

PERILAKU SELF-CARE PENDERITA HIPERTENSI DI MASA PANDEMIK COVID-19

SELF-CARE BEHAVIOR OF PEOPLE WITH HYPERTENSION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Heni Maryati¹⁾, Fitri Firranda Nurmalsyah²⁾, Ahmad Nur Khoiri³⁾, Manjit Kaur Khaira⁴⁾

¹⁾²⁾³⁾Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

University Of Cyberjaya Faculty Of Nursing

Email : nie.maryati@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya, Data WHO tahun 2015 di prediksi pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Dimasa Pandemi Covid-19 ini penderita hipertensi berada dalam kondisi sangat membahayakan jika terinfeksi Covid-19 sehingga diperlukan kemampuan mengontrol tekanan darah dengan upaya pengendalian perilaku perawatan diri (*self care*) hipertensi. **Metodologi :** Metode pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan melalui sosialisasi “Perilaku *self-care* penderita hipertensi di masa pandemik Covid-19 pada penderita hipertensi di Dusun Kanigoro Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sejumlah 19 orang. **Hasil :** Kegiatan dilaksanakan selama satu minggu mulai tahap koordinasi sampai evaluasi di rumah kader kesehatan dengan pengukuran tekanan darah ketika peserta datang selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku *self care* hipertensi dilanjutkan tanya jawab dan diskusi serta demonstrasi pembuatan minuman bunga teleng untuk menjaga kesehatan jantung dan menurunkan tekanan darah. Peserta di berikan bunga teleng kering untuk dibuat di rumah setiap hari secara rutin. **Diskusi/Pembahasan :** Pengetahuan penderita hipertensi tentang perilaku *self care* mampu meningkatkan kualitas hidup terutama di masa pandemik Covid-19 dimana minimnya pengetahuan serta rendahnya disiplin masyarakat terkait wabah Covid-19 akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian penderita hipertensi.

Kata kunci: Perilaku *Self Care*, Hipertensi, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is the number one cause of death in the world every year, WHO data in 2015 predicted that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension and 9.4 million people die every year due to hypertension and its complications. During the Covid-19 Pandemic, people with hypertension are in a very dangerous condition if infected with Covid-19 so that the ability to control blood pressure is needed with efforts to control hypertension self-care behaviors (*self-care*). **Method:** This community service method is health education through socialization "Self-care behavior of hypertension sufferers during the Covid-19 pandemic in hypertension sufferers in Kanigoro Hamlet, Puton Village, Diwek District, Jombang Regency, a total of 19 people. **Result:** The activity was carried out for one week from the coordination stage to the evaluation at the home of health cadres with blood pressure measurements when participants came then given health education about hypertension self-care behaviors followed by questions and discussions and demonstrations of making teleng flower drinks to maintain heart health and lower blood pressure. Participants are given dried teleng flowers to be made at home every day on a regular basis. **Discussion:** Knowledge of hypertension sufferers about self-care behavior is able to improve the quality of life, especially during the Covid-19 pandemic where the lack of knowledge and low public discipline related to the Covid-19 outbreak will increase the pain and death rate of hypertension sufferers.

Keywords: *Self Care Behavior, Hypertension, Covid-19 Pandemic*

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi dikenal dengan istilah “*the silent killer*” karena sering muncul tanpa keluhan, penderita tidak menyadari dirinya mengidap hipertensi tetapi sudah mendapatkan komplikasi dari hipertensi. Data WHO tahun 2015 di prediksi pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya

akibat hipertensi dan komplikasinya. Hasil Risetdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari hasil Risetdas tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,1% dimana hanya 1/3 kasus yang terdiagnosis dan sisanya tidak terdiagnosis. Sebenarnya hipertensi dapat di kontrol bila faktor resiko hipertensi mampu dikendalikan.

