
Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah RW 13 Kelurahan Beringin

Heny Prasetyorini¹Niken Sukesi¹Wahyuningsih¹
Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang
Email : Henybundagavin@gmail.com

Abstrac

Public health is a common problem that must be the concern of the government and society. The number of problems in society can have an impact on hypertension. Hypertension is a cardiovascular disease which is the main cause of morbidity and mortality worldwide. Public health programs that can be carried out to improve the quality of life of patients with hypertension by using the self-management model. The self-management model is a very inexpensive program that can help patients with chronic conditions such as pain management, nutrition, exercise, drug use, emotions, and communication. Purpose Through this service activity, it is hoped that lecturers and students will be able to apply palliative nursing care in community areas with a palliative nursing process approach to improve the health status and quality of life of hypertensive patients. The results of the dedication after being given self-management therapy showed an increase in the quality of life of hypertensive patients in the RW 13 area of Beringin Village. Before the activity, the quality of life was good as much as 33.3% and the quality of life was sufficient as much as 66.6% and after doing self-management therapy the quality of life was good increased to 83.3% and the quality of life was sufficient to 16.6%.

Keywords: group empowerment, hypertension care, quality of life

Abstrak

Kesehatan masyarakat merupakan persoalan bersama yang harus menjadi perhatian pemerintah dan masyarakat. Banyaknya permasalahan di masyarakat dapat berdampak pada penyakit Hipertensi. Penyakit Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas diseluruh dunia. Program kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan Hipertensi dengan menggunakan model *self management*, Model *self management* merupakan program yang sangat murah yang dapat membantu pasien dengan kondisi kronis seperti manajemen nyeri, nutrisi, olahraga, penggunaan obat, emosi, dan komunikasi. Tujuan Melalui Kegiatan pengabdian ini diharapkan dosen bersama mahasiswa mampu menerapkan asuhan keperawatan paliatif pada area komunitas dengan pendekatan proses keperawatan paliatif untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup pasien hipertensi. Hasil dari pengabdian setelah diberikan terapi self manajemen terdapat peningkatan kualitas hidup pada pasien hipertensi di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin. Sebelum kegiatan kualitas hidup baik sebanyak 33,3 % dan kualitas hidup cukup sebanyak 66,6 % dan setelah dilakukan terapi self manajemen kualitas hidup baik meningkat menjadi 83,3 % dan kualitas hidup cukup menjadi 16,6 %.

Kata Kunci : pemberdayaan kelompok, peduli hipertensi, kualitas hidup

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia (Go, Mozaffaria, et al., 2012). Menurut data dari (WHO) tahun 2013 penyakit jantung iskemik dan stroke termasuk dalam peringkat satu dan dua dari 10 penyebab utama kematian. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 %. Propinsi Jawa Tengah merupakan salah satu propinsi yang angka kejadian hipertensi masih tinggi yaitu sekitar 26,4 % (Riskesdas, 2013). Keperduli pada pasien hipertensi sangat diperlukan, salah satunya menggunakan model *self-management* untuk kelompok pasien dengan hipertensi. Model *self-management* merupakan program yang sangat murah, yang membantu individu dengan kondisi kronis untuk belajar mengelola dan meningkatkan kesehatan individu. Program ini berfokus pada individu yang mengalami kondisi kronis seperti manajemen nyeri, nutrisi, olahraga, penggunaan obat, emosi dan komunikasi (NCOA, 2011).

Pelaksanaan *self-management* penderita hipertensi dapat dilihat dari tingkat pengetahuan tentang penyakit dan gejalanya, ketaatan dalam melaksanakan pengobatan, perubahan gaya hidup yang sehat dan monitoring tekanan darah (Warren & Semour, 2012). Menurut McCulloch (2010), *self-management* pada penderita hipertensi terdiri dari monitoring tekanan darah, mengurangi rokok, diet, manajemen berat badan dan mengurangi konsumsi alkohol. Menurut *Canadian Hypertension Education Program* (2011), pelaksanaan pencegahan dan pengobatan pada hipertensi dengan aktif melakukan kegiatan fisik (olahraga), menurunkan atau mengendalikan berat badan, konsumsi alkohol, diet, mengurangi stres dan berhenti merokok. Pelaksanaan *self-management* pada penderita hipertensi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan pengobatan terkait penyakit hipertensi. Pelaksanaan *self-management* dapat dilakukan melalui program edukasi berbasis komunitas. Pembentukan kelompok masyarakat peduli Hipertensi merupakan upaya program yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat mempunyai kekuatan untuk membangun dirinya sendiri melalui interaksi dengan lingkungan. Pembentukan kelompok peduli masyarakat adalah program edukasi berbasis komunitas dapat diartikan sebagai program pendidikan dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat (Bagong, 2005).

