubahan gaya hidup sehat, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta kepatuhan terhadap pengobatan. Namun, pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum memiliki kemampuan self-management yang optimal akibat rendahnya literasi kesehatan, kurangnya motivasi, serta keterbatasan akses terhadap informasi yang tepat.

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang besar dalam mendukung peningkatan self-management melalui media berbasis web. Pemanfaatan teknologi ini memungkinkan penyampaian informasi kesehatan yang lebih mudah diakses, interaktif, dan dapat digunakan secara mandiri oleh masyarakat. Oleh karena itu, dikembangkan platform HYCARE.COM (Hypertension Care) sebagai inovasi digital yang mengintegrasikan skrining risiko hipertensi, edukasi kesehatan, serta panduan manajemen diri dalam satu sistem yang mudah digunakan.

Dengan adanya buku panduan ini, diharapkan pengguna dapat memahami cara penggunaan HYCARE.COM secara optimal, sehingga mampu meningkatkan

kesadaran, kemandirian, serta kemampuan dalam mengelola tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan.

1.2 Tujuan

Buku panduan HYCARE.COM disusun sebagai media informasi dan petunjuk penggunaan sistem bagi pengguna. Tujuan utama dari buku panduan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai fungsi, fitur, serta alur penggunaan platform HYCARE.COM dalam melakukan skrining dan manajemen diri hipertensi.

1.3 Sasaran Pengguna

Buku panduan HYCARE.COM ditujukan bagi berbagai kelompok pengguna yang membutuhkan informasi dan dukungan dalam pengelolaan hipertensi. Sasaran utama pengguna meliputi masyarakat umum yang ingin mengetahui risiko hipertensi sejak dini, individu yang memiliki faktor risiko hipertensi, serta pasien yang telah terdiagnosis hipertensi.

Selain itu, buku panduan ini juga dapat digunakan oleh keluarga sebagai pendamping dalam memberikan dukungan terhadap anggota keluarga yang memiliki risiko atau menderita hipertensi. Dengan demikian, penggunaan HYCARE.COM tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat.

BAB II PANDUAN PENGGUNAAN SISTEM

2.1 Halaman Beranda



Halaman Beranda merupakan tampilan utama dari website HYCARE.COM yang pertama kali diakses oleh pengguna. Pada halaman ini terdapat menu navigasi utama yang terdiri dari Beranda, Profil, Skrining, Manajemen Diri, Kategori, dan Kontak Kami yang berfungsi untuk memudahkan pengguna dalam mengakses setiap fitur yang tersedia dalam sistem.

Pada bagian utama halaman, ditampilkan pesan selamat datang yang mengajak pengguna untuk mulai mengenali risiko tekanan darah tinggi sejak dini serta melakukan langkah sederhana untuk menjaga kesehatan. Informasi ini disajikan secara ringkas dan menarik agar pengguna langsung memahami tujuan utama dari website HYCARE.COM.

Selain itu, halaman beranda juga menampilkan tiga sematan edukasi yaitu hipertensi, manajemen diri, dan dukungan keluarga.

2.2 Sesi Kenali Hipertensi

HYCARE.COM #JAGA TENSI #JAGA SEHAT Beranda Profil Skrining Manajemen Diri Kategori Kontak Kami

Kenali Hipertensi Sejak Dini

📌 Apa itu Hipertensi?
Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah mencapai $\geq 130/80$ mmHg dan berlangsung terus-menerus. Kondisi ini membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya.

⚠️ Mengapa Berbahaya?
Disebut silent killer karena sering tanpa gejala, tetapi dapat menyebabkan stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal.

🏠 Penyebab bisa menderita Hipertensi

- Riwayat keluarga (keturunan)
- Bertambahnya usia
- Berat badan berlebih (obesitas)
- Kebiasaan merokok
- Konsumsi garam berlebihan
- Kurang aktivitas fisik
- Stres
- Konsumsi alkohol

📌 Gejala Umum
Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala. Namun, beberapa tanda yang bisa muncul antara lain:

- Sakit kepala
- Pusing
- Jantung berdebar
- Kelelahan
- Penglihatan kabur

📌 Apa yang terjadi Jika Tidak Dikontrol?

- Stroke
- Gagal jantung
- Gagal ginjal
- Kerusakan organ

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Banyak orang tidak menyadari dirinya memiliki risiko hipertensi.
Yuk, cek kondisi Anda sekarang dan mulai langkah pencegahan sejak dini.

