



PENDIDIKAN KESEHATAN MENCEGAH DAN MENGATASI HIPERTENSI DI IRNA 7 RS. UNIVERSITAS AIRLANGGA

**Lailatun Nimah¹, Marthalia Oktavianty Dwi C.², Victoria Putri Pratama², Mustika
Milenia Dwi Tunjung Biru²**

¹ Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

²Mahasiswa Praktik Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Penulis Korespondensi : lailatunnimah@fkp.unair.ac.id

Abstrak

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) merupakan peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Biasanya hipertensi tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Artikel ini berupaya memberikan gambaran dan penjelasan terkait program kerja pendidikan kesehatan pada pasien dan keluarga tentang hipertensi. Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan *pre test* dan *post test* yang bermaksud memberikan gambaran mendetail terkait program kerja pendidikan kesehatan selama pelaksanaan Praktik Keperawatan Dasar sekaligus menjelaskan langkah-langkah mulai dari sebelum pendidikan kesehatan, hingga *output* dari program pendidikan kesehatan tersebut. Hasil *pre test* dan post test menunjukkan peningkatan pemahaman materi dengan baik yang ditunjukkan dengan jawaban yang benar. Hasil wawancara yang dilakukan pasien dan keluarga merasa puas dengan pendidikan kesehatan yang dilakukan. Mereka mengatakan bahwa dulu mereka menganggap hipertensi adalah penyakit biasa yang pasti akan diderita pada usia tua.

Kata kunci: *hipertensi, pendidikan kesehatan*

Abstract

High blood pressure (hypertension) is an increase in blood pressure in the arteries. Usually asymptomatic hypertension, where the abnormally high pressure in the arteries increases the risk of stroke, aneurysm, heart failure, heart attack and kidney damage. This article seeks to provide an overview and explanation regarding health education work programs for patients and families about hypertension. The method in writing this article uses a pre-test and post-test approach which intends to provide a detailed description of the health education work program during the implementation of Basic Nursing Practice while at the same time explaining the steps starting from before health education, to the output of the health education program. The results of the pre-test and post-test showed an increase in understanding of the material as indicated by the correct answers. The results of interviews conducted by patients and families were satisfied with the health education conducted. They said that they used to think that hypertension was a common disease that people would suffer at old age.

Keywords: hypertension, health education

1. Pendahuluan

Hipertensi menyebabkan 7,5 juta kematian di dunia atau sekitar 12,8% dari total kematian. Tahun 2011–2012 sekitar 25% orang dewasa di Amerika menderita penyakit hipertensi. Tidak ada perbedaan prevalensi antara laki-laki dan wanita tetapi prevalensi terus meningkat berdasarkan usia: 5% usia 20–39 tahun, 26% usia 40–59 tahun dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas(Aoki, Yoon, Chong, & Carroll, 2014). Prevalensi hipertensi terjadi di Indonesia berdasarkan wawancara masyarakat oleh tenaga kesehatan yaitu dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% tahun 2013. Hal yang sama untuk stroke berdasarkan wawancara tersebut juga meningkat dari 0,83% tahun 2007 menjadi 1,21% pada tahun 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar, kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia tahun 2013, Jawa Timur berada pada urutan ke-6 (Kemenkes RI., 2021). Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pemahaman pasien hipertensi dalam menjalani pengobatan non-farmakologi yaitu dengan pemberian edukasi. Edukasi dalam pengobatan farmakologi meliputi nama obat, tujuan pengobatan, cara dan waktu penggunaan obat, efek samping obat, interaksi obat, petunjuk penyimpanan obat, dan informasi mengenai penyakit hipertensi, sedangkan edukasi yang diberikan pada pengobatan non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu berupa saran kepatuhan, *self monitoring* dan perubahan gaya hidup penderita hipertensi yang disesuaikan dengan anjuran terapi modifikasi gaya hidup (Walidah, 2017).

Intervensi berupa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi, dengan demikian keberhasilan terapi pada pasien hipertensi dapat dicapai. Periode jangka panjang, diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas hidup pasien hipertensi dalam menjalani pengobatan serta dapat menjadi evaluasi peningkatan peran perawat pada sektor pelayanan kesehatan di Indonesia khususnya pasien IRNA 7 Rumah Sakit Universitas Airlangga.

