

OPTIMALISASI *SELF CARE BEHAVIOUR* MELALUI EDUKASI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DSN. NGRANDU DESA BANGUNREJO LOR KEC. PITU KAB NGAWI

Raudhotun Nisak^{1*}, Hamidatus Daris Sa'adah², Edy Prawoto³, Adhin Al Kasanah⁴
¹⁻³Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi ⁴STIKES BHM Madiun
*Email: nisak.arif@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi termasuk penyakit katastrofik kardiovaskuler yaitu penyakit yang dapat mengancam nyawa, membutuhkan perawatan medis dengan jangka waktu lama dan biaya tinggi sehingga perlu dilakukan upaya pengendalian tekanan darah. *Self care behavior* dapat diartikan sebagai salah satu bentuk perilaku penderita hipertensi untuk tetap mengoptimalkan status kesehatannya serta meminimalkan dampak gangguan yang terjadi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi sebagai bentuk penguatan terhadap *self care behaviour* pada penyakit hipertensi sehingga kualitas hidup penderita lebih optimal. Kegiatan ini dilakukan mulai 2 sampai dengan 31 Mei 2024 di dusun Ngrandu desa Bangunrejo Lor Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar warga memiliki hipertensi dengan berbagai kategori yaitu pra hipertensi, hipertensi derajat I, II dan hipertensi sistolik. Edukasi sebagai bentuk penguatan *self care behaviour* pada hipertensi telah memberikan peningkatan pada warga dimana pengetahuan baik menjadi 73,3%, cukup 16,7% dan kurang 10%. Adanya peningkatan pengetahuan ini diharapkan semakin meningkatkan *self care behaviour* sebagai upaya dalam mengoptimalkan kualitas hidup warga khususnya yang menderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, edukasi, *self care behaviour*

ABSTRACT

Hypertension is a catastrophic cardiovascular disease, namely a disease that can be life-threatening, requires long-term and high-cost medical treatment, so efforts to control blood pressure are necessary. Self care behavior can be interpreted as a form of behavior for hypertension sufferers to continue to optimize their health status and minimize the impact of disorders that occur. The aim of this community service is to provide education as a form of strengthening self-care behavior in hypertension so that sufferers' quality of life is more optimal. This activity was carried out from 2 to 31 May 2024 in Ngrandu hamlet, Bangunrejo Lor village, Pitu District, Ngawi Regency. The results of the activity show that the majority of residents have hypertension in various categories, namely pre-hypertension, grade I, II hypertension and systolic hypertension. Education as a form of strengthening self-care behavior for hypertension has provided an increase in residents where good knowledge became 73.3%, 16.7% adequate and 10% less. It is hoped that this increase in knowledge will further improve self-care behavior as an effort to optimize the quality of life of residents, especially those suffering from hypertension

Keywords: *Hypertension, education, self care behaviour*

LATAR BELAKANG

Hipertensi menjadi salah satu penyakit degeneratif yang dapat menurunkan produktifitas dan kualitas hidup penderita (1). Penyakit ini ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg serta beberaa gejala lainnya (2). Hipertensi termasuk penyakit katastrofik kardiovaskuler yaitu penyakit yang dapat mengancam nyawa, membutuhkan perawatan medis dengan jangka waktu lama dan biaya tinggi sehingga perlu dilakukan upaya pengendalian tekanan darah (3).

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2023 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di dunia meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 milyar pada tahun 2019 dengan tren usia penderita antara 30-79 tahun (4). Sedangkan di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63,3 juta orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 orang. Kejadian hipertensi terbesar terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun (55,2%), diikuti oleh kelompok usia 45-54 tahun (45,3%). Dari jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi, hanya 8,8% yang minum obat secara rutin. Jawa Timur menduduki urutan ke-6 dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu 36,3% (5). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun sekitar 272.719 penduduk. Jumlah penderita hipertensi tertinggi adalah perempuan, yaitu 51,51%, sedangkan laki-laki sebesar 48,49%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 78,9%, atau sekitar 215.085 penduduk (6).

Berbagai upaya harus dilakukan dalam rangka pengendalian tekanan darah sehingga dibutuhkan *self care behavior* (perilaku perawatan diri) yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup penderita (7). *Self care behavior* dapat diartikan sebagai salah satu bentuk perilaku penderita hipertensi untuk tetap mengoptimalkan status kesehatannya serta meminimalkan dampak gangguan yang terjadi. Bentuk *self care behaviour* pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan rutin melakukan aktifitas fisik, memantau tekanan darah, diet rendah garam, patuh terhadap pengobatan dan manajemen stres (8).

Berdasarkan hasil hasil wawancara dengan kader dan warga disampaikan bahwa masyarakat yang memiliki hipertensi umumnya akan berobat ke pelayanan kesehatan saat mengalami keluhan. Begitupula dengan bentuk *self care behaviour* yang lain, seperti aktifitas fisik serta diet tidak dilakukan dengan tepat. Berdasarkan fenomena diatas maka diperlukan edukasi untuk memberikan penguatan terhadap *self care behaviour* penderita hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Ngrandu Desa Bangunrejo Lor Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan mulai dari tanggal 2 – 31 Mei 2024. Sasaran kegiatan ini adalah warga Dusun Ngrandu yang mengalami hipertensi dan lansia secara umum. Adapun metode pelaksanaan

kegiatan ini meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, pelaksana kegiatan berkoordinasi dengan Puskesmas dan Pemerintah Desa serta kader kesehatan setempat. selanjutnya menggali data di masyarakat dan menyiapkan alat dan bahan kegiatan PKM. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan sederhana yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kholesterol serta pemberian edukasi pada warga tentang upaya peningkatan perilaku perawatan diri (*self care behaviour*). Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi tentang sejauh mana pengetahuan warga tentang perilaku perawatan diri pada penyakit hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Senin tanggal 13 Mei 2024 di Kepala Desa yang kebetulan rumah beliau berada di lingkungan dusun Bangunrejo Lor. Setiap bulan, rumah Kepala Desa juga digunakan untuk posyandu lansia sehingga akan lebih memudahkan pelaksana untuk mengumpulkan warga.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejumlah 60 warga hadir sesuai dengan undangan dan informasi yang telah disebar. Penyebaran informasi dilakukan dengan melibatkan mahasiswa kepada warga dusun Ngrandu dengan sasaran utama yaitu masyarakat dengan riwayat penyakit Hipertensi serta lansia secara umum. Kegiatan ini diawali dengan penimbangan tinggi badan, berat badan dan pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 1
Pemeriksaan BB, TB dan Tekanan Darah

Sedangkan hasil pemeriksaan tekanan darah warga diklasifikasikan dalam beberapa kategori seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Hipertensi Warga (n=60)

Karakteristik	Ferekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi		
Normal	20	33
Pra Hipertensi	18	30
Hipertensi I	11	18
Hipertensi II	9	15
Hipertensi Sistol	2	4
Total	60	100

Pada hasil pemeriksaan sebagian besar warga memiliki tekanan darah tinggi dengan variasi hipertensi derajat I, II dan hipertensi sistolik serta sebagian pada kategori pra hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang dapat berpotensi menurunkan kualitas hidup penderitanya akibat komplikasi yang dapat ditimbulkan jika tidak dilakukan manajemen kesehatan dengan benar (9)(10). Adapun bagi masyarakat masih tergolong pra hipertensi, juga dapat berkembang menjadi hipertensi apabila tidak menerapkan pola hidup sehat (11). Pengaturan pola makan yang sehat, aktivitas fisik serta mengontrol faktor resiko dapat menurunkan resiko kejadian hipertensi bagi yang pra hipertensi dan mengurangi komplikasi bagi yang telah didiagnosa hipertensi.

Salah satu bentuk manajemen kesehatan bagi penderita hipertensi adalah *self care behaviour* (perilaku perawatan diri). Pengetahuan warga terkait *self care behavior* terkait hipertensi pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditemukan masih dalam karegori cukup namun setelah dilakukan edukasi telah mengalami peningkatan. Gambaran pengetahuan warga sebelum dan sesudah edukasi dijelaskan secara detail pada tabel 1.2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Pres-Test dan Post-Test *Self Care Behaviour* Hipertensi pada Warga Dusun Bangunrejo Kidul (n=60)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	8	1,7	44	73,3
2	Cukup	18	30	10	16,7
3	Kurang	16	26,7	6	10
	Total	60	100	60	100

Self care behaviour ini penting diketahui, dipahami dan diterapkan oleh setiap warga yang memiliki hipertensi sehingga dapat melakukan menjemen kesehatan secara mandiri di rumah. Hal ini menunjukkan pentingnya perawatan diri bagi penderita hipertensi agar hipertensi yang dideritanya tidak terjadi komplikasi (12). *Self care behavior* yang dilakukan penderita hipertensi terhadap pengelolaan penyakitnya meliputi kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah, melakukan aktivitas fisik, kepatuhan diet rendah garam, serta manajemen stres merupakan hal yang penting untuk diperhatikan (7).