[Cek Risiko Saya](#)

Pada bagian ini, pengguna diberikan edukasi mengenai hipertensi sebagai dasar pengetahuan sebelum melakukan skrining. dijelaskan bahwa hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala, namun beberapa tanda seperti sakit kepala, pusing, dan kelelahan dapat muncul. Oleh karena itu, pengguna dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan secara mandiri melalui skrining yang tersedia.

2.3 Sesi Ayo Cek Skrining

HYCARE.COM #JAGA TENSI #JAGA SEHAT Beranda Profil Skrining Manajemen Diri Kategori Kontak Kami

HIPERTENSI SI PEMBUNUH DIAM-DIAM

Prevalensi Hipertensi Dunia (2019-2024)
(Laki 50-79 tahun, 5 Populasi)

Tahun	Prevalensi (%)
2019	32%
2020	32.0%
2021	32.1%
2022	32.5%
2023	32.8%
2024	33%

Yuk, Cek Skrining Kesehatan Anda!

Luangkan waktu beberapa menit untuk menjawab pertanyaan sederhana dan ketahui risiko Kesehatan Anda.

[Ayo Cek Skrining](#)

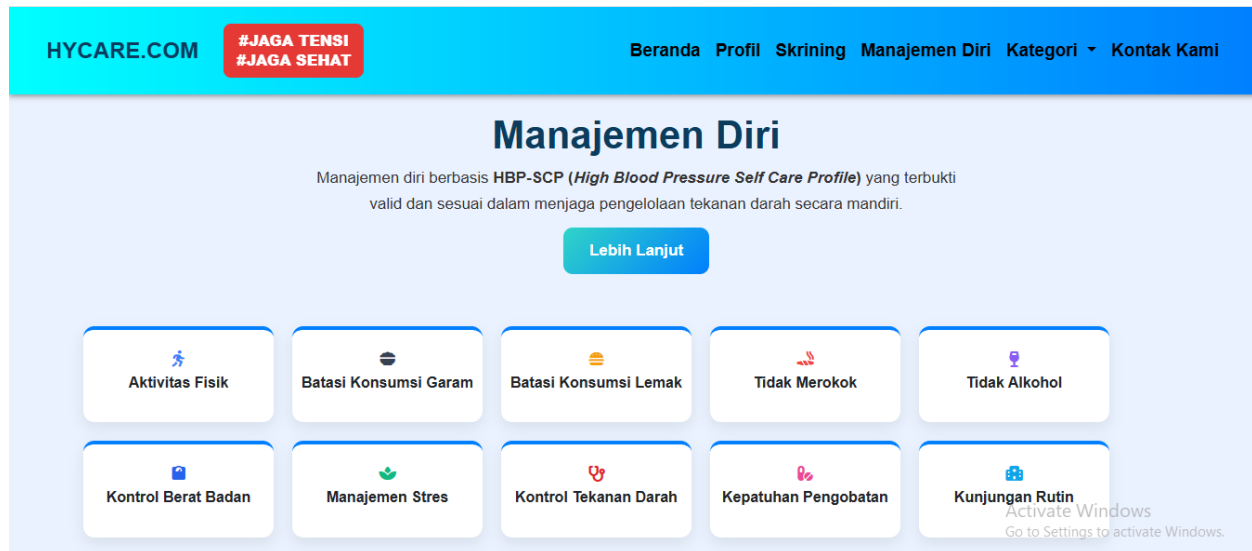
Menurut **Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO)**, hipertensi dikenal sebagai **Silent Killer** atau Pembunuh Diam-Diam karena sering tidak menimbulkan gejala, menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Pada sesi ini, pengguna diberikan dorongan untuk melakukan skrining kesehatan sebagai langkah awal dalam mengetahui kondisi kesehatan mereka. Dijelaskan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia karena sering tidak disadari oleh penderitanya.

Melalui ajakan yang sederhana, pengguna diarahkan untuk meluangkan waktu beberapa menit dalam menjawab pertanyaan skrining. Tersedia tombol yang akan mengarahkan pengguna langsung ke halaman skrining, sehingga proses akses menjadi lebih mudah dan cepat.

2.4 Sesi Manajemen Diri



Bagian ini menjelaskan pentingnya manajemen diri dalam mengontrol tekanan darah. Manajemen diri yang digunakan dalam sistem ini berbasis HBP-SCP yang telah terbukti valid dalam membantu pengelolaan hipertensi secara mandiri.

Pengguna diberikan gambaran bahwa pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui berbagai kebiasaan sehat, seperti aktivitas fisik, pengaturan pola makan, pengelolaan stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan rutin.

