

KELAS HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK HIPERTENSI

Wiwiek Natalya¹⁾; Sugiharto²⁾

¹⁾²⁾Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: wieknatalya@gmail.com

Abstract

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang jumlah kasusnya semakin meningkat. Hipertensi sering terjadi pada usia dewasa sampai lanjut usia baik pria maupun wanita. Risiko terberat dari Hipertensi adalah terjadinya stroke dan kematian. Pengendalian tekanan darah pada orang dengan hipertensi dapat mencegah terjadinya stroke. Salah satu upaya untuk mengendalikan tekanan darah adalah dengan meningkatkan kualitas hidup orang dengan hipertensi melalui kegiatan pengelolaan kelompok (peer group) dalam bentuk kelas hipertensi. Manfaat dari kelas hipertensi antara lain, meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan pengelolaannya, meningkatkan ketrampilan mengenai terapi modalitas dan komplementer untuk pengendalian tekanan darah, mengurangi stres, bertukar pengalaman mengenai terapi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup pada orang dengan hipertensi. Kegiatan kelas hipertensi meliputi edukasi, demonstrasi terapi modalitas dan komplementer, diskusi, konseling, terapi aktifitas kelompok. Permasalahan mitra yang terjadi setiap tahun jumlah kasus hipertensi di Desa Karangjampo mengalami peningkatan. Jumlah yang mengalami stroke akibat hipertensi juga meningkat. Pengetahuan mengenai hipertensi masih rendah. Solusi permasalahan yang dilakukan adalah pengelolaan kelompok hipertensi dan membuat kelas hipertensi. Metode pembelajaran dengan ceramah, demonstrasi, diskusi, konseling dan terapi aktifitas kelompok. Kegiatan kelas meliputi edukasi mengenai penyakit hipertensi dan pengelolaannya, demonstrasi terapi modalitas dan komplementer pada hipertensi, konseling hipertensi, pemeriksaan berkala, terapi aktifitas kelompok. Jumlah peserta kelas hipertensi 30 orang, terdiri dari 22 perempuan dan 8 laki-laki. Setelah dilakukan kegiatan, pengetahuan peserta mengenai hipertensi meningkat, mampu mendemonstrasikan terapi modalitas dan komplementer dengan baik, tekanan darah rata-rata peserta mengalami penurunan baik sistole maupun diastole.

Kata kunci: kelas hipertensi, pengelolaan kelompok, edukasi, hipertensi

Abstract

[HYPERTENSION CLASS AS AN MEANS OF BLOOD PRESSURE CONTROL IN THE HYPERTENSION GROUP] Hypertension is a non-communicable disease whose number of cases is increasing. Hypertension often occurs in adulthood to old age for both men and women. The heaviest risk of hypertension is the occurrence of stroke and death. Controlling blood pressure in people with hypertension can prevent stroke. One effort to control blood pressure is to improve the quality of life of people with hypertension through group management activities (peer groups) in the form of hypertension classes. The benefits of hypertension classes include increasing knowledge about hypertension and its management, increasing skills regarding modality and complementary therapies for blood pressure control, reducing stress, sharing experiences regarding hypertension therapy and improving the quality of life in people with hypertension. Hypertension class activities include education, demonstration of modality and complementary therapies, discussions, counseling, group activity therapy. Partner problems is every year the number of cases of hypertension in Karangjampo Village has increased. The number of strokes caused by hypertension has also increased. Knowledge about hypertension is still low. Solution to the problem is managing hypertension groups and creating hypertension classes. Learning methods with lectures, demonstrations, discussions, counseling and group activity therapy. Class activities include education about hypertension and its management, demonstration of modality and complementary therapies in hypertension, hypertension counseling, periodic check-ups, group activity therapy. Results, the number of participants in the hypertension class was 30 people, consisting of 22 women and 8 men. After the activity, participants' knowledge about hypertension increased, they were able to demonstrate modality and complementary therapies well, the participants' average blood pressure decreased both systolic and diastolic.

Keywords: hypertension class, group management, education, hypertension

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi dan kematian. Komplikasi yang sering terjadi adalah stroke. Dampak dari orang yang mengalami stroke bisa menyebabkan kematian dan menurunkan produktifitas. Upaya pengelolaan dan perawatan yang baik dapat mencegah terjadinya komplikasi pada orang yang mengalami hipertensi. Seiring berjalannya waktu, jumlah kasus hipertensi di dunia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi. (Kemenkes, 2022). Indonesia salah satu negara yang mengalami peningkatan jumlah kasus hipertensi setiap tahunnya.

Kasus hipertensi di Kabupaten Pekalongan juga mengalami peningkatan. Berdasarkan Data Kabupaten Pekalongan (2021), estimasi jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2020 adalah 565.921 orang. Kecamatan Tirto merupakan wilayah yang kasus hipertensinya tinggi yaitu 44.152 orang. Salah satu desa di Kecamatan Tirto yang kasus hipertensinya cukup tinggi adalah Desa Karangjampo.

