
Edukasi Berbasis Eksoterik pada Kelompok Dewasa Hipertensi di Kelurahan Curug Kota Depok

Rasdiyanah*

Prodi Keperawatan & Ners, Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin
Jl. HM. Yasin Limpo No.36, Romang polong, Makassar, 92118, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: rasdiyanah.ners@uin-alauddin.ac.id

Abstract

Hypertension in adulthood is caused by various risk factors, one of which is stress, so it requires education in controlling changes in blood pressure and stress, it is about 34.1% of productive age have hypertension which has an impact on the risk of cardiovascular disease. Eksoterik is a combination of self-management education and autogenic relaxation exercises. Eksoterik contains education related to control hypertension in the hypertensive adult group in the Curug ward, Depok City. This educational activity aims to improve knowledge and understanding related to control blood pressure and stress in the hypertensive adult group. Education using the EBNP method on 94 hypertensive adults for 12 weeks with meetings once a week. The results of education showed a decline systolic blood pressure started from 142.45 to 133.49 mmHg and diastolic blood pressure from 93.30 to 85.11 mmHg and a decline stress levels started from 24.69 to 17.51. Education shows a positive influence on changes in blood pressure and stress levels in the adult group and raises their awareness to prevent hypertension. Eksoterik based education is also able to strengthen them to practice it independently at home.

Keywords: blood pressure, eksoterik., hypertension, stress level

Abstrak

Hipertensi di usia dewasa disebabkan oleh berbagai faktor risiko salah satunya adalah stres sehingga memerlukan edukasi dalam mengendalikan perubahan tekanan darah dan stres, sebanyak 34.1% usia produktif mengalami hipertensi berdampak pada risiko penyakit kardiovaskuler. Eksoterik merupakan perpaduan edukasi manajemen diri dan latihan relaksasi autogenik. Eksoterik berisi edukasi terkait hal-hal perlu dilakukan kelompok dewasa dalam mengendalikan hipertensi pada kelompok dewasa hipertensi di Kelurahan Curug Kota Depok. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran terkait pengendalian tekanan darah dan stres pada kelompok dewasa hipertensi. Edukasi menggunakan metode EBNP pada 94 orang dewasa hipertensi selama 12 minggu dengan pertemuan satu kali seminggu. Hasil edukasi menunjukkan penurunan nilai rerata tekanan darah sistole 142,45 – 133,49 mmHg dan tekanan darah diastole 93,30 – 85,11 mmHg serta penurunan nilai rerata tingkat stres 24,69-17,51. Edukasi menunjukkan adanya pengaruh yang positif terhadap perubahan tekanan darah dan tingkat stres pada kelompok dewasa serta menumbuhkan kesadaran mereka untuk melakukan pencegahan hipertensi. Edukasi berbasis eksoterik juga mampu menguatkan mereka untuk latihan sendiri.

Kata Kunci: eksoterik, hipertensi, tekanan darah, tingkat stres

PENDAHULUAN

Pembangunan dalam bidang kesehatan saat ini dihadapkan pada masalah *triple burden disease*, hal ini ditunjukkan dengan kematian bersumber dari Penyakit Tidak Menular (PTM) yang mengalami peningkatan secara global dan mengancam penduduk dengan usia dewasa. Usia dewasa merupakan masa transisi dalam kehidupan setiap orang ketika gaya hidup dan lingkungan merupakan pengaruh yang nyata.¹

Penggunaan rokok, makanan, alkohol, dan penyalahgunaan substansi merupakan gaya hidup yang termasuk faktor risiko terjadinya hipertensi.^{2 3} Perubahan gaya hidup dapat menempatkan usia dewasa pada risiko penyakit atau kecacatan salah satunya hipertensi.⁴