Dengan adanya penjelasan ini, pengguna diharapkan memahami bahwa menjaga kesehatan bukan hanya dilakukan saat sakit, tetapi perlu dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

2.5 Halaman Profil

HYCARE.COM **#JAGA TENSI**
#JAGA SEHAT

Beranda Profil Skrining Manajemen Diri Kategori ▾ Kontak Kami



Profil HYCARE.COM

Best Care For Your Good Health

"HYCARE.COM" adalah platform digital berbasis web yang mendukung pencegahan dan pengelolaan tekanan darah tinggi(Hipertensi) melalui pendekatan MANAJEMEN DIRI yang mudah, edukatif, dan berbasis bukti ilmiah.

Kami hadir untuk membantu masyarakat mengenali risiko sejak dini, meningkatkan kesadaran kesehatan, serta membangun kemandirian dalam mengontrol tekanan darah secara berkelanjutan.

[Buku Panduan HYCARE.COM](#)

[Video Tutorial HYCARE.COM](#)

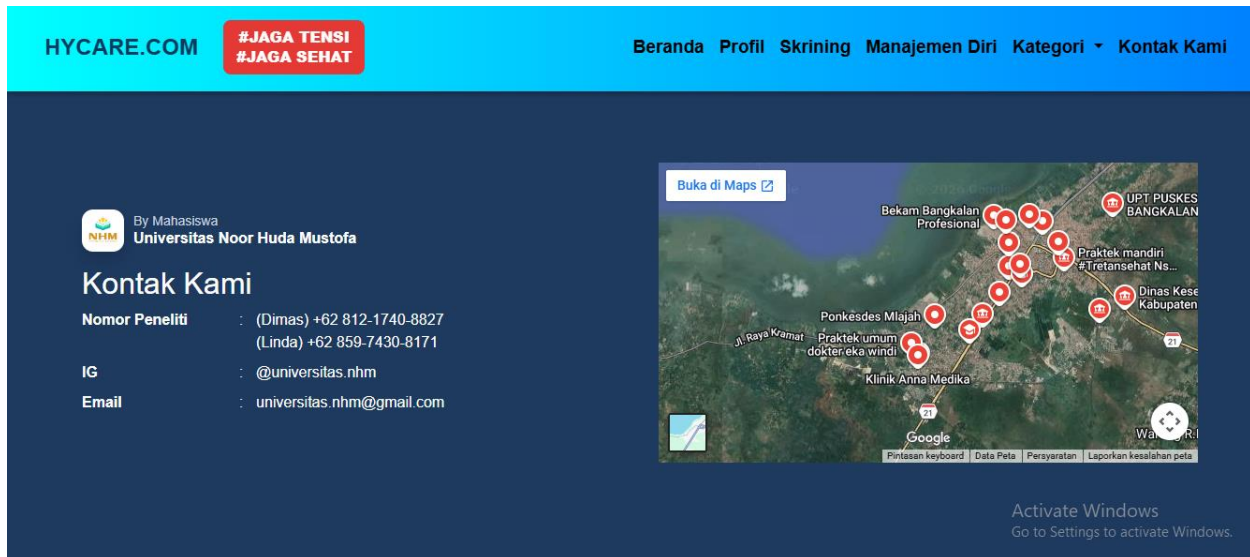
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Halaman Profil berisi informasi mengenai HYCARE.COM sebagai platform digital berbasis web yang mendukung pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Sistem ini dirancang untuk membantu masyarakat dalam mengenali risiko kesehatan sejak dini melalui pendekatan yang edukatif dan mudah digunakan.

Selain itu, dijelaskan bahwa HYCARE.COM tidak hanya berfungsi sebagai alat skrining, tetapi juga sebagai media edukasi dan pendukung manajemen diri berbasis bukti ilmiah. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Pada halaman ini juga tersedia buku panduan dan video tutorial yang dapat membantu pengguna dalam memahami cara penggunaan sistem secara lebih lengkap.

2.6 Halaman Kontak



HYCARE.COM #JAGA TENSI #JAGA SEHAT Beranda Profil Skrining Manajemen Diri Kategori Kontak Kami

By Mahasiswa Universitas Noor Huda Mustofa

Kontak Kami

Nomor Peneliti : (Dimas) +62 812-1740-8827
(Linda) +62 859-7430-8171

IG : @universitas.nhm

Email : universitas.nhm@gmail.com

Buka di Maps

Bekam Bangkalan Profesional UPT PUSKES BANGKALAN Praktek mandiri #Tretansehat Ns... Dinas Keselamatan Kabupaten Ponkesdes Mlajah Praktek umum dokter eka windi Klinik Anna Medika

Google

Pin-tasan keyboard Data Peta Persyaratan Laporkan kesalahan peta

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Halaman Kontak berfungsi sebagai sarana komunikasi antara pengguna dengan pengelola sistem. Pada halaman ini disediakan informasi seperti alamat email, media sosial, serta identitas institusi yang terkait dengan pengembangan HYCARE.COM.