Desa Karangjampo merupakan desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tirto II dan merupakan Desa Binaan Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fikes UMPP. Berdasarkan studi pendahuluan, diperoleh data bahwa jumlah orang yang mengalami hipertensi cukup banyak. Hasil observasi terhadap 40 klien, menunjukkan rata-rata tekanan darah >170/100 mmHg dan 2 orang pernah mengalami stroke, umur rata-rata klien 57 tahun. Keluhan yang sering dirasakan pada klien adalah nyeri kepala. Pengetahuan klien mengenai hipertensi juga masih rendah dan tidak melakukan diet hipertensi dengan benar. Belum ada kegiatan masyarakat yang fokus pada kelompok hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, di dapatkan suatu gambaran bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang harus diatasi. Bila dibiarkan, keadaan ini akan menimbulkan berbagai macam komplikasi yang berujung terjadinya kematian. Kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap peningkatan tekanan darah pada hipertensi. Kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan dengan membentuk kelas hipertensi. Metode yang digunakan meliputi edukasi langsung atau ceramah, demonstrasi terapi modalitas dan komplementer, edukasi tidak langsung atau melalui *online*, konseling dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kelas hipertensi dilakukan secara tatap muka atau luar jaringan (*luring*), dan secara online atau dalam jaringan (*daring*). Anggota kelas hipertensi adalah seseorang yang mengalami hipertensi dengan jumlah maksimal 30 orang. Tujuan dari kelas hipertensi adalah meningkatkan pengetahuannya mengenai hipertensi dan meningkatkan mampu merawat dirinya sendiri (*self care*) dengan menerapkan terapi modalitas dan komplementer.

2. Metode

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah mengelola kelompok dengan membentuk kelas hipertensi. Kegiatannya meliputi edukasi mengenai hipertensi, mengajarkan terapi modalitas, konseling dan pemeriksaan tekanan darah. Metode kegiatan meliputi :

- a. Pre test, digunakan untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan perawatannya sebelum kegiatan kelas dilaksanakan. Pengukuran menggunakan kuesioner dan checklist. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan mengenai hipertensi, sedangkan checklist digunakan untuk mengetahui kemampuan melakukan terapi modalitas dan komplementer untuk merawat diri sendiri.
- b. Edukasi, memberikan edukasi mengenai hipertensi, terapi modalitas dan komplementer. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Metode demonstrasi digunakan untuk mengajarkan terapi modalitas dan komplementer untuk mengatasi hipertensi. Media yang digunakan LCD, leaflet, modul dan kuesioner.
- c. Konseling, merupakan kegiatan bimbingan kepada peserta yang memiliki masalah terkait penyakit hipertensi guna menyelesaikan masalahnya melalui berbagai tindakan terapi modalitas dan komplementer.
- d. *Post test*, dilakukan untuk mengukur kemampuan peserta mengenai pengetahuan hipertensi dan berbagai terapi modalitas maupun komplementer. Pengukuran pengetahuan hipertensi menggunakan kuesioner. Peserta diminta untuk melakukan redemonstrasi terapi modalitas dan komplementer, kemudian dilakukan penilaian menggunakan checklist.

e. Pemeriksaan tekanan secara berkala.

Mitra pada pengabdian ini adalah Kepala Desa Karangjampo dan jajarannya, kader kesehatan dan masyarakat yang mengalami hipertensi. Partisipasi Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menyediakan tempat pelatihan yaitu aula balai desa Karangjampo dan mengorganisir masyarakat yang mengalami hipertensi untuk aktif mengikuti kelas hipertensi.

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi : 1) Persiapan observasi mitra yang dilaksanakan sebelum pelaksanaan kegiatan; 2) Penjadwalan program kerja dan koordinasi dengan kepala desa dan kader; 3) Pengadaan alat dan media, 4) Pelaksanaan pengabdian masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan kegiatan kelas hipertensi diperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, terapi modalitas dan terapi komplementer. Penjelasan terdapat pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Pengetahuan	Pre		Post	
	N	%	n	%
Baik	-	-	30	100
Cukup	2	6,67	-	-
Kurang	28	93,,3	-	-
Total	30	100	30	100

Setelah dilakukan demonstrasi terapi modalitas dan komplementer, peserta mampu melakukan redemonstrasi dengan baik. Penjelasan terdapat pada tabel 3.2.

Tabel 2. Distribusi Kemampuan Redemonstrasi Terapi Tidur

Kemampuan Redemonstrasi	Peserta	
	N	%
Baik	30	100
Cukup	-	-
Kurang	-	-
Total	30	100



Gambar 1. Kegiatan Kelas : Edukasi Terapi Modalitas dan Terapi Komplementer



Gambar 2. Kegiatan Kelas : Edukasi Terapi Modalitas dan Terapi Komplementer

Kelas hipertensi diikuti oleh 30 orang yang mengalami hipertensi. Terdiri dari 22 perempuan dan 8 laki-laki. Rata-rata tekanan darah para peserta adalah sistole 170 mmHg dan diastole 100 mmHg. Rata-rata umur peserta adalah 47 tahun. Pendidikan tertinggi dari peserta adalah SMA dan terendah SMP. Mereka menggunakan alat komunikasi *whatsapp*. Kegiatan kelas meliputi edukasi, demonstrasi terapi modalitas dan komplementer, konseling. Dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kelas hipertensi dilaksanakan melalui *online* atau dalam jaringan (*daring*) dan *offline* atau diluar jaringan (*Luring*). Kegiatan *Luring* dilaksanakan di balai desa Karangjumbo, sedangkan kegiatan *daring* dilakukan melalui group *whatsapp*.

