

PENYULUHAN KESEHATAN PENTINGNYA MELIBATKAN KELUARGA DALAM PERAWATAN HIPERTENSI

Sri Rahayu

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta, Yayasan PKP DKI Jakarta

Email: srirahayu1903@gmail.com

ABSTRACT

Family involvement in family care becomes very essential. Refers to the patient's daily life, the family always accompanies the patient every day. Unfortunately, patients are less aware of family contributions in their care. Therefore, there is a need to make people aware of the importance the family care in hypertension cases. The targets are expected to increase the knowledge after health education and awareness of the importance the families in treating hypertension. Health education was used as a method. The results of this community service are expected to increase their knowledge and sensitize people with hypertension to involve the family in their care.

Keywords: Family; Care; Hypertension

ABSTRAK

Keterlibatan keluarga dalam melakukan perawatan keluarga menjadi sangat penting. Mengingat selama kehidupan sehari-hari pasien, keluarga yang selalu mendampingi pasien. Sayangnya, pasien kurang menyadari keterlibatan keluarga dalam perawatan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan yang menyadarkan betapa pentingnya keluarga dalam perawatan hipertensi. Target luaran yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan munculnya kesadaran akan pentingnya keluarga dalam perawatan hipertensi. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan menyadarkan orang dengan penyakit hipertensi untuk melibatkan keluarga dalam perawatannya.

Kata Kunci: Keluarga; Perawatan; Hipertensi

PENDAHULUAN

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Jayakarta adalah bagian dari Yayasan Pondok Karya Pembangunan (PKP) DKI – Jakarta. Setiap tahunnya, Yayasan PKP DKI-Jakarta merayakan ulang tahun dengan berbagai kegiatan. Salah satu kegiatan tersebut melibatkan STIKes Jayakarta dalam acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk pelayanan kesehatan kepada masyarakat di sekitar lingkungan PKP dan pengunjung lain pada umumnya. STIKes Jayakarta diberi kesempatan untuk mengelola pelaksanaan kegiatan tersebut dari awal sampai akhir dengan dukungan fasilitas dari yayasan PKP.

Mengacu pada laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat HUT PKP tahun 2017, terdaftar 95 pengunjung yang

datang. Hal ini terlihat masih tingginya kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan. Pada tahun ini kegiatan dilaksanakan tidak hanya mendata berapa masyarakat yang datang untuk melakukan *screening* penyakit hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol; akan tetapi juga memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat yang merupakan wujud tindakan *preventive*.

Salah satu kegiatan *preventive* yang dapat dilakukan adalah menyadarkan masyarakat akan pentingnya peran keluarga dalam perawatan dan manajemen kesehatan pasien hipertensi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Menurut Gillick (2014) menjelaskan bahwa keluarga merupakan orang yang merawat pasien, yang selalu berada di rumah mendampingi pasien, tinggal bersama, dan orang yang

pertama kali menangani jika sesuatu terjadi pada pasien. Keluarga juga selama \pm 24 jam bersama pasien, sehingga mereka tahu dengan jelas apa yang dibutuhkan pasien terkait dengan perawatan pasien (Collins & K Swartz, 2011). Perawatan hipertensi yang dapat dilakukan oleh keluarga antara lain membantu pasien untuk rutin kontrol, mematuhi diet, menganjurkan untuk berhenti merokok, merubah gaya hidup, olahraga, dst. Sehingga, keterlibatan keluarga menjadi pertimbangan dalam menentukan manajemen pasien dengan hipertensi (Khan et al., 2017).

Penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kata “Keluarga” disini sangat penting untuk diperhatikan oleh petugas kesehatan. Sehingga penulis perlu menyadarkan masyarakat akan pentingnya peran mereka dalam perawatan hipertensi.

TARGET DAN LUARAN

1. Target

Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan kesehatan pada masyarakat di Lingkungan dengan penyakit hipertensi akan pentingnya melibatkan keluarga dalam perawatan hipertensi.

2. Luaran

Luaran yang dijanjikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terpublikasinya kegiatan ini dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat. Hal ini dilakukan agar meningkatkan kesadaran pembaca akan pentingnya keluarga dalam membantu dalam perawatan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2018 bertepatan dengan ulang tahun Yayasan PKP DKI Jakarta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Komplek Gedung Yayasan PKP DKI Jakarta. Masyarakat

sekitar komplek Yayasan PKP, karyawan, guru, dan dosen mulai dari kelompok bermain, TK, MI, MTS, SMK 1, SMK 2, dan STIKes Jayakarta diundang untuk menghadiri kegiatan penyuluhan.