Tingginya prevalensi hipertensi sebagai salah satu PTM disebabkan oleh faktor sosio-demografi dan gaya hidup, walaupun prevalensi hipertensi pada kelompok usia 65 tahun atau lebih akan terus terjadi, namun saat ini kelompok usia lebih muda atau dewasa produktif terus mengalami peningkatan.⁵ Kerentanan pada usia dewasa akibat hipertensi dipengaruhi oleh faktor determinan sosial dan status kesehatan. Usia dewasa hipertensi merupakan kelompok rentan akibat gaya hidup dan berbagai faktor risiko lainnya.⁶

World Health Organization (WHO) tahun 2015 mengungkapkan 1 dari 5 orang mengalami hipertensi. Di Indonesia 34.1% berada di usia ≥ 18 tahun.⁷ Di Jawa Barat 17.79% berada di usia ≥ 18 atau usia produktif.⁷ Salah satu kota di Jawa Barat dengan prevalensi hipertensi cukup tinggi adalah Kota Depok yakni sebesar 22.13%.⁸

Data Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2018 menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi yang cukup signifikan di Kota Depok. Salah satu yang menjadi perhatian adalah Kecamatan Cimanggis, pada tahun 2018 ditemukan kasus hipertensi sebanyak 3.847 kasus.⁸ Salah satu kelurahan yang menjadi perhatian dalam pengabdian ini adalah Kelurahan Curug.

Pengendalian prevalensi hipertensi telah mendapat perhatian dari pemerintah dengan melakukan berbagai upaya berupa pembuatan peraturan dan program melalui Peraturan Menteri Kesehatan No.1575 Tahun 2005 dan program antara lain: CERDIK, PATUH dan POSBINDU PTM, program Germas dan Program keluarga Sehat.⁶ Beberapa program tersebut merupakan upaya penguatan promotif dan preventif di masyarakat. Namun, pelaksanaan program tersebut belum maksimal sehingga prevalensi hipertensi masih terus meningkat.

Melihat itu, perlunya peningkatan kesadaran masyarakat khususnya kelompok dewasa hipertensi dalam menerapkan manajemen diri hipertensi sangatlah diperlukan, manajemen diri memungkinkan individu untuk membuat pilihan informasi, mempraktekkan perilaku kesehatan yang baru, dan mempertahankan atau mendapatkan kembali kestabilan emosional.^{9 10} Selain itu, adanya stres sebagai salah satu penyebab hipertensi juga memerlukan penanganan yang tepat berupa manajemen stres.¹¹

Oleh karena itu, penanganan masalah hipertensi dapat dilakukan dengan edukasi EKSOTERIK (Edukasi Kelompok Hipertensi dan Relaksasi Autogenik). Edukasi tersebut berdasarkan teori kenyamanan Katharine Kolcaba, Kolcaba dalam menyebutkan bahwa edukasi merupakan bagian dari keperawatan yang dapat meningkatkan kenyamanan.¹² Hal tersebut disebabkan oleh pelaksanaan edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatannya sehingga mempengaruhi perubahan tekanan darah dan tingkat stres. Kegiatan ini bertujuan mencapai pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran terkait pengendalian tekanan darah dan stres pada kelompok dewasa hipertensi melalui edukasi eksoterik.

