



PEMBERDAYAAN KELUARGA: PENDERITA HYPERTENSI BERBASIS MANAJEMEN KESEHATAN DIRI EFEKTIF DALAM UPAYA MENCEGAH KOMPLIKASI DI KALURAHAN SINDUMARTANI, KECAMATAN NGEMPLAK, KABUPATEN SLEMAN. DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh

Wittin Khairani¹, Sri Haryanti², Haryono³

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

E-mail: ¹khairaniwittin@gmail.com

Article History:

Received: 21-09-2024

Revised: 08-10-2024

Accepted: 26-10-2024

Keywords:

Empowerment,

Family,

Complications Hypertension,

Health Management

Abstract: Hypertension if not controlled will cause complications. This condition is called "Silent Killer". The role of independence and empowerment of a family is very important to prevent complications for hypertension sufferers. The prevalence of hypertension in the Special Region of Yogyakarta is 11%. Nationally, hypertension cases in the Special Region of Yogyakarta rank 4th highest. Therefore, there is a need for empowerment activities that focus on empowering families by implementing effective self-health management in implementing a healthy lifestyle for family members who suffer from hypertension. The aim is to increase family independence in effective independent health management for hypertension sufferers. The methods and strategies used are in the form of Service Learning (SL) for families. As a result of this activity, families are able to independently manage nutrition, including: managing fruit, vegetables, grains/nuts, avoiding saturated fat foods, managing low-salt foods, maintaining ideal body weight, doing regular physical activity every day. for 30-60 minutes per day, don't consume alcohol, don't smoke, and it's important to control stress

PENDAHULUAN

Hypertensi merupakan penyakit *silent killer* yang mematikan, artinya penyakit hipertensi "pembunuh terselubung" dengan tidak langsung membunuh penderitanya melainkan dapat memicu terjadinya penyakit komplikasi, seperti: resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Perilaku gaya hidup modern dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi, seperti: kebiasaan menyantap makanan instan, kurangnya berolah raga berupa aktivitas fisik, cenderung mengkonsumsi zat pengawet pada makanan, asupan natrium, kalium yang berlebihan (Sehat Negeriku, 2023).

Saat ini ada sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang mengidap hipertensi (WHO, 2017). Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan



penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur (Sample registration System (SRS), 2018). Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 11% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka Nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan DI Yogyakarta pada urutan ke -4, sebagai propinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Risksdas, 2018). Gejala kekambuhan hipertensi terjadi dalam rentang waktu 1-3 bulan sekali. Kondisi ini terjadi karena penderita hipertensi masih merokok, diet yang tidak sehat, seperti: kurang makan konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula dan lemak yang berlebihan, obesitas, kurang aktivitas fisik dan stress yang berlebihan.

Pemberdayaan merupakan proses penyadaran masyarakat yang dilakukan secara transformatif, partisipatif dan berkesinambungan melalui peningkatan kemampuan dalam menangani persoalan dasar yang dihadapi dan meningkatkan kondisi hidup sesuai dengan harapan. Pemberdayaan masyarakat adalah proses pembangunan dimana masyarakat berinisiatif untuk memulai proses kegiatan sosial untuk memperbaiki situasi dan kondisi diri sendiri. Pemberdayaan masyarakat hanya bisa terjadi apabila masyarakat itu sendiri ikut pula berpartisipasi. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini berfokus pada keluarga untuk meningkatkan peran aktif dalam menerapkan manajemen kesehatan diri efektif. (Notoatmojo, 2012)

Keluarga sebagai fokus dalam pendekatan pelaksanaan program Indonesia Sehat (Friedman, 2010). Tiga(3) fungsi keluarga, yaitu: 1. Fungsi afektif (*The Affective Function*) adalah fungsi keluarga yang utama untuk mengajarkan segala sesuatu untuk mempersiapkan anggota keluarga berhubungan dengan orang lain (psikososial). 2. Fungsi sosialisasi yaitu proses perkembangan dan perubahan yang dilalui individu yang menghasilkan interaksi sosial dan belajar berperan dalam lingkungan sosialnya. 3. Keluarga juga berperan untuk melaksanakan praktek asuhan keperawatan, yaitu untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan dan merawat anggota keluarga yang sakit. Peranan keluarga sangat memegang fungsi yang penting dalam meningkatkan derajat kesehatan anggota keluarganya.

