

Edukasi Manajemen Diri Menggunakan Media Leaflet Pada Keluarga dengan Hipertensi

Ricko Dwi Haryanto¹, Sri Hartati², Siti Umayah³

¹²³STIKes Permata Nusantara Cianjur

ABSTRAK.

Edukasi Manajemen Diri dengan menggunakan media leaflet di Poli RSUD Cimaan Kabupaten Cianjur. Hipertensi merupakan penyakit yang disebut “silent killer” dengan komplikasi penyakit stroke, jantung dan ginjal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *leaflet* dalam meningkatkan *self-efficacy* pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* yang melibatkan 86 penderita yang menjalani rawat jalan di Poli RSUD Cimaan Kabupaten Cianjur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *self-efficacy* responden sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 5,8 dengan standar deviasi 4,638, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi adalah 9,89 dengan standar deviasi 1,526. Sementara itu, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 7,00 dengan standar deviasi 3,058. Adapun hasil analisis lebih lanjut menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh *p-value* sebesar $< 0,05$. Simpulan, terjadi peningkatan pada penderita hipertensi setelah *leaflet*.

Kata kunci: *Manajemen Diri, Hipertensi, edukasi*

ABSTRACT

Self Management Education using leaflet media at the Cimaan Regional Hospital, Cianjur Regency. Hypertension is a disease called the “silent killer” with complications from stroke, heart and kidney disease. This research aims to determine leaflets in increasing self-efficacy in hypertensive patients. The method used was a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design involving 86 patients undergoing outpatient treatment at the Cimaan Regional Hospital, Cianjur Regency. The research results showed that the average self-efficacy value of respondents before being given the intervention in the intervention group was 5.8 with a standard deviation of 4.638, while the average value after being given the intervention was 9.89 with a standard deviation of 1.526. Meanwhile, the average value after being given intervention in the control group was 7.00 with a standard deviation of 3.058. The results of further analysis using the Wilcoxon Test obtained a *p-value* of < 0.05 . In conclusion, there was an increase in hypertension sufferers after the leaflet.

Keywords: *Self Management, Hypertension, Education*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (CVD) merupakan salah satu penghalang perkembangan manusia di dunia (Andri et al., 2021). *Global Burden of Diseases (GBD), injuries, and Risk factor* 2015 memberikan gambaran penyakit kardiovaskular selama 25 tahun terakhir dimana 422.7 juta jiwa mengalami penyakit jantung di seluruh dunia. CVD ini terdiri dari penyakit jantung iskemik, stroke, gagal jantung, penyakit arteri perifer, dan sejumlah kondisi jantung dan pembuluh darah lainnya, merupakan penyebab utama kematian global dan kontributor penurunan kualitas hidup (Pole et al., 2021). CVD menyebabkan sekitar 17,8 juta kematian di seluruh dunia, setara dengan 330 juta tahun *life lost* dan 35,6 juta tahun lagi hidup dengan disabilitas (Chuka et al., 2020; Xie et al., 2020).

Penatalaksanaan penyakit kronis, ukuran *Self-efficacy* difokuskan pada domain terkait penyakit seperti mengelola nyeri dan gejala lainnya, berkomunikasi dengan dokter, mendapatkan informasi terkait kesehatan, menangani depresi, dan minum obat (Bar, 2021). Untuk itu diperlukan program edukasi yang tepat untuk meningkatkan *Self-efficacy* guna meningkatkan manajemen diri pasien terhadap pencegahan dan pengontrolan hipertensi. Sebuah *systematic review* yang bertujuan untuk melihat potensi penggunaan edukasi tentang manajemen hipertensi terhadap peningkatan *Self-efficacy* pada pasien hipertensi menyimpulkan bahwa edukasi berbasis manajemen hipertensi dapat meningkatkan *Self-efficacy* sehingga pasien mampu mengontrol tekanan darahnya (Foroumandi et al., 2020).