Kegiatan edukasi meliputi pemberian materi mengenai penyakit hipertensi, perawatan hipertensi, diet hipertensi, stroke dan pencegahannya, terapi modalitas dan komplementer pada hipertensi serta pemeriksaan tekanan darah. Sebelum dan sesudah edukasi, para peserta dilakukan pengukuran pengetahuan mengenai Hipertensi melalui *pre* dan *post test*. Hasil *pre test* menunjukkan sebagian besar peserta tidak mampu menjawab dengan benar yaitu 93,3% pengetahuannya kurang. Hasil *post test* setelah dilakukan edukasi mengenai hipertensi menunjukkan 100 % pengetahuan baik. Hasil evaluasi redemonstrasi terapi modalitas dan terapi komplementer terhadap peserta, 100% mampu mendemonstrasikan terapi modalitas dan terapi komplementer dengan baik.

Pemberian edukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pengelolannya. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam merubah perilaku seseorang. Perilaku seseorang yang mengalami hipertensi akan baik jika pengetahuan mengenai hipertensi juga baik. Edukasi *luring* dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Edukasi *daring* dilakukan dengan pemberian materi melalui group *whatsapp*.

Pembentukan kelas hipertensi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam merawat dirinya sendiri (*self care*) dalam mengatasi masalah hipertensi. Selain itu, kelas hipertensi dapat meningkatkan motivasi para peserta untuk melakukan upaya pencegahan peningkatan tekanan darah melalui berbagai terapi modalitas dan terapi komplementer sebagai pendamping obat. Beberapa terapi yang didemonstrasikan antara lain berbagai terapi relaksasi, terapi diet hipertensi, terapi pemijatan, terapi spiritual, senam dan lain-lain.

Salah satu evaluasi keberhasilan dari kelas hipertensi adalah menurunnya rata-rata tekanan darah para peserta hipertensi setelah dilakukan kegiatan beberapa kali pertemuan. Hasil rata-rata tekanan darah para peserta setelah dilakukan kegiatan kelas hipertensi menurun menjadi sistole 130 mmHg dan diastole 80 mmHg.

4. Simpulan dan Saran

Pembentukan kelas hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan pengelolannya. Pengelolaan kelas hipertensi dapat melibatkan kerjasama lintas program dan lintas sektor, sehingga penanganan hipertensi lebih komprehensif sebagai upaya pencegahan komplikasi dari hipertensi.

5. Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian masyarakat ini atas dukungan berbagai pihak. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada:

- a. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Kepala Desa Bugangan dan jajarannya sebagai pihak mitra yang banyak membantu kegiatan ini
- c. Mahasiswa yang turut berperan aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

6. Daftar Pustaka

American Heart Association. (2017). *Detailed summary from the 2017 guideline for the prevention detection, evaluation and management of high blood pressure adults*. Diunduh di <https://healthmetrics.heart.org/contents/uploads/2017/11/detailed.summary.pdf>

Upoyo, A.S. (2021). Pengaruh peer group education terhadap perilaku self care penderita hipertensi untuk pencegahan stroke di Kabupaten Banyumas. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.

Dinas Provinsi Jawa Tengah. (2016). *Profil kesehatan jawa tengah tahun 2016 dinas kesehatan provinsi Jawa Tengah*. Semarang. di unduh di <http://www.depkes.go.id/Resources/download/profilkesehatanprovinsi2016jateng.pdf>. 25 september 2018

Dinas Kesehatan kota Pekalongan. (2018). *Rekapitulasi laporan bulanan penyakit tidak menular hipertensi kota pekalongan*. Dinkes kota Pekalongan.

Johnson J.Y, Smith-Temple J., Carr P. (2015). *Prosedur Perawatan di Rumah, Pedoman Untuk Perawat*, Alih Bahasa : Monica, E. EGC Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI (2015). *Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovasklar edisi pertama*. Disusun oleh perhimpunan dokter spesialis kardiovaskular indonesia. <http://www.depkes.go.id/Resources/download/PERKI2015.pdf>. 26 Maret 2019

Open Data Kabupaten Pekalongan (2021). Pelayanan kesehatan penderita hipertensi menurut jenis kelamin, Kecamatan dan Puskesmas di Kabupaten Pekalongan. <https://data.pekalongankab.go.id>

Pimpinan Pusat Muhammadiyah Majelis Tarjih (2009) Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah Yogyakarta

Pimpinan Pusat Muhammadiyah (2003) : Pedoman Hidup Islami Warga Muhammadiyah