

PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PELAYANAN *HEMOCARE* TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI

Alkhusari^{1*}, M. Rio Pratamansyah², Agum Satrio³

^{1*,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang
aalvca03@gmail.com

DOI: 10.37081/adam.v2i2.1626

Abstrak

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%), estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018). **Tujuan:** Untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap perubahan perilaku gaya hidup penderita hipertensi. **Metode:** penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang home care pada pasien hipertensi dimana dihadiri sebanyak 50 orang. PKM ini dilakukan di Puskesmas Plaju. Metode Pendidikan kesehatan. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan dan keaktifan masyarakat dalam pelaksanaan home care dimana untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Diharapkan pada petugas kesehatan dapat tetap memberikan upaya promotif, preventif dan meningkatkan intensitas penyuluhan kepada semua masyarakat baik yang menderita maupun yang tidak menderita hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Gaya Hidup

Abstract

The prevalence of hypertension based on the results of measurements in the population aged > 18 years was 34.1%, the highest was in South Kalimantan (44.1%), while the lowest was in Papua (22.2%), the estimated number of cases of hypertension in Indonesia was 63,309 .620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427,218 deaths (Riskesdas, 2018). Purpose: To conduct health education about hypertension towards changes in lifestyle behavior of people with hypertension. Method: Counseling and health education about home care for hypertension patients which was attended by 50 people. This PKM was carried out at the Plaju Health Center. Health education method. The results of community service show that there is a change in the knowledge and activeness of the community in implementing home care which is to improve the degree of public health. It is hoped that health workers can continue to provide promotive, preventive and increase the intensity of counseling to all people, both those who suffer and those who do not suffer from hypertension.

Keywords : Hypertension, Health Education, Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah normalnya adalah 140/90 mmHg (WHO,2020). Gejala umum yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus (Triwibowo,2012).

Penanganan hipertensi terdiri dari penatalaksanaan farmakologi atau dengan obat yang saat ini memang telah mengalami kemajuan, tetapi terdapat banyak laporan yang menyampaikan bahwa

penderita hipertensi yang datang ke Rumah Sakit akan datang lagi dengan keluhan tekanan darahnya tidak mengalami penurunan bermakna meskipun sudah minum obat sehingga harus diikuti dengan penatalaksanaan non-farmakologi dengan memodifikasi gaya hidup (Suoth, Bidjuni, & Malara, 2014). Perawatan kesehatan di rumah adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang komprehensif bertujuan memandirikan pasien dan keluarganya, pelayanan kesehatan diberikan di tempat tinggal pasien dengan melibatkan pasien dan keluarganya sebagai subyek yang ikut berpartisipasi merencanakan kegiatan pelayanan, pelayanan dikelola oleh suatu unit/sarana/institusi baik aspek administrasi maupun aspek pelayanan dengan mengkoordinir berbagai kategori tenaga profesional dibantu tenaga non profesional, di bidang kesehatan maupun non kesehatan (Irawan,2017). Pelayanan keperawatan home care meliputi pelayanan keperawatan yang diberikan meliputi pelayanan primer, sekunder dan tersier yang berfokus pada asuhan keperawatan pasien melalui kerjasama dengan keluarga dan tim kesehatan lainnya. Perawatan kesehatan di rumah adalah spektrum kesehatan yang luas dari pelayanan sosial yang ditawarkan pada lingkungan rumah untuk memulihkan ketidakmampuan dan membantu pasien yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi (Irawan,2017).

Homecare adalah pelayanan Kesehatan yang dilakukan oleh profesional di tempat tinggal pasien (dirumah) dengan tujuan membantu memenuhi kebutuhan pasien dalam mengatasi masalah Kesehatan yang dilaksanakan oleh tim Kesehatan professional yang melibatkan anggota keluarga sebagai pendukung didalam proses perawatan dan penyembuhan pasien sehingga keluarga bisa mandiri dalam mengatasi masalah kesehatannya (Parellanggi, 2015).

Tujuan dari pelayanan homecare adalah untuk meningkatkan, mempertahankan atau memaksimalkan tingkat kemandirian, serta meminimalkan dampak dari penyakit untuk mencapai kemampuan individu secara optimal dalam jangka waktu yang lama secara komprehensif dan berkesinambungan (Triwibowo,2012). Gaya hidup merupakan faktor resiko terpenting yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Meningkatnya kasus hipertensi ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat (Nisa, 2012).

Gaya hidup sehat menjadi bagian yang penting dalam penanganan hipertensi dengan mengurangi berat badan untuk individu yang gemuk, mengadopsi pola makan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), melakukan aktifitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, kafein dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan hipertensi berat yang mungkin disertai dengan komplikasi yang berbahaya (Triyanto, 2014).

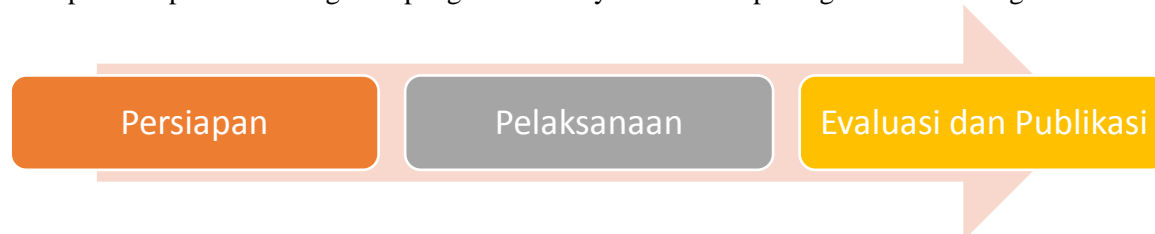
Menurut data Riskesdas di Asia Tenggara pada tahun 2018, jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 36, meningkat 34,1% dari tahun ke tahun. Dibandingkan dengan data hasil Riskesdas tahun 2013, angka kejadian ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia, dilaporkan 49,7% penyebab kematian salah satunya adalah hipertensi (Sartika et al., 2020; Irawan,2017).

