



PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :

**Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)**

Editor Tim:

**Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep**

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

**Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912**

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19”**

Komite Program :

Pelindung

**Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

Penasehat

**Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi,SST.,MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

Penanggung jawab

Siti Asiyah,SSiT.,M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati,SST,M.Keb

Bendahara

Linda Ishariani,S.Kep,Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iii

Penelitian

1	EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila¹)	1-7
2	GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)	8-15
3	GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu¹, Siti Asiyah², Dwi Ertiana³)	16-19
4	PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati)	20-29
5	PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah)	30-38
6	PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati¹, Linda Ishariani², Dwi Setyorini³)	39-46
7	PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah¹, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep², Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep³)	47-53
8	KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah^{1*}, Wuri Widi Astuti², Eni Isnani³)	54-60
9	GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies¹, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.²)	61-66

- | | | |
|----|--|---------|
| 10 | POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes ¹ , Radita Dinar Pebriantini ²) | 67-75 |
| 11 | STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Enggar Anggraeni ^{1*} , Marlina Nike Dyah Elawati ²) | 76-81 |
| 12 | PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Qorry Anisza Rachmawati ¹ , Enggar Anggraeni ²) | 82-91 |
| 13 | EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (, Linda Andri Mustofa ^{1*} , Indaraya Hatuwe. ²) | 92-98 |
| 14 | METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI (Syahdila Sabrina Agusti ^{1*} , Pria Wahyu RG ² , Dhina Widayati ³) | 99-105 |
| 15 | EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19 Zahra Danie Anindhita ^{1*} , Dhina Widayati ² , Eko Arik Susmiatin ³ | 106-119 |

Pengabdian Kepada masyarakat

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KWALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika (Nunuk Nurhayati ^{1*} , Partina ²) | 120-125 |
| 2 | EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (Siti Asiyah ^{1*} ,Eka Mei Priana ^{2*} ,Lina Rima Novita ^{3*} ,Yetan Susatri Nokas ^{4*} , Maria Elisabeth ^{5*}) | 126-131 |
| 3 | EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (Brivian Florentis Yustanta ^{1*} , Cindy Alifah Ramadhani ² , Astutik ³) | 132-137 |
| 4 | PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (Dewi Taurisiawati Rahayu ^{1*} , Dwi Ertiana ² , Shelly Nindi ³) | 138-144 |

5	PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Wuri Widi Astuti ^{1*} , Ismatul Izzah ²)	145-149
6	STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina)	149-156
7	PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19 (Ita Eko Suparni ^{1*} , Fitri Yuniarti ²)	157-163
8	MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA (Dhina Widayati ^{1*})	164-168
9	PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 (Dwi Yuliawati ^{1*} , Wahyu Wijayati ²)	169-174
10	PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Ratna Hidayati ^{1*})	175-180
11	PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO (Cucuk Suprihartini ^{1*} , Mirthasari Palupi ² , Rizka Mar'atus Sholichah ³)	181-184
12	PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS (Enggar Anggraeni ^{1*} , Tutut Pujiyanto ² , Frengky Arif Budiman ³ , Gustian Wahyu Pratama ⁴)	185-190
13	UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN (Nunik Ike Yunia Sari ¹ , Wahyu Nuraisya ²)	191-196
14	HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA (Linda Ishariani)	197-201
15	TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021 (Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes ¹ , Dwi Yuliawati, SST.M.Keb ²)	202-208
16	ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN (Wahyu Nuraisya ¹ , Estin Gita Maringga ²)	209-215
17	SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH (Didit Damayanti)	216-220

- 18 **PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI** (Eka Sri Purwandari, Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik) 221-226
- 19 **EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19** (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza) 227-232
- 20 **AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI *COMMOND COLD* RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG** (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita) 233-236
- 21 **TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN**(Tintin Hariyani, Nuryani, Annisatul Fuadah) 237-241
- 22 **EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR** (Lina Ratnawati^{1*}, Dintya Ivantarina²) 242-246