Pemberdayaan kelompok peduli hipertensi merupakan upaya peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi sehingga dapat membantu mengurangi angka morbiditas dan mortalitas. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berbasis pada pelayanan dan

pendampingan mahasiswa, ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Dalam kegiatan Pengabdian dimana merupakan salah satu tuntutan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana setiap dosen diwajibkan untuk melaksanakan pengabdian pada masyarakat yang diintegrasikan dengan mahasiswa. Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat bertujuan selain sebagai pengabdian tenaga pengajar dosen juga untuk mempersiapkan mahasiswa melalui penyesuaian profesional dalam bentuk pengalaman belajar secara komprehensif yang memberi kesempatan kepada mahasiswa menjadi terampil dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh secara teori pada pembelajaran perkuliahan (Tahap Akademik) untuk diterapkan menjadi tindakan psikomotor pada keadaan nyata dilapangan yang akan mengarahkan mahasiswa melalui tahapan proses asuhan keperawatan baik dari masalah sederhana sampai masalah yang kompleks melalui upaya promotif, preventif dengan tidak mengabaikan aspek-aspek kuratif dan rehabilitative sesuai dengan batas kewenangan, tanggungjawab, dan kemampuan perawat berlandaskan pada etika profesi keperawatan.

Pengabdian merupakan pengalaman iptek yang sudah dipelajari, menuntut dosen maupun mahasiswa kepada pola kerja interdisiplin dan terpadu yang dilandasi upaya penanggulangan masalah kesehatan khususnya masalah keperawatan yang ada dimasyarakat yang selanjutnya di fokuskan pada Kesehatan pasien hipertensi, menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat dan memanfaatkan fasilitas kesehatan untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka dipandang perlu dilakukannya pengabdian masyarakat berbasis pelayanan dan pendampingan mahasiswa sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pasien dengan hipertensi.

METODE

Persiapan Dan Pembekalan

Pelaksanaan pengabdian dosen merupakan aplikasi teori yang telah didapatkan mahasiswa dari dosen selama proses pembelajaran pada tahap akademik. Materi yang terkait yaitu keperawatan paliatif. Bentuk aplikasi yang dilakukan selama Pengabdian adalah melaksanakan asuhan keperawatan kelompok pasien hipertensi. Luasnya area Pengabdian dalam kelompok masyarakat sesuai dengan tahap perkembangan atau strata dimasyarakat membutuhkan kemampuan dari dosen sebagai pembimbing dan setiap mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan paliatif di area komunitas. Maka keterampilan yang sudah

dimiliki oleh mahasiswa diharapkan dapat diterapkan pada masyarakat khususnya pada pasien dengan hipertensi. Pembekalan pengabdian ini dilaksanakan seminggu sebelum pelaksanaan, mahasiswa telah dibekali dengan tata cara pelaksanaan pengabdian oleh dosen, dosen telah berkoordinasi sebelumnya dengan ketua RW 13 di wilayah kelurahan Beringin.

Proses Pelaksanaan Pengabdian

- a. Melakukan Asuhan Keperawatan Dalam Meningkatkan status kesehatan pasien hipertensi

Menerapkan asuhan keperawatan paliatif kesehatan pasien hipertensi dengan menerapkan model konseptual keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan/intervensi, implementasi dan evaluasi. Mengaplikasikan teori ilmu keperawatan berdasarkan format pengkajian.

- b. Melaksanakan Pelayanan Kesehatan Pada pasien dengan hipertensi

Kegiatan ini berupa pelayanan kesehatan seperti pemeriksaan fisik dan status kesehatan pasien hipertensi di Wilayah RW 13 Kelurahan Beringin

- c. Memberikan penyuluhan kesehatan pada pasien dengan hipertensi tentang manajemen nyeri, diet hipertensi, latihan fisik, penggunaan obat serta mengajarkan cara menahan emosi dan komunikasi.

Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan pada pasien dengan hipertensi serta mengajarkan cara melakukan manajemen nyeri, melakukan diet hipertensi, cara melakukan latihan fisik, cara penggunaan obat dan cara menahan emosi dan komunikasi. Adanya pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Serta mendorong masyarakat untuk menggunakan fasilitas kesehatan setempat.

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada bulan September 2019 dan akan dilaksanakan di Wilayah RW 13 Kelurahan Beringin. Pengabdian akan dilakukan oleh 3 dosen keperawatan dan 4 mahasiswa. Metode yang akan digunakan adalah dengan metode ceramah, demonstrasi dan roleplay.

HASIL

Tabel 1. Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dengan Self Manajemen Hipertensi meliputi :
Manajemen nyeri (mengontrol emosi dan komunikasi), diet hipertensi, latihan fisik,
Penggunaan obat

Kegiatan	Kegiatan Self Manajemen						TD meningkat
	Manajemen nyeri	Tidak Mengontrol emosi	Komunikasi	Tidak Diit Hipertensi	Latihan fisik	Minum Obat	
Sebelum	50%	100%	33,3%	100%	33,3%	100%	100%
Setelah	100%	16,6%	100%	83,3%	100%	100%	16,6%

Tabel 2. Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi DiWilayah RW 13 Kelurahan
Beringin

No	Kegiatan Self Manajemen	Kualitas Hidup		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Sebelum Kegiatan	33,3 %	66,6%	0
2.	Sesudah Kegiatan	83,3%	16,6%	0

PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian PKM Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid telah dilaksanakan pada bulan Maret 2020 dengan jumlah responden 6. Hasil pengabdian sebelum dilakukan self manajemen dari 6 responden memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 6 responden (100 %) dan setelah dilakukan self manajemen menjadi 1 responden (16,6%). Semakin tinggi self-management maka akan semakin rendah tekanan darah (Galuh Lestari, dkk. 2018).

Responden sebanyak 6 (100%) sebelum dilakukan self manajemen mengkonsumsi obat anti hipertensi setelah self manajemen 6 (100%) responden tetap mengkonsumsi obat anti hipertensi. Menurut (Gwadry-Sridhar et al., 2013) bahwa kepatuhan konsumsi obat secara efektif dapat meningkatkan kualitas hidup, kemudian ketidak patuhan menjadi faktor kegagalan dalam pelaksanaan manajemen terapi.

Sebelum dilakukan self manajemen 3 (50%) dari 6 responden melakukan

manajemen nyeri dengan mengalihkan rasa nyerinya dan setelah dilakukan self manajemen menjadi 6 responden (100%). Distraksi dapat mengurangi nyeri berdasarkan teori aktivitas retikular, yaitu menghambat stimulus nyeri sehingga menyebabkan terhambatnya implus nyeri ke otak (nyeri berkurang atau dirasakan oleh klien). Contoh teknik distraksi yaitu mendengarkan musik, menonton TV, membayangkan hal-hal yang indah sambil menutup mata (Wahit Iqbal Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015)

Sebelum dilakukan self manajemen 6 responden (100%) tidak dapat mengontrol emosi dan setelah dilakukan self manajemen menjadi 1 responden (16,6%),, sebelum dilakukan self manajemen 2 responden (33,3%) sudah melakukan komunikasi dan setelah dilakukan self manajemen menjadi 6 responden (100%), sebelum dilakukan self manajemen 2 responden (33,3%) dari 6 responden biasa melakukan latihan fisik seperti berjalan jalan dan melakukan peregangan di pagi hari dan setelah dilakukan self manajemen menjadi 6 responden (100%) Menurut (Paul A et al., 2015) aktifitas fisik merupakan suatu kegiatan yang murah, mudah dan menyehatkan karena dengan melakukan aktivitas fisik membuat tekanan darah pada sistolik turun sebesar 4-9 mmHg.

Sebelum dilakukan self manajemen 6 (100%) responden tidak melakukan diet hipertensi dan setelah dilakukan self manajemen menjadi 5 responden (83,3%), Dari 6 responden sebelum kegiatan pengabdian mengisi lembar kuisioner kualitas hidup didapatkan data dari 6 responden yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 2 responden (33%) dan yang memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 4 responden (66,6%).

