

EDUKASI MANAJEMEN DIRI PASIEN HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI

Eliza Zihni Zatihulwani¹, Elly Rustanti², Sylvie Puspita³, Dwi Uswatun Sholikhah⁴

¹²³⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Indonesia

¹Email: eliza.zihni@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi sebagai penyakit tidak menular dengan angka kejadiannya yang tinggi masih banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi dapat dikendalikan salah satunya dengan menerapkan manajemen diri untuk pasien hipertensi. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk mengendalikan kejadian hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada pasien hipertensi dengan menerapkan manajemen diri pasien hipertensi. Metoda yang dipakai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi dan konseling terkait manajemen diri pasien hipertensi. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa pengetahuan pasien tentang manajemen diri hipertensi sebagian besar dapat melaksanakan manajemen diri dengan baik. Hanya beberapa yang masih belum bisa menerapkan manajemen diri hipertensi pada kehidupan sehari-hari. Pada pelaksanaan manajemen diri pasien hipertensi, pasien diharapkan mampu melaksanakan lima komponen antara lain: integritas diri atau menerapkan hidup sehat, regulasi diri atau memahami dan memonitor tanda serta gejala perubahan tekanan darah, melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan terkait rencana pengobatan, memantau tekanan darah secara berkala, patuh terhadap pengobatan. Dengan manajemen diri yang baik tekanan darah pasien hipertensi akan lebih terkontrol. Pasien hipertensi diharapkan mampu menerapkan manajemen diri atas kesadaran sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Edukasi; manajemen diri; hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah keadaan kenaikan tekanan darah seorang di atas wajar yang bisa mengakibatkan kenaikan angka kesakitan serta kematian. Hipertensi menjadi pemicu kematian dini di dunia yang seharusnya bisa dicegah (Ryandini & Kristianti, 2021). Tatalaksana penyakit hipertensi sangat diperlukan karena hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian di Indonesia (PERKI, 2015). Data yang dihimpun *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi. Sedangkan angka Kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 (berdasarkan pengukuran kepatuhan minum obat) sangat tinggi yaitu sejumlah 31, 7% dari total penduduk dewasa. Terdapat peningkatan angka kejadian hipertensi dan posisinya naik menjadi ke delapan dengan jumlah kasus sebesar 13.470 di Provinsi Jawa Timur pada Tahun 2019. Sedangkan pada tahun 2020 jumlah orang yang mengalami hipertensi terletak di urutan ke sebelas dengan jumlah kasus sebesar 11.140. Tahun 2021 sebesar 25% dari 12.310 kasus. Salah satu Kabupaten di Jawa Timur dengan jumlah pasien hipertensi yang masuk kedalam daftar 15 besar yaitu Kabupaten Jombang dengan jumlah kasus sebanyak 6.533. Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti

pada bulan Januarii sampai bulan Maret 2022, di Puskesmas Peterongan yang menderita hipertensi sebanyak 246 orang.