Selain itu, halaman ini juga dilengkapi dengan peta lokasi fasilitas kesehatan terdekat yang dapat membantu pengguna dalam menemukan layanan kesehatan apabila diperlukan. Dengan adanya fitur ini, pengguna tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga dapat mengakses layanan kesehatan secara langsung.

2.7 Halaman Skrining

HYCARE.COM #JAGA TENSI #JAGA SEHAT Beranda Profil Skrining Manajemen Diri Kategori Kontak Kami

Skrining Resiko Hipertensi | Self Management

Halaman ini membantu Anda menilai kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi tekanan darah. Skrining merupakan bagian dari upaya pencegahan penyakit dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Kemenkes)

Petunjuk Pengisian

1. Isi identitas terlebih dahulu.
2. Ceklis jawaban yang sesuai.

I. Identitas

Isi dengan Inisial, misal Ny.A & Tn.B

Usia

Kelamin -- Pilih --

II. Manajemen Diri

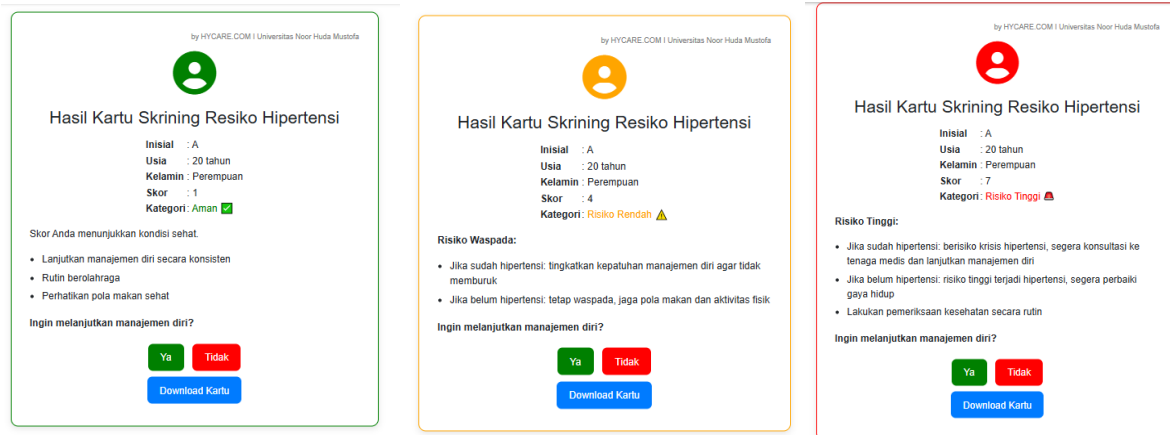
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah bapak/ibu saat ini teratur melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit (misalnya membersihkan rumah, mencuci motor, berkebun) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Apakah bapak/ibu melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Apakah Bapak/ibu sering makan makanan asin atau menggunakan garam lebih dari 2 sendok teh saat memasak?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Apakah bapak/ibu menyukai makanan berlemak (seperti gorengan, sosis, ayam kentucky, jeroan) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Apakah bapak/ibu sering merokok atau terpapar asap rokok?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Apakah bapak/ibu mempunyai kebiasaan minum alkohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Apakah bapak/ibu rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah atau cek rutin ke fasilitas kesehatan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Apakah bapak/ibu memiliki kelebihan berat badan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Apakah bapak/ibu tetap memaksakan aktivitas saat sedang stres atau badan tidak nyaman?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Apakah bapak/ibu rutin minum air putih 6-8 gelas perhari?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Apakah bapak/ibu rutin minum kopi setiap hari?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SIMPAN

Halaman Skrining merupakan fitur utama dalam sistem HYCARE.COM yang digunakan untuk menilai risiko hipertensi berdasarkan kebiasaan sehari-hari pengguna. Pada halaman ini, pengguna diminta untuk mengisi kuesioner.

Setelah seluruh pertanyaan dijawab, pengguna dapat menekan tombol simpan untuk memproses hasil skrining. Proses ini dilakukan secara otomatis oleh sistem untuk menghasilkan skor dan kategori risiko.

2.8 Kartu Hasil Skrining



Setelah proses skrining selesai, pengguna akan mendapatkan hasil dalam bentuk kartu hasil skrining. Kartu ini menampilkan informasi identitas pengguna, skor yang diperoleh, serta kategori risiko hipertensi.