Kegiatan ini dimulai dari rapat koordinasi dalam kepanitiaan HUT PKP Ke 42 antara STIKes Jayakarta dengan Yayasan PKP DKI Jakarta, menyusun proposal pengabdian masrencana kegiatan, membuat daftar peminjaman alat-alat kesehatan seperti tensimeter dan stetoskop dari laboratorium STIKes Jayakarta, menyusun bahan dan materi penyuluhan, gambar makanan, *leaflet* perawatan hipertensi, dan *pre* dan *post test*, serta rapat evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibantu oleh mahasiswa STIKes Jayakarta dalam hal memeriksa tekanan darah sebelum berkumpul dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini dihadiri < 10 orang karena diwaktu yang sama terdapat beberapa kegiatan lainnya seperti pemeriksaan gula darah, asam urat, kolesterol, dan penyuluhan KB. Sehingga masyarakat ada yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan yang lain sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka.



Gambar.1 Pemeriksaan Tekanan Darah

Akan tetapi hal ini tidak menyurutkan pemberi materi untuk menjelaskan kepada masyarakat akan pentingnya keluarga mendampingi dalam melakukan perawatan hipertensi. Kegiatan dimulai dengan mengucap salam,

perkenalan, dan sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan *pre test* untuk mengetahui tingkat sejauhmana masyarakat mengetahui tentang perawatan hipertensi.

Hasil *pre test* nya adalah 80% bapak-bapak mampu menjelaskan pengertian hipertensi, hanya 30% dapat menyebutkan jenis hipertensi, 40% dapat menyebutkan faktor resiko hipertensi, 60% dapat menyebutkan makanan yang mengandung tinggi garam, 60% mampu menyebutkan makanan pantangan pada orang dengan hipertensi, 60% mampu menyebutkan gejala hipertensi, 65% mampu menjelaskan perawatan hipertensi, 60% mampu menyebutkan makanan sehat penurun tekanan darah tinggi, 30% memahami hubungan pasien dan keluarga dalam perawatan hipertensi.



Gambar.2 Penyampaian Materi

Kegiatan dilanjutkan dengan ceramah untuk menjelaskan ke bapak-bapak yang hadir tentang hipertensi, jenis hipertensi, faktor resiko hingga pentingnya melibatkan keluarga dalam perawatan hipertensi. Penyampaian materi dijelaskan dengan menggunakan media *power point* yang didalamnya terdapat teks singkat dan sederhana yang disertai dengan gambar yang menarik. Diharapkan media ini memudahkan bapak-bapak untuk menerima informasi yang diberikan. Ketika sesi penjelasan, ada beberapa bapak-bapak yang langsung bertanya dan dijawab langsung oleh pemberi penyuluhan. Walaupun hanya dihadiri beberapa orang, suasana penyuluhan aktif

bahkan interaktif dengan sesekali diselingi bercanda.

Setelah sesi ceramah dan tanya jawab, kemudian dilanjutkan dengan *post test*. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya peningkatan yaitu 100% bapak-bapak mampu menjelaskan pengertian hipertensi, hanya 60% dapat menyebutkan jenis hipertensi, 80% dapat menyebutkan faktor resiko hipertensi, 80% dapat menyebutkan makanan yang mengandung tinggi garam, 80% mampu menyebutkan makanan pantangan pada orang dengan hipertensi, 90% mampu menyebutkan gejala hipertensi, 90% mampu menjelaskan perawatan hipertensi, 90% mampu menyebutkan makanan sehat penurun tekanan darah tinggi, 80% memahami hubungan pasien dan keluarga dalam perawatan hipertensi.

Sebelum penutupan pemberi penyuluhan memberikan pesan untuk melibatkan istri di rumah untuk menyediakan makanan yang sehat bagi pasangannya. Selain itu, untuk bapak-bapak disarankan untuk mulai belajar berhenti merokok dan mulai rutin berolahraga. Bapak-bapaknya pun menjawab iya dengan senyuman. Kegiatan ini diikuti sampai selesai dan ditutup pembagian *leaflet* dan sesi foto bersama.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan, peran keluarga dengan kepatuhan diit pasien hipertensi (Novian, 2013). Selain itu juga dijelaskan bahwa mayoritas pasien yang patuh diit hipertensi memiliki pengetahuan yang baik, dan pasien yang patuh diit hipertensi juga memiliki dukungan keluarga yang baik. Penelitian ini dikuatkan oleh hasil penelitian lain yang menjelaskan adanya hubungan antara pengetahuan pasien dan dukungan keluarga dengan motivasi pelaksanaan diet rendah garam (Legowo, 2014) .

