

**IPTEK BAGI KADER KESEHATAN
SOSIALISASI SELF REGULATION PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
LOSARI PUSKESMAS BAWANGAN PLOSO JOMBANG**

Pepin Nahariani

Pengajar STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Seiring dengan semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat di negara berkembang, tingkat kejadian berbagai penyakit degeneratif semakin meningkat pula, salah satunya adalah Hipertensi. Hipertensi adalah urutan teratas dari kejadian yang mengiringi proses lansia. Bukan hanya karena faktor aging process melainkan juga didukung dengan perilaku yang maladaptif.

Tujuan dari penelitian ini adalah Mengoptimalkan peran kader kesehatan terutama dalam pengendalian hipertensi di Desa Losari Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

Hasil dari penelitian ini adalah Para kader antusias dalam kegiatan dan mereka merasa mendapat ilmu baru mengenai Self Regulation yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam manajemen diri dalam stress, aktivitas, menata menu diet dan lain-lain.

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat di negara berkembang, tingkat kejadian berbagai penyakit degeneratif semakin meningkat pula, salah satunya adalah *Hipertensi*. *Hipertensi* adalah urutan teratas dari kejadian yang mengiringi proses lansia. Bukan hanya karena faktor aging process melainkan juga didukung dengan perilaku yang maladaptif. Perilaku maladaptif merupakan permasalahan yang harus diselesaikan pada era perkembangan kesehatan sekarang ini. Dengan manajemen diri (*self regulation*) yang baik maka akan memberikan kualitas hidup yang baik pada usia menjelang lansia. *Self Regulation*

didefinisikan sebagai proses mental dan fisik dimana individu bertugas mengatur diri seseorang dalam menyelesaikan masalah.

Permasalahan hipertensi merupakan masalah yang kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kasus stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan aneurisma. Komplikasi penyakit ini sangatlah berbahaya sehingga harus dilakukan penatalaksanaan dengan baik pada kasus hipertensi. Menurut Baghiannimoghadam, 2010 menyebutkan bahwa faktor yang berhubungan dengan *Self Regulation* pencegahan hipertensi adalah perilaku, norma individu, antisipatori emosi. Untuk meningkatkan *Self Regulation* adalah melalui perubahan perilaku untuk mengikuti tujuan dan peran edukator perawat dalam

memberikan penyuluhan. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan melainkan dapat diatur di kontrol penyakit agar tidak menimbulkan komplikasi.

Beberapa manfaat dari peran *Self Regulation* diatas sangat penting, yaitu memberikan pemahaman mengenai pentingnya kontrol manajemen diri terhadap pencegahan penyakit *Hipertensi* dan hipertensi, maka kami dosen STIKES Pemkab Jombang mengusulkan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi *Self Regulation* Penderita Hipertensi Di Desa Losari Puskesmas Bawangan Ploso Jombang. Diharapkan dengan dilakukan pengabdian masyarakat ini, maka lansia akan mendapatkan wacana tentang perilaku sehat dalam mencegah dan mengontrol kejadian kasus hipertensi sehingga mampu melakukan manajemen diri (*Self Regulation*) dengan baik. Manfaat jangka panjang dari manajemen diri adalah meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap produktif dan meningkatkan derajat hidup lansia di Indonesia

TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Mengoptimalkan peran kader kesehatan terutama dalam pengendalian hipertensi di Desa Losari Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pemahaman tentang *Self Regulation* pada hipertensi dan pengelolaannya.
- b. Melakukan Focus Group Discussion (FGD) dengan Kader Kesehatan tentang permasalahan penderita hipertensi
- c. Mampu melakukan manajemen diri dalam perawatan dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi

MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan ini diadakan untuk meningkatkan peran kader kesehatan dalam penegndalian hipertensi dengan meningkatnya pemahaman tentang *Self Regulation* hipertensi dan melaksanakan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan Kader Kesehatan tentang permasalahan penderita hipertensi serta melakukan kegiatan untuk merencanakan kegiatan manajemen diri dalam perawatan dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

SASARAN KEGIATAN

Kader kesehatan di Desa Losari Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Berjumlah 20 kader.

PELAKSANAAN

1. Persiapan Pelaksanaan Sosialisasi *Self Regulation* Penderita Hitertensi

Persiapan meliputi sarana prasarana dan koordinasi pelaksanaan. Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah speaker aktif, LCD, Laptop, layar, leaflet dan materi yang berbentuk powerpoint. Pada koordinasi pelaksanaan, kami melakukan penjajakan dalam rangka persiapan kegiatan ini yaitu pertama adalah permohonan ijin ke Puskesmas Wilayah Kerja desa Losari Ploso. Selanjutnya setelah mendapat rekomendasi tempat pelaksanaan, kami menuju ke Desa Losari dan mendapatkan kesepakatan bahwa pelaksanaan dilaksanakan hari Jumat tanggal 20 Januari 2017.

2. Laporan kegiatan dan hasil kegiatan

Kegiatan sosialisasi ini dimulai pada jam 10.00 dengan diawali dengan pembukaan acara oleh Kepala Desa Losari. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan melakukan *Focus Group Discussion* tentang permasalahan yang dihadapi kader dalam membantu masyarakat yang menderita hipertensi. Hasil FGD menghasilkan rumusan bahwa beberapa rumusan mengenai *Self Regulation* Penderita Hipertensi yaitu

- a. Para Kader belum memahami sepenuhnya mengenai *Self Regulation* Penderita Hipertensi
- b. Para kader belum mengetahui adanya faktor penyebab hipertensi dan komplikasi penderita hipertensi
- c. Para kader belum mengetahui penatalaksanaan bantuan pertolongan fase darurat serangan komplikasi hipertensi ke pelayanan kesehatan terdekat.

3. Para kader menyebutkan bahwa selama ini serangan stroke dan komplikasi lain dari hipertensi adalah disebabkan perilaku hidup yang tidak sesuai pola kesehatan dan faktor aktifitas yang terlalu tinggi.

Berdasarkan data masalah tersebut diatas, maka kami mengangkat pendidikan kesehatan dengan tema membangun kemandirian para kader dalam penatalaksanaan bantuan pertolongan manajemen diri pada pasien hipertensi. Kami menilai bahwa masalah dan tema pendidikan sudah sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh para kader. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun konsep mengenai *Self Regulation* pada setiap kader agar menjaga dirinya dan menjaga membantu tetangga dan setiap masyarakat yang menderita hipertensi. Bentuk pendidikan kesehatan adalah berupa ceramah oleh pelaksana pengabdian masyarakat oleh dosen dan dibantu operator dan notulen dari mahasiswa. Para kader antusias dalam kegiatan dan mereka merasa mendapat ilmu baru mengenai *Self Regulation* yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam manajemen diri dalam stress, aktivitas, menata menu diet dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

Mujianto. 1998. *Pengaruh Pelatihan Partisipatif Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Kader Dalam Monitoring Tekanan Darah Usia Lanjut Di Kabupaten Sleman*. Tesis tidak

diterbitkan. FKM Universitas Gadjah
Mada, Yogyakarta.

Notoatmojo, Soekidjo. 2005. *Pendidikan
dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan
Pertama. Jakarta : PT Rineka Cipta

Brunner and Suddarth. 2001. *Keperawatan
Medikal bedah*. Edisi 8. EGC :
Jakarta

Fatmah . 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga.
Jakarta : 8-166.

Patel, C. 1998. *Petunjuk Praktis Mencegah
dan Mengobati Penyakit Jantung*.
Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.