Tujuan utama dilakukan manajemen kesehatan diri adalah klien dapat efektif memajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada klien dengan penyakit kronis (Syamsuriansyah dkk, 2021). Manajemen kesehatan diri sebagai intervensi secara sistematis pada penyakit kronis, adalah dengan mengontrol keadaan diri dan mampu membuat keputusan dalam perencanaan pengobatan. Hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa cara, yaitu patuh terhadap terapi pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif (Solehudin, 2023). Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini fokus pada pemberdayaan keluarga sehingga secara mandiri mampu dengan sadar menerapkan manajemen kesehatan diri efektif bagi anggota keluarga yang menderita hipertensi.

Permasalahan yang ditemui dilapangan didapatkan data bahwa dari 10 (sepuluh) orang penderita hipertensi pasien rawat jalan sering terjadi kekambuhan dengan gejala yang bervariasi, seperti: peningkatan tekanan darah, tekanan darah yang tidak terkontrol, timbul komplikasi seperti: tekanan darah tak terkontrol, stroke dan serangan jantung. Hal ini terjadi karena keluarga dan penderita hipertensi belum berperan aktif dalam manajemen kesehatan diri untuk mencegah kekambuhan hipertensi yang diderita seperti mengatur pola makanan yang sehat, tidak merokok, mengatur pola tidur dan istirahat yang sehat, patuh minum obat sesuai dosis serta menghindari stressor.

Dengan dasar banyaknya permasalahan rawat jalan pada penderita hipertensi di Kalurahan Sindumartani yang belum menerapkan manajemen kesehatan diri efektif maka



perlu adanya pemberdayaan bagi keluarga penderita hipertensi untuk menjalankan fungsi keluarga merawat keluarga yang sakit. Pemberdayaan keluarga adalah suatu bentuk kepedulian pada anggota keluarga yang sakit dengan rasa saling mempunyai tanggung jawab untuk memelihara, meningkatkan kesehatan anggota keluarga. Dari pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikembangkan pemberdayaan keluarga dalam menerapkan manajemen kesehatan diri efektif bagi penderita hipertensi.

METODE

Pemberdayaan keluarga ini dilakukan dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah, pemberian garam rendah natrium, diikuti dengan penyuluhan serta dilanjutkan *service learning* (SL) sebagai bentuk transfer ilmu pengetahuan yang didapatkan di bangku akademisi kepada warga masyarakat dalam mengontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Pemberdayaan keluarga ini diharapkan dapat perluas jangkauan peran aktif masyarakat akan kepedulian menjaga, memelihara kesehatan serta meningkatkan kesehatan bagi anggota keluarga yang menderita hipertensi di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Metode atau strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah:

1. Mengurus perijinan dengan Pemerintah setempat di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta
2. Melaksanakan koordinasi dengan Puskesmas Ngemplak 1
3. Menyusun jadwal kegiatan
4. Mempersiapkan materi pengabdian kepada masyarakat
5. Mempersiapkan alat dan bahan pengabdian kepada masyarakat
6. Melakukan pemeriksaan tekanan darah, pemberian garam rendah natrium serta penyuluhan dan *service learning* untuk menerapkan manajemen kesehatan diri efektif.
7. Melakukan monitoring dan evaluasi penerapan manajemen kesehatan diri efektif dilingkungan Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman
8. Menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat.

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pada bulan Agustus 2023. Lokasi atau tempat pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Padukuhan Ngasem, Kalurahan Sindumartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman-Yogyakarta. Sarana dan alat yang dipergunakan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah alat bahan berupa tensi meter, pemberian garam rendah natrium serta penyuluhan dan *service learning* di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman.