Pengendalian ini meliputi upaya pemeliharaan kesehatan oleh petugas dan pemeliharaan mandiri oleh individu yang bersangkutan serta peran serta keluarga. Hipertensi membutuhkan manajemen penyakit jangka panjang seumur hidup penderitanya. Upaya pengendalian ini melalui perilaku perawatan diri (*self care*) hipertensi. Dalam konteks pengelolaan/perawatan mandiri hipertensi *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan modifikasi perilaku yang berkaitan dengan *self care* yang terdiri dari : diet rendah garam, diet sehat, melakukan aktifitas fisik, mengurangi rokok dan alkohol, menurunkan stres, menurunkan paparan polusi dan udara dingin (Viera, A.J & Jamieson, B, 2007). Berdasarkan hasil penelitian yang di analisis dari Indonesia Family Life Support (IFLS-5) menunjukkan prevalensi hipertensi masih tinggi, tetapi kesadaran akan penderita masih rendah (42,9%) dan hanya 11,5% yang melakukan pengobatan serta 14,3% yang mengontrolkan penyakitnya (Peltzer & Pengpid, 2018). Perilaku *selfcare* menjadi langkah penting yang tidak dapat dipisahkan dalam management kasus hipertensi karena mampu meningkatkan kualitas hidup penderita dan menurunkan komplikasi hipertensi apalagi saat ini sedang musim pandemik Covid-19 dimana minimnya pengetahuan dan rendahnya disiplin masyarakat terkait wabah Covid-19 akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian penderita hipertensi mengingat sebuah studi terbaru menunjukkan orang penderita hipertensi dapat berada dalam kondisi sangat berbahaya jika terinfeksi virus corona jenis baru penyebab Covid-19. Selama ini, diketahui tekanan darah tinggi atau hipertensi menjadi kondisi mendasar pasien Covid-19 yang dirawat di rumah sakit. Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena banyaknya penderita hipertensi di masyarakat serta peningkatan setiap tahunnya, maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Perilaku *self-care* penderita hipertensi di masa pandemik covid-19 di Dusun Kanigoro Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan tentang Perilaku *self-care* penderita hipertensi di masa pandemik Covid-19 dalam upaya mengontrol kestabilan tekanan darah di Dusun Kanigoro Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sejumlah 19 orang yang dilaksanakan pada tanggal 02 Desember 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di rumah kader kesehatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah ketika peserta datang selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan materi tentang perilaku *self care* hipertensi dilanjutkan tanya jawab dan diskusi tentang *self care* serta demonstrasi pembuatan minuman bunga teleng untuk menjaga kesehatan jantung dan menurunkan tekanan darah. Selanjutnya peserta di berikan bunga teleng kering untuk dibuat di rumah setiap hari secara rutin serta pesan untuk menerapkan perilaku *self care* di rumah. Peserta sangat antusias dengan kegiatan yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan tentang hipertensi sehingga meningkatkan pengetahuannya dan akan menerapkan perilaku *self care* hipertensi dalam kehidupan sehari-hari guna mengontrol hipertensi dan mencegah komplikasi akibat hipertensi.





PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang perilaku *self care* dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah, mengurangi angka kesakitan, komplikasi serta kematian akibat hipertensi. Perilaku *selfcare* menjadi langkah penting yang tidak dapat dipisahkan dalam management kasus hipertensi karena mampu meningkatkan kualitas hidup penderita dan menurunkan komplikasi hipertensi apalagi saat ini sedang musim pandemik Covid-19 dimana minimnya pengetahuan dan rendahnya disiplin masyarakat terkait wabah Covid-19 akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian penderita hipertensi mengingat sebuah studi terbaru menunjukkan orang penderita hipertensi dapat berada dalam kondisi sangat berbahaya jika terinfeksi virus corona jenis baru penyebab Covid-19. Keberhasilan mengontrol hipertensi mencapai target terbukti menurunkan komplikasi yaitu kejadian stroke sebesar 30-40% dan penyakit jantung koroner sebesar 20% (Riskesda 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Dusun Kanigoro Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berlangsung dengan baik dan lancar. Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang perilaku *self care* dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah, mengurangi angka kesakitan, komplikasi serta kematian akibat hipertensi.

SARAN

Perlu upaya petugas kesehatan untuk meningkatkan kesadaran pada penderita hipertensi beserta keluarga untuk selalu menerapkan perilaku *self cara* hipertensi serta meningkatkan partisipasi kunjungan Posbindu PTM (Pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular), Prolanis (program pengendalian penyakit kronis), kegiatan kunjungan rumah dalam Program Indonesia Sehat dengan pendekatan Keluarga (PIS-PK)

KEPUSTAKAAN

- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensisi-pembunuh-senyap.pdf>
- Laelasari, E., Prasodjo, R. S., Cahyorini, C., Handayani, K., Wiryawan, Y., & Anwar, A. (2019). Model Intervensi Hipertensi Di Puskesmas Purwoyoso, Semarang. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(1), 15–26. <https://doi.org/10.22435/jek.18.1.1472.15-26>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *International Journal of Hypertension*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/5610725>
- Viera, A. J. & Jamieson, B. (2007). *How Effective Hypertension Self Care Intervention*, diakses 27 Februari 2011, *Journal of family Practice*, Vol 56, No. 3, March 2007, diakses 24 Februari 2011, http://findarticles.com/p/articles/mi_m0689/is_3_5/ai_n27182980/pg_2/