Strategi Edukasi dan Implementasi *Hypertension Self Management Behavior* pada Penderita Hipertensi (Pengabdian kepada Masyarakat)

Nurul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kep
Leary Nadia Nurlaily
Jundah Erlina

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, nurullaili230279@gmail.com 08125296979

Abstrak

Meningkatnya kasus Hipertensi menyebabkan semakin meningkatnya risiko komplikasi yang mengakibatkan angka morbiditas dan mortalitas semakin tinggi. Tindakan *preventif* diperlukan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian. Perilaku manajemen perawatan diri atau *hypertension self management behavior* berperan menekan terjadinya risiko komplikasi, mengontrol tekanan darah serta mengurangi morbiditas dan mortalitas. *Hypertension Self Management Behavior* merupakan kemampuan mengendalikan tekanan darah melalui perilaku positif dengan memodifikasi perilaku yang awalnya *mal adaptif* menjadi perilaku yang *adaptif*. Kemampuan perawatan diri diterapkan melalui kegiatan kehidupan sehari – hari sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Kelompok masyarakat yang beresiko dan pola hidup yang tidak sehat pada beberapa ibu ibu yang mendekati lanjut usia dan sering mengabaikan keluhan karena beberapa kesibukan yang dijalani. Tujuan kegiatan adalah edukasi dan upaya implementasi terkait perilaku manajemen perawatan diri atau *hypertension self management behavior* pada penderita Hipertensi di masyarakat. Metode yang digunakan adalah bimbingan dan penyuluhan (*guidance dan counselling*) untuk meningkatkan pemahaman kesehatan dan kesadaran secara intensif pada kelompok khusus di masyarakat. Edukasi di berikan dengan contoh pelaksanaan dan penjelasannya melalui survey, wawancara dan observasi serta pengisian questioner tentang pengetahuan dan perilaku penderita Hipertensi. Kegiatan di lakukan pada kelompok ibu ibu pengajian dengan usia lanjut dini dan memiliki riwayat serta keluhan yang teridentifikasi Hipertensi di Wilayah RT 002 RW 008 Buluampal Bendo Pare Kediri. Hasil pengabdian kepada masyarakat di dapatkan data hampir seluruh penderita Hipertensi memiliki pengetahuan yang cukup dan sebagian besar kurang patuh pada manajemen perawatan diri penderita Hipertensi. Strategi edukasi dan peningkatan implementasi *hypertension self management behavior* melalui kegiatan pelayanan kesehatan meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative. Petugas kesehatan melalui program pemerintah untuk terus meningkatkan peran aktif di dalam masyarakat dalam memberikan informasi, screening dan pengendalian peningkatan kasus melalui kemampuan kolaborasi dan kerjasama yang baik dengan masyarakat.

Kata kunci: *hypertension self management behavior*

Abstract

Increasing cases of hypertension lead to an increasing risk of complications resulting in higher morbidity and mortality rates. Preventive measures are needed to reduce morbidity and mortality. Self-care management behavior or hypertension self-management behavior plays a role in reducing the risk of complications, controlling blood pressure and reducing morbidity and mortality. Hypertension Self Management Behavior is the ability to control blood pressure through positive behavior by modifying behavior that was initially mal-adaptive into adaptive behavior. Self-care skills are applied through activities of daily living so that blood pressure can be well controlled. Groups of people who are at risk and unhealthy lifestyles in some mothers who are approaching old age and often ignore complaints because of some busy life. The purpose of the activity is education and implementation efforts related to self-care management behavior or hypertension self-management behavior in people with hypertension in the community. . The method used is guidance and counseling (*guidance and counseling*) to increase understanding of health and awareness intensively in special groups in society. Education is provided with examples of implementation and explanations through surveys, interviews and observations as well as filling out questionnaires about the knowledge and behavior of people with hypertension. The activity was carried out on a group of mothers who were early elderly and had a history and complaints identified as Hypertension in the RT 002 RW 008 Buluampal Bendo Pare Kediri area. The results of community service obtained data that almost all hypertension sufferers have sufficient knowledge and most are less obedient to self-care management of hypertension sufferers. Education strategies and increasing the implementation of hypertension self management behavior through health service activities include promotive, preventive, curative and rehabilitative. Health workers through government programs to continue to increase their active role in the community in providing information, screening and controlling increased cases through good collaboration and collaboration capabilities with the community.