2. Bahan dan Metode

Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan *pre test* dan *post test* yang bermaksud memberikan gambaran mendetail terkait program kerja pendidikan kesehatan selama pelaksanaan Praktik Keperawatan Dasar sekaligus menjelaskan langkah-langkah mulai dari sebelum pendidikan kesehatan, hingga *output* dari program pendidikan kesehatan tersebut. Data-data yang digunakan dalam pembuatan artikel ini merupakan data primer yang bersumber daripada pengalaman dan observasi langsung oleh anggota kelompok, serta data sekunder yang diperoleh melalui kajian sejumlah literatur dan penelitian terdahulu terkait hipertensi.

Adapun program pencegahan dan mengatasi hipertensi memiliki tahapan-tahapan sebagai berikut:

- 1) Membuat kontrak waktu dengan pasien dan keluarga
- 2) Melakukan *pre test* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada pasien dan keluarga
- 3) Mengukur tekanan darah pasien
- 4) Melakukan apersepsi tentang sejauh mana pasien dan keluarga memahami tentang hipertensi
- 5) Melakukan pendidikan kesehatan tentang definisi hipertensi, jenis hipertensi, faktor risiko hipertensi, berbagai gejala dari hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan komplikasi dari hipertensi
- 6) Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya dan berdiskusi
- 7) Menanyakan kembali tentang pemahaman pasien dan keluarga tentang hipertensi
- 8) Membuat kesimpulan
- 9) Melakukan *post test* pada pasien dan keluarga
- 10) Mengakhiri kontrak

3. Hasil dan Pembahasan

Pendidikan kesehatan tentang mencegah dan mengatasi hipertensi dilakukan secara individu sejumlah 8 pasien dan 8 anggota keluarga yang menjaga pasien. Kegiatan dilakukan secara individu karena

menghindari kerumunan karena masa pandemi COVID-19. Setiap pendidikan kesehatan dilaksanakan sekitar 14-16 menit. Dilakukan oleh 2-3 mahasiswa didampingi oleh pembimbing akademik Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dan pembimbing klinik IRNA RS Universitas Airlangga. Media yang digunakan adalah poster, *leaflet* dan kuesioner yang berisi materi dan gambar yang menarik dan informatif serta kuesioner. Pelaksanaan program dilakukan pada hari Senin, 22 Agustus 2022 jam 10.00-12.00 WIB. Soal *pre-test* dan *post test* terdiri dari 10 pertanyaan terbuka yang meliputi definisi hipertensi, jenis hipertensi, faktor risiko hipertensi, berbagai gejala dari hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan komplikasi dari hipertensi.

Hasil *pre test* menunjukkan 6 pasien dan keluarga masih belum memahami tentang faktor risiko, jenis hipertensi dan komplikasi hipertensi. Hasil *post test* menunjukkan seluruh pasien dan keluarga memahami materi dengan baik yang ditunjukkan dengan jawaban yang benar. Hasil wawancara yang dilakukan pasien dan keluarga merasa puas dengan pendidikan kesehatan yang dilakukan. Mereka mengatakan bahwa dulu mereka menganggap hipertensi adalah penyakit biasa yang pasti akan diderita pada usia tua.



Gambar 1. Proses Pendidikan Kesehatan

Tabel 1. Keadaan awal dan keadaan akhir yang diharapkan dari peserta penyuluhan

No.	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
1)	Pasien dan keluarga belum memahami tentang faktor risiko, jenis hipertensi dan komplikasi hipertensi	Pemberian pendidikan kesehatan tentang definisi hipertensi, jenis hipertensi, faktor risiko hipertensi, berbagai gejala dari hipertensi, cara pencegahan hipertensi, dan komplikasi dari hipertensi	Seluruh pasien dan keluarga memahami materi dengan baik yang ditunjukkan dengan jawaban yang benar. Hasil wawancara yang dilakukan pasien dan keluarga merasa puas dengan pendidikan kesehatan yang dilakukan. Mereka mengatakan bahwa dulu mereka menganggap hipertensi adalah penyakit biasa yang pasti akan diderita pada usia tua.