METODE

Edukasi Eksoterik yang dilakukan di RW 05, 07 dan 10 Kelurahan Curug Kota Depok pada 94 orang dewasa dengan masalah hipertensi. Kegiatan dilakukan pada bulan Oktober 2017 - April 2018. Edukasi eksoterik dilakukan dengan 10 sesi dengan ketentuan 1 sesi setiap minggu yang terdiri atas edukasi manajemen diri dan latihan relaksasi autogenik. Lama waktu edukasi manajemen diri disetiap sesi yaitu 45 – 60 menit (mengulas topik, pemberian materi, rencana tindakan atau demonstrasi dan tanya jawab) dan untuk latihan relaksasi autogenik dilakukan sekitar 30 menit. Dilanjutkan masa internalisasi 2 minggu.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Melakukan pengkajian dan analisa data awal
 - b. Mengidentifikasi masalah
 - c. Menyusun proposal PKM
 - d. Menyiapkan perizinan
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Orientasi dengan kelompok sasaran
 - b. Melaksanakan pengkajian awal yakni pengukuran tekanan darah dan menilai tingkat stress dengan instrument PSS (*Perceived Stress Scale*)
 - c. Memberikan materi Eksoterik
 - d. Mengevaluasi dengan melihat nilai sistole dan diastole tekanan darah dan tingkat stress menggunakan instrument PSS (*Perceived Stress Scale*)
3. Penyusunan laporan
 - a. Pembuatan laporan
 - b. Mengumpulkan laporan ke LP2M
 - c. Publikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan Kelurahan Curug bertempat di Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU-PTM) dan masjid-mesjid Kelurahan Curug. Animo kelompok dewasa dengan hipertensi terhadap kegiatan ini cukup besar yakni sebanyak 117 orang, namun seiring berjalannya proses jumlah peserta yang bertahan sebanyak 94 orang. Peserta berasal dari 3 RW yakni 05, 07, 10 dan masing-masing RW terbentuk 2 kelompok kecil dengan maksimal peserta 14-16 orang. Total kelompok yang terbentuk yakni 6 kelompok dengan pembagian waktu 3 kelompok dari bulan Oktober – Desember 2017 dan 3 kelompok dari bulan Februari 2018 – April 2018. Pada saat kegiatan EKSOTERIK (Edukasi Kelompok Hipertensi dan Relaksasi Autogenik) peserta terlebih dahulu dilakukan pre-test tekanan darah dengan menggunakan tensi meter dan tingkat stres kelompok dewasa dengan menggunakan instrument PSS (*Perceived Stress Scale*) dan pengukuran tekanan darah dilakukan setiap sesi pertemuan 1-10 dan pada pertemuan¹².

Selanjutnya, kelompok dewasa mengikuti pemberian materi terkait manajemen diri dari sesi 1-6. Pada sesi awal kelompok dewasa diberikan video terkait kasus hipertensi yang banyak terjadi di sekitar mereka dan dilanjutkan dengan diskusi terkait masalah hipertensi di masyarakat. Sesi ke-2 sampai sesi ke-6 diberikan materi tentang diet sehat hipertensi dan latihan membuat menu sehat hipertensi; latihan fisik bagi kelompok hipertensi yang mudah dilakukan; kepatuhan berobat dan pemantauan minum obat; stres dan manajemen stres; serta edukasi berat badan berlebih dan cara mengukur indeks massa tubuh.

Pada tahap relaksasi autogenik dilakukan dengan memberikan autosugesti kepada peserta kegiatan sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh melalui enam langkah yaitu langkah 1 (induksi berat), langkah 2 (induksi kehangatan), langkah 3 (latihan jantung), langkah 4 (latihan pernapasan), langkah 5 (latihan abdominal), langkah 6 (latihan kepala). Kegiatan ini dilaksanakan pada sesi ke 7-10. Selanjutnya, dilakukan masa internalisasi kepada kelompok dewasa selama 2 pekan dan pekan ke 12 dilakukan evaluasi berupa *post-test* tingkat stres dengan instrument yang sama yakni PSS (*Perceived Stress Scale*) dan dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensi meter.

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa Hipertensi di Kelurahan Curug Kota Depok Tahun 2018 (n=94)

Variabel	Kelompok (n=94)	Mean	Beda Mean	SD	Pvalue
Sistole	Sebelum	142,45	8,957	10,313	0,000
	Setelah	133,49			
Diastole	Sebelum	93,30	8,191	5,430	0,000
	Setelah	85,11			

Hasil pemeriksaan pada tabel diatas menunjukkan perubahan sebelum dan setelah edukasi eksoterik dilakukan pada tekanan darah sistole dengan beda mean 8,957 mmHg (SD = 10,313) dan tekanan darah diastole dengan beda mean 8,191 mmHg (SD = 5,430) (p = 0,000). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi eksoterik efektif untuk orang dengan tekanan darah karena dapat menurunkan sistole dan diastole (p = 0,000).