Keywords: *hypertension self management behavior*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan dengan angka kejadian yang cukup tinggi saat ini. Hipertensi adalah keadaan tekanan darah yang meningkat berkelanjutan dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dikenal istilah *silent killer* karena karakteristik penyakit yang tidak menular dan penderita tidak mampu mengenali tanda dan gejala secara jelas [1]

Sebagian besar penderita Hipertensi tidak merasakan tanda dan gejala yang ditimbulkan sehingga penderita Hipertensi menjadi kurang waspada terhadap risiko komplikasi yang ditimbulkan seperti penyakit Stroke dan Jantung Koroner serta dapat menyebabkan kematian [2]. Meningkatnya kasus Hipertensi menyebabkan semakin meningkatnya risiko komplikasi yang mengakibatkan angka morbiditas dan mortalitas pada penderita Hipertensi semakin tinggi. Tindakan *preventif* diperlukan untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian karena Hipertensi. Perilaku manajemen perawatan diri pada penderita Hipertensi atau *hypertension self management behavior* berperan penting dalam menekan terjadinya risiko komplikasi, mengontrol tekanan darah serta mengurangi morbiditas dan mortalitas penderita Hipertensi.

Perilaku manajemen perawatan diri pada penderita Hipertensi atau *hypertension self management behavior* merupakan kemampuan mengendalikan tekanan darah melalui perilaku positif dengan melakukan perawatan diri dan memodifikasi perilaku yang awalnya *mal adaptif* menjadi perilaku yang *adaptif*. Kemampuan melakukan perawatan diri diterapkan oleh penderita Hipertensi melalui kegiatan kehidupan sehari – hari sehingga tekanan darah pada penderita Hipertensi dapat terkontrol dengan baik [3].

Data *World Health Organization* (WHO, 2019) menyebutkan bahwa tahun 2016 sekitar 972 juta permasalahan dari Hipertensi di prediksi akan meningkat secara signifikan menjadi sebanyak 1,15 milyar di tahun 2025 atau 29% dari jumlah keseluruhan penduduk dunia dan dari 972 juta penderita Hipertensi,

sebanyak 333 juta penderita diantaranya berada di negara maju sedangkan sisanya yaitu 639 juta penderita berada di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan penderita Hipertensi yang tinggi. Menurut WHO dan *The International Society Of Hypertension* (ISH) saat ini tercatat 600 juta penderita Hipertensi yang ada di seluruh dunia dan 3 juta orang diantaranya telah meninggal dunia setiap tahunnya [4].

Kejadian Hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun [5]. Data Riskesdas menyebutkan tahun 2019 terjadi peningkatan penderita Hipertensi sebanyak 34,1%. Persentase tersebut lebih tinggi dari tahun 2013 dengan hasil 25,8%. Persentase didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia usia ≥ 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI., 2018). Jumlah perkiraan penderita Hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang dan jumlah perkiraan penderita hipertensi yang meninggal dunia adalah 427.218 orang [6].

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2018 menyebutkan jumlah penderita Hipertensi 1.828.669 orang. Jumlah penderita yang mempunyai jenis kelamin laki-laki 825.412 orang dan jenis kelamin perempuan 1.003.257 orang. Proporsi hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan Provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan. Data awal terdapat 26,3% dan meningkat menjadi 36,3%. Wilayah Kabupaten Kediri melalui data profil kesehatan Kabupaten Kediri menyebutkan penderita Hipertensi mengalami peningkatan. Data menyebutkan proporsi penderita hipertensi 27,2%. Pada tahun 2018 terdapat 24.236 orang penderita Hipertensi dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 85.513 orang. Data jumlah penderita Hipertensi di dapatkan 7,3% penduduk berusia ≥ 15 tahun, dengan jenis kelamin laki – laki 29,603 orang (4,9%) dan yang berjenis kelamin perempuan 51,899 orang (8,5%). Penderita Hipertensi di Kabupaten Kediri meningkat pada tahun 2019 sebanyak 85.513 orang tersebut merupakan persebaran penderita Hipertensi dari 37 puskesmas yang ada di Kabupaten Kediri. [7].