HASIL

Kegiatan pengabdian berupa pemberdayaan keluarga penderita hipertensi dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 12 Agustus 2023. Kegiatan ini dilaksanakan di dusun Ngasem, Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Adapun tahapan yang dilaksanakan diantaranya adalah :

Survey penderita hipertensi di Posyandu Lansia pada Wilayah Padukuhan Ngasem, Kalurahan Sindumartani.

Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman merupakan sebagian besar penduduknya berprofesi sebagai petani dan buruh tani baik laki-laki maupun perempuan.



Jumlah Posyandu Lansia di Padukuhan Ngasem ada 2 Posyandu Lansia dengan jumlah penderita hipertensi 36 penderita hipertensi tidak terkontrol dan 5 penderita hipertensi yang terkontrol. Penderita hipertensi dalam rentang usia 30 tahun sampai dengan usia 76 tahun. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data-data bahwa sebagian besar penderita hipertensi terjadi kekambuhan penyakit hipertensi dengan gejala yang bervariasi, seperti: peningkatan tekanan darah, tekanan darah yang tidak terkontrol, terjadinya komplikasi seperti: tekanan darah terlalu tinggi, stroke, gangguan pada fungsi ginjal dan serangan jantung. Kondisi ini disebabkan karena keluarga penderita hipertensi belum berperan aktif untuk menerapkan manajemen kesehatan diri untuk mencegah kekambuhan hipertensi yang diderita seperti mengatur pola makanan yang sehat, tidak merokok, mengatur pola tidur dan istirahat yang sehat, patuh minum obat sesuai dosis serta menghindari stressor. Menurut WHO (2015), diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar (dua pertiga) tinggal di Negara berpenghasilan rendah dan menengah dan 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan mengalami hipertensi. Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi seperti stroke, penyakit jantung coroner dan gagal ginjal, dimana penyakit jantung iskemik dan stroke merupakan penyebab kematian terbesar didunia selama 15 tahun terakhir 15,2 juta kematian (WHO, 2017)

Pelaksanaan Pemberdayaan keluarga: penderita hipertensi berbasis manajemen kesehatan diri efektif dalam upaya mencegah komplikasi di Padukuhan Ngasem, Kalurahan Sindumartani

Kasus hipertensi masih merupakan ancaman bagi kesehatan masyarakat. Kuantitas penderita di Indonesia diperkirakan mencapai 15 juta orang tetapi hanya 4 % penderita hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15 % pada orang dewasa, 50 % diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung sebagai penderita hipertensi berat karena tidak menghindari dan mengetahui faktor risiko (Elsanti, 2019). Kasus penanggulangan komplikasi hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Manajemen kesehatan diri merupakan salah satu prosedur perawatan secara non farmakologi. Prosedur ini efektif dalam memajemen kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan, terutama pada klien dengan penyakit kronis seperti penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil kegiatan tim pengabmas dari Jurusan Keperawatan tertarik memberikan pemberdayaan kepada keluarga untuk meningkatkan pemahaman melalui *service learning*, pengukuran tekanan darah, pemberian garam rendah natrium serta meningkatkan kemandirian keluarga melalui pemberdayaan untuk menerapkan manajemen kesehatan diri efektif pada penderita hipertensi sebagai upaya mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi di padukuhan Ngasem.

Kegiatan pemberdayaan keluarga ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 12 Agustus 2023 di posyandu lansia Dukuh Ngasem, kegiatan dimulai pukul 10.00 WIB kegiatan di hadiri oleh seluruh peserta pemberdayaan keluarga berjumlah 36 orang kepala keluarga/ibu rumah tangga, 4 orang kader posyandu lansia, pak dukuh di padukuhan Ngasem.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas sebagai berikut :

- a) Dengan menggunakan strategi *service learning* berupa komunikasi, informasi, edukasi, pada keluarga dan pasien hipertensi serta simulasi pemberdayaan perkelompok kepala keluarga dalam menerapkan manajemen kesehatan diri efektif.
- b) Pengukuran tekanan darah dan pemberian garam rendah natrium pada anggota



- keluarga yang menderita hipertensi.
- c) Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi kegiatan untuk menilai kemampuan kemandirian keluarga yang menderita hipertensi dalam menerapkan manajemen kesehatan diri efektif. Evaluasi dilakukan 1-2 minggu setelah kegiatan pengabdian masyarakat.