Sumber: Hasil pre test, post test dan wawancara dengan peserta pendidikan kesehatan IRNA 7 RS Universitas Airlangga

Hambatan yang dialami adalah waktu pelaksanaan pendidikan kesehatan pada pagi menjelang siang hari, sehingga kebanyakan dari peserta melakukan kegiatan harian seperti makan dan tidur. Upaya yang dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan rumah sakit kepada peserta yang masih belum tidur dan tidak melakukan kegiatan apa pun terlebih dahulu. Hambatan lain yaitu Peserta VIP tidak bisa sembarangan masuk ke ruangan sehingga kelompok tidak melakukan pendidikan kesehatan RS kepada peserta VIP. Upaya yang dilakukan yaitu tetap memberikan pendidikan kesehatan kepada peserta Non-VIP dengan bergiliran.

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) merupakan peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Biasanya hipertensi tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Tekanan darah normal yaitu 120/80 mmHg. Keadaan hipertensi yaitu tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut (Unger et al., 2020).

Faktor risiko hipertensi yaitu keturunan, obesitas, stres, kurang olah raga, diet tinggi garam, kebiasaan merokok dan usia lebih dari 65 tahun (Sobierajski et al., 2022). Tanda gejala hipertensi meliputi: sakit kepala, gelisah, pusing, jantung berdebar, penglihatan kabur dan mudah lelah (Anwar et al., 2018). Berbagai jenis hipertensi yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer yaitu hipertensi akibat faktor keturunan, dan hipertensi sekunder akibat kehamilan, medikasi, dll (WHO, 2007). Komplikasi hipertensi yaitu: stroke, gagal jantung, kerusakan otak dan gagal ginjal (Suling et al., 2017). Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan cara: a) mengubah pola makan dengan mengurangi konsumsi garam, jeroan, kuning telur, daging, dan makanan berlemak lain, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur, b) menghentikan merokok, alkohol, c) rutin olahraga, d) menghindari stres (World Health Organization (WHO), 2005).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Respons pasien dan keluarga dalam mengikuti pendidikan kesehatan cukup tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan antusias pasien dan keluarga dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dan mengajukan pertanyaan dan diskusi
- 2) Para pasien dan keluarga dapat mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan mulai awal sampai dengan akhir dengan baik. Ada beberapa hambatan yang dialami, tetapi dapat ditangani dengan baik.



- 3) Pelaksanaan pendidikan kesehatan sebagai bentuk pengabdian masyarakat dapat diaplikasikan pasien dan keluarga baik di dalam rumah sakit atau di rumah untuk merawat pasien dengan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami panjatkan kepada Allah SWT karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian ini. Dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Kami mengucapkan terima kasih kepada:

- a) Universitas Airlangga
- b) Pembimbing klinik dan tim kesehatan IRNA 7 RS Universitas Airlangga
- c) Pasien dan keluarga IRNA 7 RS Universitas Airlangga
- d) Dosen DPL Mahasiswa Universitas Lampung
- e) Mahasiswa kelompok 3 yang praktik keperawatan dasar FKp Universitas Airlangga

Daftar Pustaka

- Anwar, A., K. H., AS, A., I. S., W. Z., N. S., ... G. A. (2018). Prevalence of Clinical Signs and Symptoms of Hypertension: A Gender and Age Based Comparison. *Palliative Medicine & Care: Open Access*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.15226/2374-8362/5/2/00155>
- Aoki, Y., Yoon, S. S., Chong, Y., & Carroll, M. D. (2014). Hypertension, abnormal cholesterol, and high body mass index among non-Hispanic Asian adults: United States, 2011–2012. *NCHS Data Brief*, (140), 1–8.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indo-nesia. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.*
- Sobierajski, T., Surma, S., Romańczyk, M., Łabuzek, K., Filipiak, K. J., & Oparil, S. (2022). What Is or What Is Not a Risk Factor for Arterial Hypertension? Not Hamlet, but Medical Students Answer That Question. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19138206>
- Suling, Frits, Agustian, Zega, Enggar, & Danu. (2017). Prevalence of Hypertension and its Complications in Emergency Room Christian University of Indonesia Hospital in 2017.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Walidah, Z. (2017). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di Puskesmas Sutojayan Kabupaten Blitar. *Skripsi*.
- WHO. (2007). Standard Treatment Guidelines: Hypertension Armed Forces.
- World Health Organization (WHO). (2005). *Clinical Guidelines for The management of Hypertension. Regional Office for the Eastern Mediterranean* (Vol. 4).