Penerapan perilaku dalam perawatan diri atau *hypertension self management behavior* yang rendah dan ketidakpatuhan terhadap perawatan diri pada penderita Hipertensi mengakibatkan kasus hipertensi serta risiko komplikasi semakin meningkat [8]. Data penelitian menyebutkan 48,5% penderita Hipertensi yang menerapkan

Alamat Korespondensi Penulis:

Nurul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kep

Email : nurullaili230279@gmail.com

Alamat : Jl. Soekarno Hatta No 7 Pare Kediri

perilaku perawatan diri didapatkan hasil yang cukup rendah [9]. Persentase yang cukup rendah mengakibatkan tingginya peluang penderita Hipertensi mengalami risiko komplikasi. Risiko komplikasi pada penderita Hipertensi diperkirakan 7 kali berisiko terjadi komplikasi Stroke, 6 kali lebih berisiko terjadi komplikasi Gagal Jantung Kongestif dan 3 kali lebih berisiko terjadi Serangan Jantung [10].

Menurut hasil data penelitian tentang *hypertension self management behavior* pada penderita Hipertensi dengan jumlah 309 orang menyebutkan bahwa perawatan diri yang diterapkan oleh penderita Hipertensi sangat rendah [11]. Menurut hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo menyebutkan dari jumlah penderita Hipertensi sebanyak 10 orang didapatkan 27,1% penderita Hipertensi mempunyai manajemen perawatan diri yang rendah [12].

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Semarang menyebutkan bahwa penyakit Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas. Data hasil penelitian melalui wawancara pada penderita Hipertensi didapatkan 5 penderita Hipertensi yang 3 diantaranya memiliki kemampuan dan kesadaran untuk melakukan manajemen perawatan diri hipertensi atau *hypertension self management behavior* baik dengan mengatakan sering melakukan pemeriksaan kesehatan tekanan darah secara rutin di puskesmas. Sejumlah 2 penderita memiliki kemampuan dan kesadaran yang rendah terhadap manajemen perawatan diri atau *hypertension self management behavior* yang jarang untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah ke puskesmas [13].

Hipertensi menjadi masalah prioritas karena semakin meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas yang disebabkan komplikasi Hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang berlangsung secara bertahap dan dalam waktu yang lama. Hipertensi termasuk karakteristik penyakit kronis. Gejala dan keluhan yang tidak jelas menyebabkan penderita hipertensi kurang waspada terhadap komplikasi yang ditimbulkan sehingga menjadi penyebab kematian. Hipertensi termasuk penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan dan untuk menghindari terjadinya risiko komplikasi salah satunya dengan menerapkan perilaku manajemen perawatan

diri seperti rutin memeriksakan kesehatan di tempat pelayanan kesehatan [8].