Adapun kegiatan – kegiatan yang telah dilakukan dalam pengabdian adalah sebagai berikut: sebelum melakukan tindakan pengabdian memberikan kuisioner terkait dengan kualitas hidup dan lampiran biodata pasien, setelah pengisian kuisioner dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada pasien dengan hipertensi tentang manajemen nyeri (mengontrol emosi dan komunikasi), diet hipertensi, latihan fisik, penggunaan obat. Setelah semua kegiatan pengabdian dilaksanakan satu minggu kemudian dilanjutkan dengan memberikan kuisioner kualitas hidup kembali sebagai post test pengabdian untuk mengetahui hasil upaya peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah RW 13 kelurahan Beringin.

KESIMPULAN

1. Pengabdian Masyarakat dilakukan pada kelompok Hipertensi di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin di hadiri oleh 6 responden / warga yang memiliki hipertensi, pengabdian ini para responden diberikan kuasioner kualitas hidup dan diberikan terapi self manajemen. Hasilnya setelah diberikan terapi self manajemen terdapat peningkatan kualitas hidup pada pasien hipertensi di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin. Sebelum kegiatan kualitas hidup baik sebanyak 33,3 % dan kualitas hidup cukup sebanyak 66,6 % dan setelah dilakukan terapi self manajemen kualitas hidup baik meningkat menjadi 83,3 % dan kualitas hidup cukup menjadi 16,6 %.
2. Adanya perubahan perilaku dari ke 6 responden atau warga terkait dengan perilaku self manajemen. Self manajemen yang diberikan terkait dengan Manajemen nyeri, Cara mengontrol emosi, Anjuran melakukan Komunikasi, Diit Hipertensi, Latihan Fisik dan minum obat. Hasilnya adanya perubahan perilaku dari warga dan tekanan darah yang semula tinggi menjadi ada penuru.

Saran

Diharapkan warga wilayah RW 13 Kelurahan Beringin melakukan terapi Self Manajemen untuk menurunkan tekanan darah tinggi Disaat pandemic covid 19 terapi self management bisa dilakukan dirumah, terapi ini bisa dilakukan bersama keluarga butuh support dan dukungan keluarga. Dengan melakukan distraksi, mengontrol emosi, komunikasi, melaksanakan diit hipertensi, latihan fisik , minum obat anti hipertensi dan mengontrol tekanan darah secara rutin mampu meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan imunitas sehingga terhindar dari covid – 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagong, S., 2005. *Pendidikan Berbasis Komunitas: Prasyarat yang dibutuhkan Edukasi*. Volume1. No. 1. Jakarta: Prenada Media Group
- Canadian Hypertension Education Program.2010. Hypertension Education Program (CHEP) Recommendations: Management of hypertension by nurses. Canadian Journal of Cardiovascular Nursing. <http://web.ebscohost.com/nrc>
- Galuh, Lestari, I., & Isnaini, Nur. 2018. Pengaruh Self-Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Indonesian Journal for Health Sciences, Vol.2, No.01.

-
- Go, A.S., Mozaffarian, D., Roger, V.L., Benjamin, E.J., Berry, J.D., Borden, W.B. et al. 2013. *Hearth disease and stroke statistics-2013 update: areport from the American Heart Association*. Circulation. Vol.127. no. 1. pp. e6-e245.
- Mcculloch, D. 2010. Patient Information: Self-Blood Glucose Monitoring In Diabetes Mellitus. Available from :<http://www.uptodate.com/contents/patient-information-self-blood-glucosemonitoring-in-diabetes-mellitus>.
- Paul A, J., Suzanne, O., Barry L, C., William, C. C., Cheryl Dennison, H., Joel, H., Eduardo, O. 2015. JNC 8: Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults in 2014. *Bangladesh Journal of Medicine*, 25(1), 1–2. <https://doi.org/10.3329/bjmed.v25i1.25069>
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Wahit Iqbal Mubarak, Indrawati, & Susanto .2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2* . Jakarta : Salemba
- Warren-Findlow, J., Seymour, R. B., & Huber, L. R. B. 2012. The association between self- efficacy and hypertension *self-care* activities among African American
- WHO. 2013. Organization WH. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013). Geneva