

PENINGKATAN KEPATUHAN POLA HIDUP MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN PADA KLIEN HIPERTENSI

Lisbeth Pardede, Renta Sianturi, Aprillia Veranita
Prodi Keperawatan STIKes Mitra Keluarga
Correspondent email: lisbethbb67@gmail.com; nersrensi89@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronik, berulang dan angka kejadiannya semakin meningkat setiap tahun. Penanganan hipertensi membutuhkan waktu seumur hidup, serta membutuhkan kepatuhan klien dalam menjaga pola hidup. Namun banyak klien hipertensi tidak mampu menjaga pola hidupnya sehingga perlu dilakukan cara untuk meningkatkan kepatuhan klien dalam menjaga pola hidup. Penelitian ini dilakukan dengan *quasi eksperiment*, jumlah responden 66 orang dipilih dengan *purposive sampling*, desain pre post test. Data yang dikumpulkan yaitu karakteristik responden, kepatuhan pola hidup meliputi kepatuhan makan dan minum, kepatuhan aktivitas dan istirahat, pengendalian stress dan kepatuhan kontrol dan minum obat. Hasil penelitian yaitu ada perbedaan nilai rata – rata sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan p value (0,000) dengan CI 95%. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan responden yang berdampak pada perubahan sikap dan perilaku dalam menjaga pola hidup. Oleh karena itu penyuluhan kesehatan perlu ditingkatkan dilayanan kesehatan primer sebagai salah satu bentuk intervensi penanganan hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi, Kepatuhan , Penyuluhan Kesehatan, Pola Hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang cenderung meningkat pada masyarakat. Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi (WHO, 2011). Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi (Riskesdas, 2018).

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.

Penyebab terjadinya komplikasi pada klien hipertensi diakibatkan tidak dapat menjaga pola hidup seperti menjaga pola makan, manajemen berat badan, aktivitas fisik yang sesuai, kepatuhan minum obat (Fodor, G. F., *et al.*, 2009; Tshitenge, & Mabuza, 2015; Khayyat, H, *et. al.*, 2017; Myung, H.Y., *et al.*, 2017)

Data yang didapatkan dari hasil penelitian bahwa sebanyak 37 % klien hipertensi di pakistan tidak patuh menjaga pola hidup (Al-Saadi, R. *et al.*, 2011), sementara di Indonesia di RSUP Fatmawati sebanyak 63,8% dari 80 klien hipertensi mengalami ketidakpatuhan menjaga pola hidup (Indriawaty & Usman,S, 2018), di negara ASEAN diketahui bahwa 79,2% tidak patuh terhadap pola hidup (Kumara, N., *et al.*,2013).

Penelitian ditemukan bahwa faktor yang signifikan mempengaruhi ketidakpatuhan menjaga pola hidup pada klien hipertensi yaitu pengetahuan (Pratama & Ariastuti, 2016). Pujasari, *et al.* (2017) menyatakan bahwa faktor kurangnya pengetahuan pada klien hipertensi lebih mempengaruhi ketidak patuhan pola hidup dibandingkan lamanya pengobatan.

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan kesehatan. Lubis, *et al.* (2013) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan responden. Kapti, *et al.* (2013) menyatakan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta merubah perilaku dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti memilih penyuluhan kesehatan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup hipertensi yang akan berdampak pada sikap dan perilaku klien hipertensi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juli 2019 di puskesmas Pengasinan Narogong Bekasi Timur. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 66 orang. Metode yang diberikan melalui penyuluhan kepada klien hipertensi. Bentuk penyuluhan dilakukan dalam kelompok kecil dengan Tujuan agar kelompok sasaran dapat memperoleh informasi lebih efektif .Pengambilan data dilakukan melalui *pre* dan *post test*. Instrument yang digunakan dalam *pre* dan *pos test* adalah instrument yang menggambarkan tentang karakteristik responden dan pola hidup yaitu pola makan dan minum, aktivitas dan istirahat, pengendalian stress, kontrol tekanan darah dan minum obat. Instrument *pre* dan *post test* telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan hasil instrument *valid* dan *realeable* (Luknis, 2014).