Semakin meningkatnya kasus penyakit Hipertensi, akan mempengaruhi tingkat kesehatan masyarakat. Seseorang yang menderita Hipertensi dapat melakukan tindakan pencegahan secara dini untuk mencegah komplikasi. Proses dalam melakukan tindakan untuk menekan risiko komplikasi dapat dilakukan dengan penatalaksanaan secara farmakologis yaitu patuh mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi dan penatalaksanaan non farmakologis yaitu menerapkan perilaku manajemen perawatan diri Hipertensi atau *hypertension self management behavior* yang diharapkan kesehatan dan kualitas hidup penderita Hipertensi menjadi baik [13]. Keberhasilan penatalaksanaan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan kepatuhan penderita Hipertensi dalam melakukan perawatan diri. Tanggung jawab penderita Hipertensi mempengaruhi keberhasilan perawatan diri. *hypertension self management behavior* dijadikan landasan dasar kesehatan penderita Hipertensi untuk mengatasi masalah kesehatan terutama dalam mengendalikan tekanan darah dan risiko terjadinya komplikasi [3]. Perilaku manajemen perawatan diri Hipertensi atau *hypertension self management behavior* meliputi membatasi makanan yang mengandung garam dan lemak, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, rajin melakukan aktivitas olahraga, mematuhi setiap aturan dalam mengkonsumsi obat yang dianjurkan dan memeriksakan tekanan darah secara rutin pada pusat pelayanan kesehatan [14].

Aspek yang mempengaruhi proses penerapan perilaku manajemen perawatan diri Hipertensi atau *hypertension self management behavior* antara lain integrasi diri seperti melakukan olah raga secara rutin, melakukan diet rendah garam dan lemak, pengendalian berat badan, tidak merokok dan manajemen stress pada penderita hipertensi. Regulasi diri seperti perilaku pemantauan kesehatan diri pada tanda dan gejala Hipertensi. Kolaborasi atau kerjasama dengan petugas kesehatan terkait perawatan diri yang harus dilakukan. Pemantauan terhadap diri sendiri merupakan kemampuan perilaku penderita Hipertensi untuk melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin. Aspek kepatuhan terhadap pengobatan yang dianjurkan dalam

melakukan kepatuhan untuk mengkonsumsi obat antihipertensi [15].

Perubahan perilaku hidup yang positif pada Hipertensi dengan penerapan perawatan diri Hipertensi atau *hypertension self management behavior* dapat memberikan manfaat diantaranya menekan terjadinya peningkatan risiko komplikasi seperti penyakit Stroke dan Jantung Koroner [2]. Dampak positif perawatan diri Hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan bagi penderita hipertensi dengan terkendalinya kekambuhan berulang tanda dan gejala Hipertensi. Manfaat melakukan perilaku yang positif pada penderita Hipertensi dengan menerapkan manajemen perawatan diri adalah peningkatan kemampuan dan kesadaran penderita Hipertensi dalam melakukan perawatan diri secara mandiri sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik [16].

Pengendalian Hipertensi dengan menerapkan perilaku manajemen perawatan diri Hipertensi atau *hypertension self management behavior* juga menemukan bentuk kendala dan dampak yang ditimbulkan. Kendala dapat ditemukan dalam melaksanakan penerapan perilaku manajemen perawatan diri pada masyarakat berhubungan dengan kurangnya pengetahuan, sikap dan kepatuhan penderita hipertensi dalam melakukan perawatan diri [17]. Pengetahuan, sikap dan kepatuhan yang kurang memberikan dampak bagi penderita Hipertensi terhadap kualitas kesehatan yang semakin menurun dan memberikan peluang terjadinya risiko komplikasi akibat dari tidak terkontrolnya tekanan darah. Dampak lainnya yang ditimbulkan akibat kurangnya dalam melakukan penerapan manajemen perawatan diri Hipertensi adalah dapat menyebabkan terjadinya kekambuhan akibat komplikasi yang ditimbulkan dan dapat menyebabkan kematian [3]. Ketidakmampuan dalam melakukan perilaku perawatan diri Hipertensi atau *hypertension self management behavior* dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada penderita hipertensi [18].