DISKUSI

Hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan kemandirian peran aktif keluarga dalam menerapkan manajemen kesehatan diri efektif kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi sebagian besar kepala keluarga sebagai peserta pemberdayaan yang telah menerapkan manajemen kesehatan diri efektif kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

- a). 34 orang klien hipertensi telah mampu mengelola porsi nutrisi dan pemilihan makanan lebih banyak mengkonsumsi buah, sayuran, biji-bijian/kacang-kacangan. Dengan rutin mengkonsumsi makanan berserat dan mengandung vitamin diharapkan pasien hipertensi dapat meningkatkan kesehatannya.
- b). 35 orang klien hipertensi telah sadar dan mau mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh. Dengan rutin mengurangi makanan lemak jenuh maka dapat mencegah terjadi peningkatan kolesterol darah pada penderita hipertensi, sehingga mencegah terjadinya komplikasi terjadi stroke, ginjal dan lain-lain.
- c). 36 orang klien hipertensi telah mampu menerapkan dan mengatur makanan rendah garam dalam pemenuhan nutrisi sehari-hari. Tindakan ini penting untuk mengontrol tekanan darah klien hipertensi.
- d). 35 orang klien hipertensi telah sadar untuk dapat menjaga berat badan ideal dan mau untuk mengurangi berat badan. Dengan berat badan yang ideal maka klien hipertensi dapat mencegah terjadinya komplikasi dan dapat meningkatkan kesehatan.
- e). 36 orang klien hipertensi dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap hari selama 30-60 menit perhari. Aktivitas fisik bagi penderita hipertensi dapat berupa jalan pagi sehat, jogging ringan, dan bersepeda. Dengan aktivitas fisik yang rutin dapat mengontrol peredaran darah supaya lancar bagi penderita hipertensi.
- f). 36 orang klien hipertensi sudah memahami tentang bahaya mengkonsumsi alkohol bagi penderita hipertensi. Dengan menghindari untuk tidak mengkonsumsi alkohol maka mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi.
- g). 34 orang klien hipertensi sudah memahami tentang bahaya merokok bagi penderita hipertensi. Dengan menghindari merokok maka mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi.
- h). 36 orang klien hipertensi sudah memahami akan pentingnya mengontrol stress. Dengan mengontrol pikiran dan perasaan dengan baik pada penderita hipertensi, maka dapat mencegah terjadinya kekambuhan dan komplikasi penyakit.

Peningkatan kemandirian kepala keluarga dan klien hipertensi dalam



penatalaksanaan manajemen kesehatan diri efektif pada rangkaian kegiatan pemberdayaan masyarakat yang diikuti kepala keluarga dan klien hipertensi berjumlah 36 orang didukuh Ngasem, Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta.

Adanya peningkatan kemandirian kepala keluarga setelah mengikuti pemberdayaan tentang penatalaksanaan manajemen kesehatan diri efektif bagi penderita hipertensi dikarenakan bahwa jika ditelaah dari pengertian pemberdayaan masyarakat adalah suatu upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam mengali, mengatasi, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri dengan tujuan pemberdayaan masyarakat membantu masyarakat memperoleh kemampuan untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang akan mereka lakukan yang terkait dengan diri mereka, termasuk mengurangi hambatan pribadi dan hambatan sosial dalam pengambilan keputusan. Pemberdayaan dilakukan dengan peningkatan kemampuan dan rasa percaya diri untuk menggunakan kemampuannya, diantaranya melalui pemberdayaan potensi lingkungan.