Penyakit jantung, stroke, ginjal, retinopati, gangguan pembuluh darah tepi serta gangguan saraf dapat menjadi komplikasi dari hipertensi. Penderita hipertensi sering tidak menyadari hingga tidak jarang sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat dan bisa mengakibatkan kematian. Komplikasi bisa dicegah dengan melaksanakan suatu upaya yaitu dengan menerapkan manajemen perawatan diri bagi. Manajemen perawatan diri merupakan keahlian memahami serta mengevaluasi tanda serta gejala yang spesifik yang muncul dalam diri seseorang yang harus diwaspadai dan tindakan yang harus dilakukan (Davies, 2011). Terdapat beberapa kegiatan yang bisa dilakukan untuk tindakan manajemen diri pada penderita hipertensi antara lain integrasi diri (melakukan pola diet yang tepat, aktivitas fisik, menjaga berat badan, dapat mengontrol stress, pembatasan konsumsi alkohol/rokok), regulasi diri (mengetahui tanda dan gejala kenaikan tekanan darah, penyebab meningkatnya tekanan darah, bisa membuat keputusan yang baik dan tepat), koordinasi dengan petugas kesehatan, memeriksa tekanan darah secara rutin dan berkala, patuh minum obat serta melakukan kunjungan ke dokter (Feldman, 2015). Melihat latarbelakang tersebut sehingga perlu dilakukan pengabdian masyarakat terkait Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Peterongan Jombang. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk mengendalikan kejadian hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada pasien hipertensi dengan menerapkan manajemen diri pasien hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 6-7 September 2022 di Puskesmas Peterongan Jombang. Peserta yang melaksanakan pengabdian berjumlah 40 orang lansia yang menderita hipertensi. Pada hari pertama, kegiatan dilaksanakan mulai pukul 07.30 sampai dengan pukul 11.30 WIB. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pengukuran tekanan darah yang dibantu oleh mahasiswa program studi keperawatan, memberikan penyuluhan dan ceramah melalui terkait manajemen diri pasien hipertensi sebagai upaya pengendalian dan pencegahan komplikasi hipertensi, serta konseling terkait penyakit hipertensi yang diderita pasien. Penyuluhan dan ceramah dilakukan oleh dosen pengajar mata kuliah keperawatan medikal bedah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang. Diskusi dan tanya jawab tentang penyakit hipertensi yang dilaksanakan setelah edukasi. Selain diberikan Edukasi, pasien juga diberikan leaflet terkait manajemen diri yang bisa dilakukan oleh pasien hipertensi. Kegiatan ini dilakukan supaya pemahaman pasien tentang pencegahan komplikasi hipertensi dan pengendalian hipertensi meningkat. Sebelum diberikan edukasi, pasien diberikan pretest terlebih dahulu, setelah itu di akhir edukasi akan dilakukan posttest. Hal ini dilakukan untuk menilai tingkat pemahaman pasien terkait hipertensi khususnya tentang tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Pertanyaan yang digunakan ketika pretest dan posttest yaitu seputar hipertensi dan manajemen diri hipertensi. Kegiatan hari kedua yaitu konsultasi terkait kondisi pasien dan upaya manajemen diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat edukasi manajemen diri pasien hipertensi sebagai upaya pengendalian dan pencegahan komplikasi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Peterongan Jombang dilaksanakan selama dua hari. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah pasien hipertensi yang menjalani pengobatan di wilayah kerja Puskesmas Peterongan Jombang. Peserta pengabdian masyarakat sebanyak 40 pasien hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa ceramah, tanya jawab, serta evaluasi. Pasien hipertensi diberikan edukasi terkait manajemen diri yang dapat dilakukan pasien hipertensi untuk mengendalikan penyakitnya serta mencegah terjadinya komplikasi. Penderita hipertensi diajarkan untuk dapat patuh dan melaksanakan lima komponen manajemen diri antara lain: integritas diri atau menerapkan hidup sehat seperti diet dan melakukan aktifitas fisik, regulasi diri atau memahami dan memonitor tanda serta gejala perubahan tekanan darah, melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan terkait rencana pengobatan, memeriksa tekanan darah secara berkala, patuh terhadap pengobatan. Setelah dilakukan pretest, diskusi, dan posttest didapatkan bahwa pengetahuan pasien tentang manajemen diri hipertensi sebagian besar dapat melaksanakan manajemen diri dengan baik. Hanya beberapa yang masih belum bisa menerapkan manajemen diri hipertensi pada kehidupan sehari-hari.



Gambar 1 Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi

Upaya pasien secara aktif dalam berpartisipasi selama rencana perawatan, membuat pilihan gaya hidup yang baik, seperti kebiasaan makan, pilihan olahraga, kondisi hidup, dan memantau gejala sendiri merupakan manajemen diri (*self management*). Hasil penelitian tentang *self management* pada pasien hipertensi terbukti efektif untuk menurunkan nilai tekanan darah. Perubahan gaya hidup seperti aktifitas fisik, mengurangi konsumsi garam, dan patuh minum obat hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah serta komplikasi (Tursina et al., 2022). Dampak yang positif dari *self management* yaitu mempunyai pemahaman dan keterampilan lebih baik tentang

bagaimana cara mengatasi penyaakitnya serta bagaimana mereka mengubah perilaku secara perlahan untuk mengatasi penyakit yang diderita. Program ini membutuhkan motivasi dan dukungan dari semua pihak terutama anggota keluarga serta orang terdekat dari pasien (Andriani, 2021). Pasien hipertensi harus mampu mengatur porsi makan, mau dan mampu mengkonsumsi buah-buahan dan sayur, mampu menurunkan kolesterol atau kandungan lemak jenuh yang ada di dalam tubuh, mampu menghindari serta mengurangi konsumsi alkohol dan rokok, mampu mengurangi konsumsi garam berlebihan, mampu melakukan aktifitas fisik atau olahraga selama 30-60 menit setiap hari. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri yang baik pada pasien hipertensi akan menurunkan tekanan darah pasien tersebut (Lestari & Isnaini, 2018).

Lima komponen manajemen diri pada penderita hipertensi yaitu: integritas diri, regulasi diri, koordinasi dengan petugas kesehatan, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan pada aturan yang dianjurkan oleh petugas kesehatan. Integritas diri diartikan sebagai kemampuan pasien untuk menerapkan layanan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari seperti melakukan diet yang benar, melakukan aktifitas fisik atau olahraga dan mengontrol berat badan. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk memonitor diri terhadap tanda gejala adanya perubahan tekanan darah serta pola gaya hidup. Beberapa contoh regulasi diri antara lain: memahami penyebab perubahan tekanan darah, mengetahui adanya tanda dan gejala darah tinggi, mengambil tindakan untuk menanggapi gejala, mengenali gejala tekanan darah tinggi, mengenal situasi yang bisa mempengaruhi tekanan darah. Diskusi mengenai rencana pengobatan serta mengidentifikasi mengenai alasan kontrol tekanan darah Bersama petugas. Pemantauan tekanan darah bermanfaat untuk menyesuaikan aktifitas perawatan diri mana yang sesuai dengan terapi. Pemantauan tekanan darah bisa berupa pemeriksaan tekanan darah rutin setiap bulan atau ketika merasa sakit serta mengalami gejala tekanan darah tinggi. Kepatuhan pasien untuk minum obat sesuai terapi yang diberikan oleh dokter serta rutin konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan terkait dilakukan sebagai upaya pelaksanaan kegiatan kepatuhan pada terapi pengobatan.

