

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENANGANAN HIPERTENSI
KEPADA PENDERITA DI GRAHA WERDHA MARIE JOSEPH
PONTIANAK**

HEALTH EDUCATION FOR HYPERTENSION PATIENT IN GRAHA WERDHA MARIE
JOSEPH IN PONTIANAK

Elisabeth Wahyu Savitri¹, Fransiska Romina², Agnes Dwiana Widi Astuti³
^{1,2}Akademi Keperawatan Dharma Insan Pntianak, ³Akademi Kebidanan Santa Benedikta
Jl.Merdeka 55 Pontianak, telp/fax (0561) 733624
*e-mail: *elisabethpiet.2005@gmail.com, no.telepon/Hp 081345209076*

ABSTRAK

Abstrak: *Hipertensi beresiko dua kali lebih besar mengalami Coronary Disease seperti infark miokard dan Sudden Death serta tiga kali lebih besar mengalami gagal jantung. Iskemia miokard terjadi akibat ketidakseimbangan antara supply dan kebutuhan oksigen miokard. Hipertensi mengurangi supply oksigen dan meningkatkan kebutuhan oksigen miokard yang pada akhirnya akan meningkatkan kejadian infark miokard. Penyebab hipertensi secara garis besar dibedakan pada 2 faktor resiko yaitu faktor yang tidak dapat diubah (non modifiable risk factor) dan faktor yang dapat diubah (modifiable risk factor). Faktor yang dapat diubah seperti gaya hidup (life style) yang tidak baik, misalnya mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan tinggi garam, obesitas, merokok, alkohol, sendentary life style dan stress. Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi tentang bagaimana penanganan penyakit yang dideritanya, dimana pendidikan kesehatan dilakukan sekali dengan metode ceramah dan selanjutnya para peserta diberi kesempatan untuk bertanya tentang materi yang belum jelas dan peserta diberi leaflet agar dapat mengulang untuk membaca materi yang diberikan. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini sebanyak 13 orang. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan penderita tentang hipertensi dengan demikian diharapkan tekanan darah penderita menurun dan komplikasi yang dapat terjadi akibat penyakitnya tidak terjadi sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal.*

Kata kunci: *Hipertensi, Penanganan, Pendidikan Kesehatan.*

Abstract: *Hypertension has two times greater risk of experiencing coronary disease such as myocardial infarction and sudden death and three times greater risk of experiencing heart failure. Myocardial ischemia results from an imbalance between myocardial oxygen supply and demand. Hypertension reduces oxygen supply and increases myocardial oxygen demand, which in turn will increase the incidence of myocardial infarction. The causes of hypertension are broadly divided into non modifiable risk factor and modifiable risk factor. The modifiable risk factor are lifestyle: for example consuming foods that are high in fat and salt, obesity, smoking, alcohol, sedentary life style and stress. This Activities are to provide health education to people with hypertension about how to handle their illness, this health education is carried out once with the lecture method and then Participants are given the opportunity to ask questions and given leaflets so that they can repeat to read the material that has been given. The Participants are 13 person. The results obtained from this activity are increased knowledge about hypertension so it is hoped that the patient's blood pressure can decrease and complications that can occur due to the disease do not occur and optimal health status can be achieved.*

Keywords: *Hypertension, Treatment, Health Education*

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang menetap, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, ketika diukur paling tidak pada dua kali pengukuran dan pada dua kondisi yang berbeda dengan jarak dua minggu (deWit and Kumagai, 2013). Hipertensi juga didefinisikan sebagai menetapnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg serta masih menggunakan obat penurun tekanan darah (Lewis et al, 2011). Hipertensi yang tidak terkontrol sebagai faktor penyebab dalam morbiditas dan mortalitas akibat timbulnya gangguan pada kardiovaskuler (Hediyati S. Susan, 2011). Hipertensi juga dikaitkan sebagai penyebab terjadinya stroke, penyakit jantung, gagal ginjal dan penyakit non vaskuler lainnya (Moser&Riegel, 2008). Melihat demikian besarnya akibat hipertensi maka perlu dilakukan penanganan yang efektif pada penderita hipertensi. Penanganan yang efektif tentu dilakukan oleh penderita sendiri disaat penderita tahu apa yang harus dilakukan. Pengetahuan yang baik tentang penyakit bisa penderita dapatkan dari usaha para tenaga kesehatan untuk meningkatkan

pengetahuan para penderita dengan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu dan masyarakat. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat (Suliha et al, 2011).