HASIL DAN CAPAIAN

Hasil dari penyuluhan didapatkan beberapa hasil data karakteristik responden dan juga data statistic perubahan tingkat pengetahuan tentang kepatuhan pola hidup pada klien hipertensi. Karakteristik responden berdasarkan usia, lama menderita hipertensi dan IMT. Rerata usia 53 tahun, lama menderita hipertensi 7 tahun dan rerata IMT sebesar 28,89 yang termasuk kedalam kelompok obesitas.

Tabel 1: karakteristik responden berdasarkan usia, lama menderita hipertensi dan IMT

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Usia	53,03	18 – 65	10,02
Lama menderita Hipertensi	7,33	1-25	7,33
IMT	28,89	18 – 40	5,067

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan pendidikan. Jenis kelamin responden mayoritas perempuan (78,8%) dan tingkat pendidikan mayoritas lulusan SD (42,2%).

Tabel 2: karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin Dan Pendidikan

Variabel	Kategori	Frekuensi
Jenis Kelamin	Laki – Laki	21,2%
	Perempuan	78,8 %
Pendidikan	SD	42,2%
	SMP	15,2%
	SMA	36,4%
	SARJANA	6,1%
	SD	18,2
	SMP	9,1%
	SMA	60,6%
	SARJANA	12,1%

Penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perubahan nilai mean 5,03 pada kepatuhan pola hidup pada klien hipertensi di Puskesmas. Secara statistik didapatkan nilai $t = 6,20$ dan $p\ value = 0,000$ lebih kecil dari 0,05, hal ini berarti pengaruh promosi kesehatan signifikan terhadap kepatuhan pola hidup ($pvalue = 0,000$; H_0 ditolak). Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada perbedaan rata – rata nilai kepatuhan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan.

Variabel		Mean	Selisih	SD	SE	T	P Value
Kepatuhan Pola Hidup	Pre	71,33	5,03	14,29	2,49	6,20	0,000

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan sangat berpengaruh pada peningkatan pengetahuan responden. Hal ini menandakan bahwa dengan adanya pemberian penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan, perilaku seseorang dalam mengintervensi penyakitnya dengan mengontrol dan mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah yang melebihi batas normal (Purwati, *et al.*,2014).

Penelitian yang dilakukan Suparni (2010) berjudul Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap pasien tentang penyakit Hipertensi di Desa beton wilayah kerja puskesmas Siman kabupaten ponorogo didapatkan ada perubahan pengetahuan dan sikap tentang penyakit Hipertensi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan di Desa beton wilayah kerja puskesmas Siman ponorogo.

Penelitian yang dilakukan Umah (2012) berjudul Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku diet rendah garam pada pasien Hipertensi di Desa banjarsari RT 1 RW 01 manyar gresik didapatkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku (pengetahuan, sikap, tindakan) pada pasien hipertensi. Hasil penelitian diatas menunjukan bahwa penderita Hipertensi yang diberikan pendidikan dan pedoman dalam perawatan diri akan meningkatkan pola hidupnya yang dapat mengontrol tekanan darah dengan baik sekaligus mengingatkan bahwa pendidikan kesehatan akan lebih efektif bila petugas kesehatan mengenal tingkat pengetahuan perilaku dan kebiasaan sehari-hari klien tersebut.

Peningkatan pengetahuan pada responden merubah pola pikir responden sehingga mempengaruhi perilaku klien dalam menjaga kesehatan klien sehingga hasil akhir perubahan perilaku klien yaitu terjadinya penurunan tekanan darah baik diastol maupun sistol (Sulastri, 2018). Pada penelitian ini didapatkan perubahan sistol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 17,3 untuk sistol dan 3,393 untuk diastol. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada responden hipertensi.

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan berdampak terhadap perubahan sikap dan perilaku pasien hipertensi dalam memencegah terjadinya hipertensi berulang dengan pengendalian berat badan, pengurangan asupan natrium klorida, aktifitas, alkohol, pengendalian stress (Budisetio, 2011).