Maka dari itu, mengingat pentingnya pengetahuan tentang *self care behaviour*, upaya peningkatan pengetahuan harus diberikan pada warga khususnya penderita hipertensi. Edukasi merupakan tindakan yang sangat penting untuk merubah perilaku seseorang, karena dengan peningkatan pengetahuan maka salah satunya perilaku *self care behaviour* juga lebih optimal (13). Optimaliasi *self care behaviour* akan lebih mudah diwujudkan dengan penguatan-penguatan edukasi kepada masyarakat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi ini maka diharapkan warga Bangunrejo Lor memiliki informasi yang cukup untuk semakin aktif

dalam menerapkan *self care behaviour* sehingga kualitas hidup lebih meningkat.



Gambar 2
Pemberian Edukasi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hipertensi termasuk penyakit katastrofik kardiovaskuler yaitu penyakit yang dapat mengancam nyawa, membutuhkan perawatan medis dengan jangka waktu lama dan biaya tinggi sehingga perlu dilakukan upaya pengendalian tekanan darah. Dalam upaya mengatasi peningkatan tekanan darah secara terus menerus dan mencegah timbulnya komplikasi, maka dibutuhkan *self care behavior* (perilaku perawatan diri) yang tepat sehingga meningkatkan kualitas hidup penderita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pemeriksaan sederhana yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang *self care behaviour* bagi penderita hipertensi, diantaranya upaya dalam mengontrol tekanan darah, patuh terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup, dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Saran

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat semakin meningkatkan *self care behaviour* sebagai upaya dalam mengoptimalkan kualitas hidup mereka. Penguatan *self care behaviour* dapat dilakukan dengan optimal dengan dukungan dari berbagai pihak seperti pemerintah desa dan pusat pelayanan kesehatan setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Bangunrejo Lor dan Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi yang telah bekerjasama dengan baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kesempatan kali ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Purwanto RR. Hubungan Ketidapatuhan Minum Obat Antihipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Bandar Lampung 2021. *J Kesehat Tambusai*. 2022;3(1):164–70.
- [2] Ariana. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Mampil Desa Penganten Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. 2023;13(1):1–23.
- [3] Nindita WY, Wiyono J, Arif T, Sepdianto TC. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Keperawatan*. 2023;21(2):135–48.
- [4] WHO. Hipertensi. 2023;
- [5] Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
- [6] Dinkes Kabupaten Ngawi. Profil Kesehatan Kabupaten Ngawi. Vol. 01. 2022. 1–23 p.
- [7] Mariyani. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Care Behaviour Penderita Hipertensi. *Ind High Educ*. 2021;3(1):1689–99.
- [8] Winata IG, Asyrofi A, Nurwijayanti AM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Pada Orang Dewasa Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. *J Manaj Asuhan Keperawatan*. 2018;2(2):1–8.
- [9] Hamria, Mien, Saranani M. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *J Keperawatan [Internet]*. 2020;4(1):17–21. Available from: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- [10] Sulistini R, Mulyadi M, Pebriani M. Kualitas Hidup Pasien Dengan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang)*. 2022;17(1):44–8.
- [11] Jang I. Pre-hypertension and its determinants in healthy young adults: Analysis of data from the korean national health and nutrition examination survey vii. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(17).
- [12] Rachmania D, Siswoaribowo A, Novitasari P. Self-Control dan Self-Care Behaviour pada Penderita Hipertensi. *SpikesNas [Internet]*. 2022;01(02):378–88. Available from: <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO>
- [13] Pertiwi D, Sampurna S, Nisa' M. Pengecekan Kadar Asam Urat dan Kolesterol serta Penyuluhan Mengenai Hiperurisemia dan Hiperkolesterol pada Komunitas Jantung Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *J ABDIMAS-KU J Pengabd Masy Kedokt*. 2023;2(2):43.