METODE

Penelitian baru dimulai setelah calon partisipan menyatakan kesediaannya menjadi responden. Responden diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan, manfaat dan bagaimana prosedur penelitian dilakukan. Responden menyatakan persetujuan dengan menandatangani *informed consent* setelah sebelumnya peneliti meyakinkan dirinya bahwa responden memahami prosedur penelitian yang akan dilakukan. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon test* dengan catatan bahwa variabel yang memiliki nilai $p\text{-value} < 0.05$ dianggap signifikan. Pengolahan dan analisis data penelitian menggunakan Aplikasi SPSS versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis

Self-management yang dilakukan mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola kondisi dengan penyakit kronis hipertensi baik segi fisik, psikososial termasuk perubahan gaya hidup, intervensi manajemen diri di tekankan pada *self-efficacy*. Hal ini termasuk dalam kemampuan untuk memantau kondisi seseorang dan mempengaruhi respon kognitif, perilaku, emosi yang penting untuk menjaga kualitas hidup (Fatmawati & Suprayitna, 2021). Dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi lebih efektif jika prioritas pengendalian melalui *self-management* yang ada di dalam dirinya dengan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Kurnia et al., 2020; Sartika et al., 2020).

Self-efficacy tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki seberapa besarnya (Gedik & Kocoglu, 2018). *Self-efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan (Fatmawati & Suprayitna, 2021). Pemahaman yang mendasari tentang manajemen diri merupakan faktor yang penting dalam keyakinan individu pada dirinya bahwa mereka yakin memiliki kapasitas untuk melakukan perubahan perilaku yang dibutuhkan dalam manajemen dirinya sendiri (Kurnia et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian $p\text{-value}$ yang diperoleh adalah sebesar 0,000, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata *self-efficacy* sebelum diberikan intervensi dengan rata-rata *self-efficacy* setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi. Termotivasi untuk melakukan sesuatu yang membuat mereka yakin bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu untuk kesembuhan mereka.

Menurut peneliti rata-rata penderita hipertensi telah lama terdiagnosa hipertensi sehingga telah memahami tentang tanda dan gejala serta mengetahui penyebab yang berkaitan dengan perubahan tekanan darah dan mengambil tindakan berdasarkan pengamatannya. Asumsi ini didukung oleh teori *self management* bahwa teori-teori yang menopang keberhasilan *self-management* salah satunya adalah *perceived control* yang didefinisikan sebagai keyakinan seseorang dapat menentukan keadaan internal dan kebiasaan mereka sendiri, mempengaruhi lingkungannya, dan/atau tujuan yang diharapkan. Pengaturan diri mencerminkan perilaku pasien melalui pemantauan diri terhadap tanda dan gejala serta mengambil tindakan berdasarkan pengamatannya (Putri et al., 2021; Septiana et al., 2020).

SIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *self-efficacy* setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, penggunaan *leaflet* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* penderita hipertensi.

REFERENSI

- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal*

- Keperawatan Silampari, 5(1), 255-262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Bar, A. (2021). Penggunaan KALPIN terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Diet dan Asupan Makanan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 13(4), 136–144. <https://doi.org/10.36089/job.v13i4.611>
- Chuka, A., Gutema, B. T., Ayele, G., Megersa, N. D., Melketsedik, Z. A., & Zewdie, T. H. (2020). Prevalence of Hypertension and Associated Factors among Adult Residents in Arba Minch Health and Demographic Surveillance Site, Southern Ethiopia. *PloS One*, 15(8), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237333>
- Datak, G., Sylvia, E. I., & Manuntung, A. (2018). Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *Self-Efficacy* dan *Self Care Behavior* Pasien Hipertensi di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 3(2), 132–143. Djamaluddin, N., Sulistiani, I., Rahim, N. K., & Aswad, A. (2022). *Self-Efficacy* Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Selatan Gorontalo. *JNJ: Jambura Nursing Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13463>
- Fatmawati, B. R., & Suprayitna, M. (2021). *Self-Efficacy* dan Perilaku Sehat dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram*, 11(1) 1–7. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/73/14>
- Foroumandi, E., Kheirouri, S., & Alizadeh, M. (2020). The Potency of Education Programs for Management of Blood Pressure Through Increasing Self-Efficacy of Hypertensive Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Patient Education and Counseling*, 103(3), 451–461. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.09.018>
- Gedik, S., & Kocoglu, D. (2018). Self-Efficacy Level among Patients with Type 2 Diabetes Living in Rural Areas. *Rural and Remote Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.22605/RRH4262>