Kategori risiko dibagi menjadi tiga, yaitu aman, risiko rendah, dan risiko tinggi, yang masing-masing ditampilkan dengan warna berbeda untuk memudahkan pemahaman pengguna. Selain itu, kartu hasil juga dilengkapi dengan penjelasan singkat mengenai kondisi pengguna.

Skor Aman : <4

Skor Resiko Rendah : 4 - <7

Skor Resiko Tinggi : 7-10

Kartu hasil skrining ini dapat diunduh sebagai dokumentasi sehingga pengguna dapat menyimpan atau membagikan hasilnya.

2.9 Halaman Manajemen Diri

The screenshot shows the 'Manajemen Diri untuk Hipertensi' page. The header includes 'HYCARE.COM', '#JAGA TENSI #JAGA SEHAT', and navigation links: 'Beranda', 'Profil', 'Skrining', 'Manajemen Diri', 'Kategori', and 'Kontak Kami'. The main heading is 'Manajemen Diri untuk Hipertensi', followed by a sub-heading: 'Halaman ini membantu Anda memahami cara mengelola tekanan darah secara mandiri. Manajemen diri berbasis HBP-SCP (High Blood Pressure Self Care Profile)'. Below this is the section 'Hasil Skrining Anda' with instructions: 'Pilih kategori sesuai hasil skrining Anda untuk melihat rekomendasi manajemen diri. Klik salah satu kotak di bawah ini.' Three buttons are displayed: 'AMAN' (green) with a checkmark icon and the text 'Tetap pertahankan gaya hidup sehat.'; 'RESIKO RENDAH' (yellow) with a plus icon and the text 'Perlu lebih perhatian pada manajemen diri dan pemantauan rutin.'; and 'RESIKO TINGGI' (red) with an exclamation mark icon and the text 'Perlu tindakan serius, konsultasi dokter dan kontrol ketat. Activate Windows. Go to Settings to activate Windows.'

Halaman Manajemen Diri berfungsi untuk membantu pengguna memahami langkah-langkah dalam mengontrol tekanan darah sesuai dengan hasil skrining yang diperoleh. Pada halaman ini, pengguna dapat untuk memilih kategori yang sesuai dengan hasil skrining.

Setiap kategori memberikan gambaran tingkat risiko serta tindakan yang perlu dilakukan oleh pengguna. Hal ini bertujuan agar pengguna dapat menyesuaikan langkah pengelolaan kesehatan dengan kondisi masing-masing.

2.10 Halaman Rekomendasi Manajemen

Halaman ini berisi panduan lengkap mengenai langkah-langkah manajemen diri berdasarkan kategori risiko hipertensi. Pengguna mendapat edukasi manajemen diri berbasis **HBP-SCP (High Blood Pressure Self Care Profile)** yang terbukti valid dan sesuai dalam melakukan pengelolaan tekanan darah secara mandiri.

Pada bagian akhir, pengguna diarahkan untuk menetapkan tujuan kesehatan yang realistis dan dapat dilakukan secara bertahap. Hal ini bertujuan untuk membantu pengguna dalam membangun kebiasaan sehat yang konsisten dalam jangka panjang.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

HYCARE.COM merupakan inovasi platform digital berbasis web yang dirancang untuk membantu masyarakat dalam melakukan skrining risiko hipertensi serta mendukung pengelolaan tekanan darah melalui pendekatan manajemen diri (*self-management*). Platform ini mengintegrasikan aspek promotif, preventif, dan kuratif dalam satu sistem yang mudah diakses, edukatif, dan interaktif.

Melalui fitur skrining, pengguna dapat mengetahui tingkat risiko hipertensi secara mandiri, yang kemudian dilanjutkan dengan rekomendasi manajemen diri sesuai kategori hasil, yaitu aman, risiko rendah, dan risiko tinggi. Selain itu, HYCARE.COM juga menyediakan edukasi kesehatan, panduan gaya hidup sehat, serta informasi yang dapat meningkatkan kesadaran dan kemandirian pengguna dalam menjaga tekanan darah.

Keunggulan HYCARE.COM terletak pada kemampuannya menggabungkan edukasi, deteksi dini, serta rekomendasi tindakan dalam satu platform yang sederhana dan mudah digunakan oleh berbagai kalangan usia. Dukungan keluarga yang turut menjadi bagian dalam sistem ini juga memperkuat keberhasilan perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan.

Dengan demikian, HYCARE.COM diharapkan dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kemampuan *self-management* masyarakat serta berkontribusi dalam menurunkan risiko dan komplikasi hipertensi di masa depan.