Gambar 1: Kegiatan pengukuran tekanan darah dan tingkat stres

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Tingkat Stres pada Kelompok Dewasa Hipertensi di Kelurahan Curug Kota Depok Tahun 2018 (n=94)

Variabel	Kelompok (n=94)	Mean	Beda Mean	SD	Pvalue
Tingkat Stres	Sebelum	24,69	7,181	2,644	0,000
	Setelah	17,51			

Berdasarkan tabel diatas rerata perubahan tingkat stres pada kelompok dewasa dengan hipertensi sebelum dan setelah edukasi eksoterik diberikan yaitu 7,181 (SD = 2,644) (p = 0,000). Hasil tersebut menggambarkan adanya pengaruh pemberian edukasi eksoterik pada kelompok dewasa dengan hipertensi terhadap tingkat stres yang dialami.

Edukasi berbasis Eksoterik menunjukkan adanya pengaruh pada kesehatan kelompok dewasa dengan hipertensi. Hal ini disebabkan karena edukasi terdiri atas manajemen hipertensi dan relaksasi autogenik yang merupakan perpaduan antara pemberian informasi

dan latihan relaksasi. Edukasi dikatakan efektif jika dalam pelaksanaannya mampu menurunkan tekanan darah dan tingkat stres.



Gambar 2: Edukasi manajemen hipertensi dan Edukasi relaksasi autogenik

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi berbasis EKSOTERIK menunjukkan adanya pengaruh yang positif terhadap perubahan tekanan darah dan tingkat stres pada kelompok dewasa serta menumbuhkan kesadaran mereka untuk melakukan pencegahan hipertensi. Edukasi berbasis eksoterik juga mampu menguatkan mereka untuk latihan secara mandiri di rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peltzer K, Pengpid S. *The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey*. *International Journal of Hypertension*. 2018 Aug 9;2018:1–9.
2. Cosimo Marcello B, Maria Domenica A, Gabriele P, Elisa M, Francesca B. *Lifestyle and Hypertension: An Evidence-Based Review*. *J Hypertens Manag* [Internet]. 2018 Dec 31 [cited 2022 Feb 9];4(1). Available from: <https://clinmedjournals.org/articles/jhm/journal-of-hypertension-and-management-jhm-4-030.php?jid=jhm>
3. Carey RM, Muntner P, Bosworth HB, Whelton PK. *Prevention and Control of Hypertension*. *Journal of the American College of Cardiology*. 2018 Sep;72(11):1278–93.
4. Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A, Ostendorf WR. *Fundamentals of Nursing*. Elsevier Inc. 2016;3022.
5. Guo L, Peng C, Xu H, Wilson A, Li P hui, Wang H, et al. *Age at menarche and prevention of hypertension through lifestyle in young Chinese adult women: result from project ELEFANT*. *BMC Women's Health*. 2018 Dec;18(1):182.
6. Kemenkes RI. *Riskesdas 2018* [Internet]. Kemenkes RI; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

-
7. Dinkes Jawa Barat. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2018* [Internet]. Dinkes Jawa Barat; 2018. Available from: <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/profil>
 8. Dinkes Kota Depok. *Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2018* [Internet]. Dinkes Kota Depok; 2018. Available from: <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/profil>
 9. Riegel B, Moser DK, Buck HG, Dickson VV, Dunbar SB, Lee CS, et al. *Self-Care for the Prevention and Management of Cardiovascular Disease and Stroke: A Scientific Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association*. JAHA [Internet]. 2017 Sep 22 [cited 2022 Feb 9];6(9). Available from: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.006997>
 10. Taylor SE. *Health psychology*. Tenth edition. New York, NY: McGraw-Hill Education; 2018. 444 p.
 11. Bhelkar S, Deshpande S, Mankar S, Hiwarkar P. *Association between Stress and Hypertension among Adults More Than 30 Years: A Case-Control Study*. 2018;9(6):4.
 12. Alligood MR. *Nursing Theorists And Their Work*. 9th ed. United States of America: Elsevier Inc.; 2018.