METODE

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Masyarakat ini sesuai dengan Konsep Manajemen Pembelajaran dalam Strategi Pendidikan Kesehatan: bahwa Untuk melaksanakan pendidikan kesehatan, harus dilakukan kegiatan yang meliputi:

1) Perencanaan

Pada tahap ini, ahli pendidikan kesehatan harus diikutsertakan agar dapat menyumbangkan usaha untuk

mengubah perilaku dan meyakinkan masyarakat tentang manfaat usaha kesehatan. Pada tahap ini kita menentukan sasaran dalam pengabdian ini adalah penderita hipertensi yang tinggal di Graha, metode yang akan digunakan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, alat dan sumber pembelajaran dengan menggunakan media LCD, leaflet dan poster. Waktu pelaksanaan pada hari Senin, 24 Januari 2022, tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan di Graha Werdha Marie Joseph – Jl. Budi Utomo, Siantan - Pontianak, Kalimantan Barat.

2) Pelaksanaan

Pada tahap ini kita melaksanakan apa yang sudah disusun sesuai dengan perencanaan pada tahap sebelumnya.

3) Penilaian

Pada tahap ini menentukan bagaimana bentuk dan pelaksanaan evaluasi sebagai hasil dari pendidikan kesehatan yang telah dilakukan, dimana kami menggunakan dengan memberikan *post test* yaitu pertanyaan lisan kepada para peserta dimana pertanyaan tersebut sesuai materi yang telah diberikan. Dan pada saat *post test* dilakukan, penderita

mampu menjawab dengan benar apa yang ditanyakan, misalnya ketika ditanya makanan apa yang sebaiknya dihindari oleh penderita hipertensi, penderita menyebutkan, makanan yang asin dan diawetkan

4) Tindak lanjut

Pada tahap ini kita akan melihat efek jangka pendek dan panjang dari pendidikan kesehatan yang telah dilakukan. Sebagai efek jangka pendek misalnya peningkatan pengetahuan dan efek jangka panjang misalnya angka kesakitan atau kematian terhadap penyakit hipertensi menjadi menurun, yang akan dievaluasi 6 bulan – 1 tahun kedepan.

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk merubah pemahaman individu, kelompok dan masyarakat di bidang kesehatan agar menjadikan kesehatan menjadi sesuatu hal yang bernilai, mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat serta dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada dengan tepat dan sesuai. (Suliha et al, 2011)

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang penyakitnya, sehingga diharapkan penderita tidak mengalami

komplikasi dari sakit yang dideritanya dan dapat hidup dengan kesehatan yang optimal

Pentingnya Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan yaitu Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan dalam membantu klien baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat berperan sebagai perawat pendidik. Berdasarkan perannya sebagai perawat pendidik, perawat mengalihkan pengetahuan, ketrampilan dan pembentukan sikap selama pembelajaran yang berfokus pada pasien. Perubahan perilaku pada pasien selama proses pembelajaran berupa perubahan pola pikir, sikap dan ketrampilan yang spesifik (Suliha et al, 2011).

Pendidikan kesehatan pada proses keperawatan merupakan tahap intervensi keperawatan yang diarahkan pada faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor yang memperkuat masalah perilaku baik individu, kelompok maupun masyarakat.