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendidikan kesehatan tentang pelaksanaan home care pada pasien Hipertensi” telah dilaksanakan di Puskesmas Plaju Palembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 50 orang yang menderita penyakit Hipertensi. Kegiatan berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang home care pada pasien Hipertensi

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2023, penderita hipertensi diberikan pendidikan kesehatan dengan metode role play/demonstrasi. Pemberian edukasi pelaksanaan home care dengan kunjungan kerumah penderita hipertensi pertemuan dengan waktu 60 menit.

Tahapan-tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat digambarkan sebagai berikut:



3. HASIL PENGABDIAN

Pemeriksaan Tekanan darah yang dilakukan pada pasien hipetensi



Pendidikan kesehatan





Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Gina Agarwal, dkk. 2018)

Pelaksanaan Home Care





homecare adalah untuk meningkatkan, mempertahankan atau memaksimalkan tingkat kemandirian, serta meminimalkan dampak dari penyakit untuk mencapai kemampuan individu secara optimal dalam jangka waktu yang lama secara komprehensif dan berkesinambungan. Gaya hidup merupakan faktor resiko terpenting yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Meningkatnya kasus hipertensi ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat (Ayu, et all., 2022)





Menurut Tri Asri et al., (2018) faktor pemungkin seseorang melakukan gaya hidup cukup seperti ketersediaan fasilitas pendukung yang terjangkau untuk mendapatkan informasi kesehatan melalui televisi, internet maupun media masa lainnya dan faktor pendukung seperti adanya sosialisasi dari pihak kesehatan baik dari pihak yang melakukan penelitian maupun langsung dari rumah sakit. Gaya hidup merupakan faktor resiko terpenting yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Meningkatnya kasus hipertensi ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat karena gaya hidup yang modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok serta stress yang berkepanjangan. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu tekanan darah tinggi.

4. SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian dilakukan sebanyak 30 pasien hipertensi dimana berbeda karakteristik ada yang laki-laki maupun perempuan dimana pelaksanaan tersebut sangatlah proaktif oleh masyarakat setempat. Pelaksanaan tersebut didapatkan bahwa pasien hipertensi perlu dukungan dan perhatian dari petugas kesehatan sehingga mereka aktif dan sadar dalam penyakit yang dideritanya sendiri.

Saran

Diharapkan pada petugas kesehatan dapat tetap memberikan upaya promotif, preventif dan meningkatkan intensitas penyuluhan kepada semua masyarakat baik yang menderita maupun yang tidak menderita hipertensi. Memberikan pelatihan -pelatihan homecare kepada perawat atau petugas kesehatan lainnya sehingga kemampuan perawat atau petugas kesehatan lainnya dalam pelayanan homecare meningkat serta melakukan penambahan tenaga khusus homecare.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia Veranita, L. P. R. S. (2020). Peningkatan Kepatuhan Pola Hidup Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 3(2), 38–47. <https://doi.org/10.48079/vol3.iss2.66>
- Amila., Sinaga, Janno., dkk. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 9(3). 360-363.
- Astuti, V. W., Tasman, T., & Amri, L. F. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Rusdi, A., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan

- Tenggara. Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 649–664. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Christiani, Epti, Indah. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pitu Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia, Madiun.
- Gina Agarwal MBBS PhD,dkk. 2018. Evaluation of a community paramedicine health promotion and lifestyle risk assessment program for older adults who live in social housing: a cluster randomized trial. CMAJ | MAY 28, 2018 | VOLUME 190 | ISSUE 21. 1-10. Cite as: CMAJ 2018 May 28;190:E638-47. doi: 10.1503/cmaj.170740.
- Haryani Nur., Subiyanto, AA, dkk. (2018). Pengaruh Penyuluhan Hipertensi Terhadap Perubahan Perilaku Beresiko Pada Pasien Hipertensi. Diakses 20 juni 2022. dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/232294/MjMyMjk0>
- Induniasih., Ratna., dan Wahyu. 2021. Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan. Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS.
- Marhabatsar, Syaidah, Nahda., Sijid, Aisyah, ST. (2021). Review Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskuler. Journal UIN Allauddin.72-78.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Pacifica, Y., & Paschalia, M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dalam Menurunkan Tingkat Stress Penderita Hipertensi Di Puskesmas Onekore. 5(2), 112–120
- Supriati. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara. Skripsi. Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. Pangkalanbuun.
- Tirtana, A. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Rw 04 Tegal Rejo Kelurahan Tegal rejo. Jurnal Ilmu Keperawatan, 1(2), 13. <http://digilib.unisayogya.ac.id/987/1/.pdf>
- Telaumbanua, Christiani, Arniat., dan Rahayu, Yanti. (2021). Penyuluhan dan Edukasih Tentang Penyakit Hipertensi. Jurnal Abdimas Sainatika. 3(1). 119-124.
- Tri Asri, R. L., Wardani, R., Widyastika, K., Ardiana, O., & Sila, I. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. Journal of Community Engagement in Health, 1(2), 267970. <https://doi.org/10.30994/jceh.v1i2.1>
- Triandini, Rini. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas 23 Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 22(1). 308-313.