Beberapa faktor yang memengaruhi manajemen diri pasien hipertensi antara lain: usia dan jenis kelamin, pengetahuan, status pernikahan, dan dukungan sosial. Semakin bertambahnya usia, manajemen diri penderita semakin mengarah ke sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi fisik dan psikososial pasien yang makin menurun sehingga memengaruhi aktivitas manajemen dirinya. Pria usia >40 tahun memiliki resiko untuk menderita hipertensi. Namun, wanita saat memasuki usia menopause memiliki peluang yang lebih besar mengalami hipertensi karena adanya perubahan hormon. Pengetahuan yang dimiliki pasien tentang penanganan bisa berpengaruh dalam peningkatan kepatuhan terapi. Pengetahuan yang tidak memadai menyebabkan pasien kurang memahami penanganannya yang tepat (Nurul & Farm, 2021). Penderita yang telah menikah memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi dibandingkan dengan penderita yang masih lajang. Status lajang akibat perceraian juga memengaruhi pola gaya hidup serta mampu meningkatkan stress psikis individu (Ademe et al., 2019). Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, kerabat atau teman yang mampu menunjang manajemen diri pasien. (Ding et al., 2018).



Gambar 2 Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi

Pemberian edukasi terkait manajemen diri pada pasien hipertensi diharapkan bisa diimplementasikan dengan baik bagi para pasien dalam kehidupan sehari-hari. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi mampu melaksanakan manajemen diri. Hanya beberapa yang masih belum dapat melaksanakan manajemen diri secara penuh mulai dari integritas diri atau menerapkan hidup sehat seperti diet dan melakukan aktifitas fisik, regulasi diri atau memahami dan memonitor tanda serta gejala perubahan tekanan darah, melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan terkait rencana pengobatan, memeriksa tekanan darah secara rutin, patuh terhadap pengobatan. Sebagian dari penderita mengatakan masih suka makan gorengan, ada yang hanya melakukan aktivitas fisik minimal karena sebagian besar pekerjaan telah dilakukan anggota keluarga yang lain. Selain itu juga ada yang meskipun tekanan darah tinggi masih suka konsumsi sate dan kopi, konsumsi gorengan dan suka terhadap makanan asin. Dengan hasil pre test, diskusi dan post test yang telah dilaksanakan kemudian dilakukan konseling terkait kondisi pasien. Konseling diberikan terkait manajemen diri yang belum optimal yang dilakukan oleh pasien misalnya terkait makanan yang harus dikonsumsi, mengurangi garam dan gorengan, melakukan aktivitas fisik, melaksanakan kepatuhan dalam minum obat.

SIMPULAN

Tatalaksana hipertensi dapat dilaksanakan dengan pengobatan rutin dan perubahan gaya hidup sehat serta memerlukan *self management* yang baik. Upaya manajemen diri pasien hipertensi akan terhambat jika pasien tidak mengetahui cara mengelola hipertensi yang dialami. Dengan mengetahui faktor apa saja yang dapat mendukung manajemen diri pasien hipertensi maka akan membantu pasien untuk bisa

mengelola penyakit dengan optimal. Pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Peterongan sekaligus memberdayakan masyarakat untuk mewujudkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat. Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat dalam upaya pengendalian serta pencegahan terhadap komplikasi dari hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Peterongan Jombang. Pasien hipertensi dapat melakukan lima komponen manajemen diri atas kesadarannya sendiri. Bagi petugas kesehatan, dapat mengevaluasi terkait tindakan manajemen diri yang telah dilaksanakan klien hipertensi, membuat kegiatan untuk meningkatkan motivasi pasien dalam melakukan manajemen diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Ademe, S., Aga, F., & Gela, D. (2019). Hypertension self-care practice and associated factors among patients in public health facilities of Dessie town, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-3880-0>
- Andriani, I. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu*. Universitas Dehasen.
- Davies, N. (2011). Healthier lifestyles: Behaviour change. *Nursing Times*, 107(23), 20–23.
- Ding, W., Li, T., Su, Q., Yuan, M., & Lin, A. (2018). Integrating factors associated with hypertensive patients' self-management using structural equation modeling: A cross-sectional study in Guangdong, China. *Patient Preference and Adherence*, 2169–2178.
- Feldman, R. (2015). Self Care-Based Management of Hypertension: A Work In Progress. *SelfCare Journal*.
- Lestari, I. G., & Isnaini, N. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Science*. 02(01), 7–18.
- Nurul, M., & Farm, S. (2021). *Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo*. STIKES RS Anwar Medika.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler (Pertama)*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia.
- Ryandini, F. R., & Kristianti, A. (2021). Gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(5), 551. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i05.p08>
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi:-. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1).