Gambar 1. Ketua Pelaksana Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan para penderita hipertensi yang ada di Graha Werdha Marie Joseph tentang pengertian, penyebab dan tindakan yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi dan dengan meningkatnya pengetahuan, maka hasil akhir yang diharapkan adalah tercapainya derajat kesehatan yang optimal dan tentunya komplikasi penyakit hipertensi tidak terjadi

Pendidikan kesehatan merupakan *behavioral investment* jangka panjang. Hasil dari tindakan tersebut baru dapat dilihat beberapa tahun kemudian. Dalam waktu yang pendek (*immediate impact*) pendidikan kesehatan hanya akan menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan saja, yang diharapkan akan mampu meningkatkan motivasi. Walaupun belum

akan berpengaruh langsung terhadap indikator kesehatan, dalam hal ini penurunan tekanan darah tetapi pada tahap ini setelah mengikuti pendidikan kesehatan individu akan mampu merubah perilaku sehari-hari sesuai dengan perilaku yang dianjurkan dalam pendidikan kesehatan (Maulana DJ Heri, 2009).

Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pendidikan kesehatan. Selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan sebagai hasil pendidikan kesehatan.



Gambar 2. Tim Pelaksana PKM dan Mahasiswa



Gambar 3. Peserta dan Suster Pembina

KESIMPULAN DAN SARAN

Perawat (*Nurses*) memiliki pertanggung jawaban etik untuk mengajar pasiennya (Heiskell, 2010 dalam Perry&Potter, 2013: 328). Dalam hubungan perawatan perawat dan pasien atau *The Patient Care Partnership*, oleh *the American Hospital Association*, 2003 dalam Perry & Potter, 2013 : 329, mengindikasikan bahwa pasien memiliki hak untuk mendapatkan informasi yang lengkap sehingga pasien tersebut mampu untuk memutuskan tentang perawatannya. Oleh karena hal tersebut, maka informasi yang pasien dapatkan harus akurat, lengkap dan sesuai dengan kebutuhan atau kondisi pasien. (Perry and Potter, 2013). Pendidikan kesehatan bagi pasien adalah sebagai salah satu peran perawat yang paling penting dalam tatanan

pelayanan kesehatan. Pendidikan kesehatan sudah sejak lama memiliki standar professional dalam praktek keperawatan.(Perry and Potter, 2013).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang pertama kami ucapkan kepada Suster-suster KFS (Kongregasi Fransiskan Sambas) sebagai pengelola Graha Werdha Marie Joseph yang selalu memfasilitasi setiap kegiatan yang akan kami lakukan baik kegiatan saat ini maupun kegiatan-kegiatan sebelumnya.

Terimakasih juga kepada 5 orang mahasiswa AKPER Dharma Insan Pontianak yang sudah mau terlibat dalam Pengabdian Masyarakat ini, semoga pengalaman ini dijadikan dasar agar pada masa yang akan datang yaitu mampu melaksanakan peran perawat sebagai pendidik.

Terimakasih juga kepada tim dosen yang sudah berpartisipasi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat hingga dapat berjalan dengan lancar.

Pelaksanaan PengMas ini dapat terlaksana dengan baik, tentu hanya karena kerjasama tim yang baik, serta pihak penderita dan Pembina Graha yang sangat mendukung kegiatan kami. Beberapa bulan kedepan kami akan melakukan evaluasi terhadap ketercapaian hasil yang

diharapkan dari PengMas ini yaitu menurunnya morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi dan tercapai kesehatan optimal para penderita

DAFTAR PUSTAKA

- deWit and Kumagai. (2013). *Medical Surgical Nursing*. elsevier.
- Hediyati S. Susan, et al. (2011). *Non-pharmacological aspects of blood pressure management: what are the data?*
- Lewis et al. (2011). *Medical and Surgical Nursing* (second). elsevier.
- Maulana DJ Heri. (2009). *Promosi Kesehatan*. EGC.
- Moser&Riegel. (2008). *Cardiac Nursing, A Companion to Braunwald's Heart Disease, itle*. elsevier.
- Perry and Potter. (2013). *Fundamentals of Nursing* (8th ed.). elsevier.
- Suliha et al. (2011). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. EGC.