Hal ini sejalan dengan program kerja pemberdayaan keluarga mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut: menumbuhkembangkan potensi keluarga, mengembangkan gotong-royong keluarga, mengali kontribusi keluarga, menjalin kemitraan dan desentralisasi serta mengembangkan sumber daya, meningkatkan pengetahuan keluarga. Secara umum pemberdayaan kepada keluarga dan masyarakat merupakan upaya mengembangkan kemandirian dan kesejahteraan keluarga dan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, perilaku, kemampuan, kesadaran serta memanfaatkan sumber daya. Tujuan pemberdayaan adalah memampukan dan memandirikan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatannya.



Gambar 1. Pemberdayaan keluarga dengan *service learning*



Gambar 2: Peserta Pemberdayaan Keluarga, Kader Posyandu dan anggota masyarakat (Kepala Keluarga)



Gambar 3: Kegiatan Bersama kader Posyandu; mengukur tekanan darah dan pemberian garam rendah natrium



Gambar 4: Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

1. Kegiatan Pengabmas di Dusun Sindumartani berjalan dengan lancar. Peserta Pemberdayaan keluarga mengikuti kegiatan ini dengan antusias dari program pengabmas yang dilaksanakan oleh Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Pemberian Pemberdayaan keluarga dengan kegiatan nyata yaitu: *service learning*, pengukuran tekanan darah dan pemberian garam rendah natrium dalam menerapkan manajemen Kesehatan diri efektif telah meningkatkan wawasan pengetahuan dan kemandirian keluarga penderita hipertensi .

PENGAKUAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sebagai kontinuitas penelitian dosen agar lebih memberikan kemanfaatan secara optimal khususnya bagi masyarakat dan sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. Kami sampaikan terimakasih kepada pihak yang turut terlibat secara langsung maupun tidak langsung, sehingga telah mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih kami sampaikan sebagai berikut:

1. Bapak/ibu dukuh Ngasem, Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta
2. Bapak/ibu Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta
3. Ibu/Ibu Kader Posyandu Lansia di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, D.I. Yogyakarta
4. Warga masyarakat di dukuh Ngasem, Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta



DAFTAR REFERENSI

- [1] Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, (2023), "Riskasdas 2018", <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/potret-sehat-indonesia-dari-kacamata-ski-2023/>
- [2] Friedman, M.M, Bowden, O & Jones,M,(2010). "Keluarga: teori dan praktek": alih bahasa, Achir Yani S,Hamid...(et al): editor edisi bahasa Indonesia, Ed.5,Jakarta:EGC.
- [3] Elsanti S, Panduan hidup sehat bebas kolesterol, stroke, hipertensi dan serangan jantung, Yogyakarta ; Araska ; 2019.
- [4] Nur Salmah. 2020. "Hubungan dukungan keluarga dan beban keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan Riwayat hipertensi di RS Islam Klender Jakarta Timur". Skripsi. Diakses pada tanggal 13 Januari 2020
- [5] Notoatmodjo, S. 2012. " Promosi kesehatan dan Perilaku kesehatan". Jakarta: Rineka Cipta
- [6] Muhith, Abdul. 2020. *Pendidikan Kesehatan Pasien dengan hipertensi : Teori dan aplikasi*. Yogyakarta:andi offset.
- [7] Sehat Negeriku, 2023, Hipertensi, The Silent Killer", <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>.
- [8] S.Solehudin (2023), "Manajemen Keluarga dengan Hipertensi", Jurnal Kesehatan Amanah, <https://ejournalunimman.ac.id>
- [9] SRS (Sample Registration System) (2018), " Hipertensi dan Komplikasi", <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- [10] Syamsuriansyah, dkk (2021), "Konsep Dasar Manajemen Kesehatan", Penerbit Buku Widina. <https://repositorypenerbitwidina.com>
- [11] Wawan, A. dkk. 2020. *Pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [12] WHO, (2015). Hypertension diakses pada tanggal 30 juli 3023 dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- [13] WHO, (2017), "A global brief on Hypertension: Silent Killer, global public health crises" (World Health Day 2017).



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN