
Penyuluhan Kesehatan Self Management Hipertensi Di Kelurahan Ngletih Kecamatan Pesantren Kota Kediri

Sri Wahyuni¹, Christina Dewi Prasetyowati²
Profesi Ners, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
¹sri.wahyuni@iik.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit *silent killer* yang dapat merusak organ tubuh secara progresif dan menetap. Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan penyakit stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan penyakit berat lainnya yang mengancam kehidupan pasien hipertensi. Prevelensi pasien hipertensi yang terus menerus meningkat dapat menyebabkan permasalahan yang sangat besar di dunia. Diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang *self management* hipertensi yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan seperti bentuk kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, tanda gejala hipertensi, penyebab dan *self management* hipertensi (kepatuhan minum obat, aktifitas fisik olahraga, pengaturan makan, pengontrolan berat badan, pengelolaan stress, berhenti merokok dan menghindari alcohol serta monitoring tekanan darah rutin) di Kelurahan Ngletih Kota Kediri. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah sebanyak 29 orang. Hasil pengetahuan tentang *self management* hipertensi yang dilakukan dengan memberikan kuesioner sebelum penyuluhan adalah 31% kurang dan 69% cukup. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pasien tentang self management hipertensi yaitu cukup 24,1% dan baik 75,9%. Hasil analisis Wilcoxon didapatkan nilai p-value 0.000, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan pada masyarakat RW 2 di Kelurahan Pesantren Kota Kediri.

Kata Kunci: Hipertensi, self management, penyuluhan kesehatan

1. PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyakit "*Silent Killer*" dimana penyakit ini dapat merusak organ secara progresif dan menetap, akibat yang ditimbulkan penyakit hipertensi seperti stroke, gangguan kardiovaskular, gagal ginjal, dan penyakit berat lainnya yang dapat menyebabkan terancamnya kehidupan seseorang (Erkoc, 2012). Prevelensi hipertensi akan terus menerus mengalami peningkatan sehingga hal ini dapat menyebabkan permasalahan yang besar di dunia (Firmawati, 2011). Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia, hampir 9.4 juta orang didunia setiap tahunnya dan kejadian ini terus meningkat, secara keseluruhan kejadian hipertensi diperkirakan akan mencapai 30% dari keseluruhan populasi dan menjadi penyebab kematian 7.1 juta per tahunnya (Mortimer, 2011).

Menurut WHO (World Health Organization) (2013), lebih dari 1 miliar orang hidup dengan hipertensi. Menurut Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) (2018), prevelensi hipertensi mengalami peningkatan jika dibandingkan tahun 2013, melalui pengukuran pada usia ≥ 18 tahun tertinggi adalah di Kalimantan Selatan sedangkan Jawa Timur berada pada urutan keenam. Angka kejadian hipertensi di Kota Kediri cukup tinggi, data dari Dinkes Kota Kediri pada tahun 2015 jumlah pasien hipertensi mencapai 25.640 orang. Tingginya angka kejadian hipertensi ini menjadi penyebab angka kematian dan resiko komplikasi karena penyakit ini semakin meningkat dari tahun ketahun, dampak bidang social ekonomi juga mengalami peningkatan. Penanggulangan hipertensi diharapkan dapat dilakukan secara optimal oleh pasien dan tim kesehatan.

Penyuluhan kesehatan tentang *self management* hipertensi sangat dibutuhkan agar pasien tidak mengalami penurunan kesehatan yang diakibatkan karena penyakitnya sering berulang. Self management merupakan kegiatan untuk mempertahankan perilaku yang efektif

meliputi kepatuhan minum obat, mengikuti diet dan olahraga, pemantauan secara mandiri dan koping emosional dengan penyakit yang diderita (Moore et al, 2016). Upaya khusus perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi. Penyuluhan kesehatan tentang *self management* hipertensi sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pengelolaan penyakitnya dengan tepat dan benar. Sehingga pada pengabdian masyarakat kegiatan yang dilakukan adalah memberikan Penyuluhan kesehatan tentang *self management* hipertensi di Kelurahan Ngletih Kota Kediri.

2. METODE PENGABDIAN

Desain yang digunakan adalah *Pra Experiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest and posttest design*. Kegiatan ini dilakukan selama tiga hari, yaitu dari tanggal 18-20 Agustus 2019. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah powerpoint dan leaflet. Subjek pengabdian adalah masyarakat RW 2 Kelurahan Pesantren Kota Kediri. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan perizinan melalui Kepala Kecamatan Pesantren, Kepala Kelurahan Ngletih dan Kepala Puskesmas Ngletih. Selain itu dilakukan koordinasi dengan Bidan Wilayah Puskesmas dan Kepala Kelurahan Ngletih untuk mengetahui wilayah desa yang akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian penyuluhan kesehatan.

Sasaran Kegiatan penyuluhan atau sampel pada kegiatan pengabdian adalah ibu-ibu yang ada di RW 2 Kelurahan Pesantren dengan jumlah 29 orang. Instrument yang digunakan untuk mengevaluasi hasil pengabdian menggunakan kuesioner pengetahuan *self management* hipertensi yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dari *self management* hipertensi (Akhter, 2010). Sebelum diberikan penyuluhan kesehatan, peserta diberikan kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang *self management* hipertensi. Penyuluhan diberikan selama \pm 20 menit kemudian dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab selama \pm 10 menit. Setelah selesai dilakukan penyuluhan, peserta kembali diberikan kuesioner posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan tentang *self management* hipertensi.

Berdasarkan nilai yang diperoleh pengetahuan akan diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu : baik jika skor \geq 75%, cukup jika skor 56% - 74% dan kurang jika skor \leq 55%. Data yang dikumpulkan akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi adalah cukup (69%), kemudian setelah dilakukan penyuluhan kesehatan hampir seluruhnya pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi adalah baik (75.9%). Dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan $p < 0,005$ yang berarti ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi di Kelurahan Pesantren Kota Kediri.

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan Self Management Hipertensi

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan Kesehatan		Sesudah Penyuluhan Kesehatan	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	-	-	22	75.9
2	Cukup	20	69	7	24.1
3	Kurang	9	31	-	-
Jumlah		29	100	29	100

Wilcoxon : p value = 0,000



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan di RW 2 Kelurahan Pesantren Kota Kediri 2019
Sumber: dokumen pribadi

3.2. Pembahasan

Pada hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan data bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi adalah cukup (69%), kemudian setelah dilakukan penyuluhan kesehatan hampir seluruhnya pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi adalah baik (75.9%). Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan tentang *self management* hipertensi dapat tersampaikan dengan baik kepada masyarakat. Penyuluhan kesehatan merupakan pemberian pengetahuan yang merubah kognitif dan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran yang bertujuan merubah perilaku baik secara individu, kelompok atau masyarakat sehingga terjadi peningkatan keasadaran akan kesehatan (Simamora, 2019).

Hasil analisis didapatkan nilai $p < 0,005$ yang berarti ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi di Kelurahan Pesantren Kota Kediri. Pengetahuan tentang *self management* sangat penting untuk diketahui masyarakat awam. Sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi hipertensi dapat dilakukan dengan cara melakukan pencegahan terhadap hipertensi. Seseorang dengan penyakit hipertensi disarankan untuk menerapkan *self-management* hipertensi sebagai salah satu manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari (Richard & She, 2011). *Self management* hipertensi terdiri dari monitoring tekanan darah, tidak merokok, diet, manajemen berat badan dan mengurangi konsumsi alkohol. *Self management* menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk merubah perilaku, pikiran dan perasaan seseorang (McCulloch, 2010). Dari hasil pengabdian ini menunjukkan pengetahuan masyarakat dapat meningkat setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Peningkatan pengetahuan yang dimiliki masyarakat dapat

menumbuhkan keyakinan masyarakat terhadap penanganan hipertensi pada mereka maupun keluarga mereka.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kejadian hipertensi di masyarakat masih cukup tinggi dan setiap tahun terjadi peningkatan. Pengetahuan masyarakat peserta penyuluhan kesehatan *self management* hipertensi masih kurang. Pemberian penyuluhan dengan bantuan media leaflet dan Powerpoint cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *self management* hipertensi. Saran yang dapat diberikan adalah sebaiknya dilakukan metode lain dalam penyuluhan *self management* hipertensi dengan media yang digunakan berbeda. Penyuluhan *self management* hipertensi juga perlu dilakukan secara kontinue dan berkelanjutan pada masyarakat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan dukungan dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga menyampaikan terimakasih kepada LPPM Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memfasilitasi kami atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, N. 2010. Self-management among patient with hypertension in Bangladesh. *Thesis*. Prince of Songkla University, 2010. <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2010/8492>
- Erkoc S. B., Iskli, B, Metintas, S., Kalyoncu, C. 2012. Hypertension knowledge-level scale (HK-LS): a study on Development, validity and reliability. *Int. J. Environ Res Puublic Health*. 2012 Mar; 9 (3): 1018-1029.
- Firmawati, E., Rasyida, Z.M., Santoso, T. 2014. Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Perilaku Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Muhammadiyah Journal of Nursing*, Vol 1, No 2 (2014).
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- McCulloch, D.K. 2010. Hypertension. Diagnosis and Treatmen Guideline. Group Healt. <http://www.ghc.org/>
- Moore, et al. 2016. Recommendations of Common Data Elements to Advance the Science of Self-Management of Chronic Conditions. *Journal of Nursing Scholarship*, 2016; 48:5, 437–447. doi: 10.1111/jnu.12233
- Mortimer. 2011. *Effect of Short-Term Isometric Handgrip Training on Blood Pressure in Middle-Aged Females*, 22(5). Retrieved from www.cvja.co.za
- Richard, A. A., & She, K., 2011. Delineation of Self-Care and Associated Concepts. *J Nurs Scholarsh*. 43(3). 255-264.
- Simamora, R. H., Saragih, E. 2019. Penyuluhan Kesehatan terhadap Masyarakat: Perawatan Penderita Asam Urat dengan Media Audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24-31
- Who/Whd. 2013. *High Blood Pressure Global and Regional Overview*. http://www.searo.who.int/entity/world_health_day/leaflet_burden_hbp_whd_2013.pdf?ua=1.