Sehingga peran dan dukungan keluarga dalam perawatan pasien hipertensi sangat bermanfaat bagi pasien untuk mentaati diet yang dianjurkan dari rumah sakit.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Firmawati, Rasyida, & Santosa (2011) yang menjelaskan bahwa pemberian edukasi melalui blog berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pasien tentang hipertensi dan juga perilaku diet hipertensi. Blog edukatif tersebut memuat informasi dengan Bahasa yang mudah dipahami dengan disertai gambar-gambar yang menarik. Keuntungan menggunakan blog edukatif adalah edukasi dengan mengikuti perkembangan zaman dengan akses internet yang tanpa batas ruang dan waktu, dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Sehingga pasien maupun orang yang terlibat didalamnya dapat memanfaatkan informasi yang mereka butuhkan. Metode blog edukatif memungkinkan sekali untuk digunakan juga pada populasi lain (Firmawati et al., 2011).

Metode lain seperti pemberian *leaflet* kepada pasien ternyata juga dapat meningkatkan efikasi diri, kepatuhan minum obat, dan menurunkan tekanan darah sistolik (Dewanti, Andrajati, & Supardi, 2015). Media *leaflet* dapat meningkatkan kepatuhan minum obat dikarenakan segala informasi tersedia di *leaflet* mulai dari pengertian, gaya hidup, hal-hal yang harus diperhatikan oleh pasien hipertensi, dan informasi lainnya. Pasien dapat menyimpannya di file, di rumah dan dapat membacanya kapanpun. Pemberian *leaflet* ini juga diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan harapan bahwa masyarakat dapat memanfaatkannya dengan baik setiap saat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pada hasil *pre dan post test* kegiatan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan pada sasaran. Selain itu juga, bahwa mereka mulai menyadari bahwa keluarga terutama pasangan sangat berperan dalam memonitor dan membantu dalam perawatan hipertensi.

2. Saran

Sebaiknya kedepannya untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka HUT PKP, diadakan seperti kegiatan sebelum-belumnya dengan menambahkan adanya pengobatan gratis kerjasama dengan Puskesmas Ciracas sebagai penarik masyarakat untuk datang. Selain itu, mungkin tempat pengabdian masyarakat sebaiknya dilaksanakan di satu ruangan dengan agenda yang berkelanjutan dan tidak terpisah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada STIKes Jayakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini, Yayasan PKP DKI Jakarta yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan dengan lancar, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) STIKes Jayakarta dan mahasiswa yang berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pendaftaran dan pemeriksaan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, L., & K Swartz. (2011). Caregiver care. *American Family Physician*, 1309. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/e43d/2b346b994f0043e46a2158f356bac6952466.pdf>
- Dewanti, S. W., Andrajati, R., & Supardi, S. (2015). Pengaruh Konseling dan Leaflet terhadap Efikasi Diri,

- Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas Kota Depok. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 33–40. <https://doi.org/10.22435/jki.v5i1.4088>.33-40
- Firmawati, E., Rasyida, Z. M., & Santosa, T. (2011). Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Perilaku Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Muhammadiyah Journal of Nursing*, 99–108.
- Gillick, M. (2014). The Critical Role of Caregivers in Achieving. *JAMA : The Journal of the American Medical Association*, 02215, 11–12. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.73>
- 10.Conflict
- Khan, N., Bacon, S. L., Khan, S., Perlmutter, S., Gerlinsky, C., Dermer, M., ... Flowitt, F. (2017). Hypertension management research priorities from patients, caregivers, and healthcare providers: A report from the Hypertension Canada Priority Setting Partnership Group. *Journal of Clinical Hypertension*, 19(11), 1063–1069. <https://doi.org/10.1111/jch.13091>
- Legowo, A. . (2014). Hubungan Pengetahuan Pasien dan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Pelaksanaan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, (August), 1–43.
- Novian, A. (2013). Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. *Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total*, 9(1), 100–105.