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu cara merubah diri seseorang melalui informasai yang didapatkan untuk melakukan sesuai dengan yang diinginkan oleh yang memberikan penyuluhan (Budioro, 2012). Tujuan penyuluhan kesehatan untuk menambah pengetahuan responden. Dengan meningkatnya pengetahuan responden, maka ada perubahan sikap kearah adaptif sesuai dengan informasi yang didapatkan melalui penyuluhan kesehatan. Perubahan sikap akan mempengaruhi perilaku pola hidup sehat pada responden yaitu patuh untuk menjaga pola makan dan minum, aktifitas dan istirahat, pengendalian stress, dan patuh kontrol dan minum obat.

KESIMPULAN

Dari kegiatan PKM penyuluhan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku pola hidup klien dengan hipertensi. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan pengetahuan sehingga berdampak pada perubahan pola hidup. Data hasil pre dan post test dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif untuk meningkatkan kepatuhan pola hidup responden dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kami ucapkan kepada Dinas Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan. STIKes Mitra Keluarga yang telah mendukung baik secara moril maupun material, mahasiswa yang telah terlibat dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saadi.R, *et al.* (2016). Phenom about The silent killer by the life style. Alabama University: Disertasi : Not Pubished.
- Budioro.(2012).*Pengantar Pendidikan (Penyuluhan) Kesehatan Masyarakat, Edisi Revisi.* Semarang : UNDIP.
- Budisetio. (2011). Pencegahan Dan Pengobatan Hipertensi Pada Penderita Usia Dewasa. Jurnal Univmed. Vol 20. No 2.

- Fodor J, G. H. (2009). Lifestyle Changes and Blood Pressure Control : A Community - Based Cross- Sectional Survey (2006 Ontario Survey on the Prevalence and Control of Hypertension), *Jurnal FKM USU*. Vol 11:31-35. <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/kpkb/article/view/2085>.
- Kapti, *et al.*, (2013). Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare Di Dua Rumah Sakit Kota Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan UB*. Vol 1 no 1. 53 – 59. Diambil dari: <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik>.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Diambil dari http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.
- Khayyat, S. M. (2017). Predictors of Medication Adherence and Blood Pressure Control among Saudi Hypertensive Patients Attending Primary Care Clinics: A Cross-Sectional Study, 1-12.
- Kusuma, Kelana.(2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : Trans Info Medika.
- Lubis Zul Salasa, *et al.*, (2013). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang PHBS . *Jurnal FKM USU* . Vol 2 no 3.
- Luknis, Sabri & Sutanto Priyo Hastono. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Novitanigtyas, Tri. (2014). Hubungan karakteristik dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Makam Haji Kecamatan Kertasura Kabupaten Sukoharjo. Diambil dari http://eprints.ums.ac.id/29084/9/02._Naskah_Publikasi.pdf.
- Purwati, Riana, Hendro & Abram Babakal. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*. Vol.2 no.2. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5222>.
- Sulastri. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap dan perilaku personal hygiene gigi mulut anak SD di SD Negeri Payung. *Jurnal Care*. Vol 6 No 1. Diambil dari <https://jurnal.unitri.ac.id/care/article>.
- Suparni, 2010. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasien Tentang Penyakit Hipertensi. Diambil dari <http://dglib.uns.ac.id/>.

- Umah K, 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi.. *Jurnal Unigres. Vol 8 No 2*. Diambil dari <http://jurnal.unigres.ac.id/>.
- Wahyuningsih, Sri, Muttia & Nurfitri Bustaman. (2018). Pengaruh Derajat Hipertensi, Lama Hipertensi Dan Hiperlipidemia Dengan Gangguan Jantung Dan Ginjal Pasien Hipertensi Di Posbindu Cisalak Pasar. *Jurnal Kesmas Indonesia. Vol 10 no 1*.
- WHO.(2011). World Health Statistic 2011. Diambil Dari <https://www.who.int/whosis/whostat/2011/en/>.
- Widjaya,et.,al.,. (2018). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran Yarsi. Vol. 26 no 3; 131-138*. Diambil dari: https://www.researchgate.net/publication/331781736_Hubungan_Usia_Dengan_Kejadian_Hipertensi_di_Kecamatan_Kresek_dan_Tegal_Angus_Kabupaten_Tangerang.