Upaya dan solusi kebijakan dari pemerintah terkait penanganan penyakit hipertensi menurut Kementerian Kesehatan RI melalui Inpres No.1 Tahun 2017 dengan berusaha meningkatkan perilaku dari masyarakat melalui Gerakan Masyarakat (GERMAS) CERDIK. Upaya tersebut bertujuan meningkatkan perilaku hidup sehat

penderita Hipertensi. Perilaku hidup sehat antara lain rutin dalam memeriksakan kesehatan diri, tidak merokok, rutin melakukan aktivitas olahraga, melakukan diet yang baik dan benar sesuai dengan aturan diet untuk penderita hipertensi, beristirahat dengan cukup dan mengendalikan stress. Upaya dalam meningkatkan perilaku hidup sehat oleh pemerintah melalui program kesehatan yaitu Program Indonesia Sehat disertai dengan Pendekatan Keluarga (PIS PK), program ini bertujuan untuk penderita Hipertensi melakukan pengobatan secara teratur melalui akses pendekatan keluarga. Program pemerintah yang komprehensif untuk memaksimalkan pengendalian penyakit hipertensi [3].

Solusi yang dilakukan oleh masyarakat melalui upaya pencegahan dengan meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pada masyarakat terutama penderita Hipertensi untuk melakukan perubahan perilaku yang positif dalam perawatan diri secara mandiri. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan atau penyakit yang akan diderita seumur hidup namun dapat dicegah dan dikendalikan. Penanganan terhadap perilaku manajemen perawatan diri perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang efektif. Upaya yang dilakukan dalam menurunkan risiko komplikasi salah satunya melalui *hypertension self management behavior* yang dapat mempertahankan kualitas hidup dan kesehatan bagi penderita Hipertensi.

Program pemerintah dalam menjalankan *hypertension self management behavior* adalah Prolanis. Program pemerintah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita Hipertensi terhadap perawatan diri yang baik dan benar. Prolanis adalah suatu program layanan kesehatan proaktif yang ditujukan untuk mengelola dan mengatasi penyakit kronis salah satunya penyakit Hipertensi. Program layanan kesehatan proaktif bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan penderita Hipertensi. Tenaga kesehatan memberikan gambaran dan informasi kepada masyarakat tentang *hypertension self management behavior* untuk mencegah terjadinya risiko komplikasi dan memantau kepatuhan perawatan diri penderita Hipertensi.

METODE

Pelaksana melakukan survey, koordinasi, edukasi kesehatan, wawancara dan observasi perilaku kelompok terkait *hypertension self management behavior* untuk meningkatkan *health literacy*. *Health literacy level 1* merupakan model edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan, resiko kesehatan dan pelayanan kesehatan, serta kemampuan untuk patuh pada implementasi yang telah ditetapkan untuk kesehatan. Metode edukasi yang digunakan adalah *guidance dan counselling*, yaitu memberikan bimbingan dan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan dan kesadaran secara intensif pada kelompok khusus di masyarakat. Metode edukasi ini sesuai untuk *low level of participant dan small size of target group*.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada saat pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat adalah survei, observasi, wawancara dan kuesioner. Kegiatan dilakukan selama 2 hari pada bulan Desember 2021. Peserta adalah ibu-ibu pengajian yang ada di RT 002 RW 008 Dusun Buluampal Desa Bendo Kecamatan Pare. Jumlah peserta sebanyak 9 orang. Pengukuran menggunakan *questioner* tentang pengetahuan dan implementasi *hypertension self management behavior*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan selama 2 hari yaitu tanggal 4 dan 5 Desember 2021. Lokasi kegiatan adalah di Lingkungan RT 002 RW 008 Dusun Buluampal Desa Bendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu pengajian sebanyak 9 orang.

Tabel 1. Rata Rata Usia Peserta Kegiatan

Variabel	Usia (tahun)			
	Mean	SD	Minimum	Maximum
Usia	55,56	41,25	52	60

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan menemui ibu-ibu yang biasa ikut pengajian rutin di lokasi lingkungan tersebut. Koordinasi dilakukan dengan ketua pengajian dan mendata beberapa ibu yang pernah kontrol karena Hipertensi dan mempunyai keluhan yang mengarah pada Hipertensi. Pelaksana melakukan survey, mewawancarai dan

observasi serta bimbingan/ konseling pada beberapa orang terkait manajemen perilaku perawatan diri pada penderita Hipertensi. Survey dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah, upaya yang sudah dilakukan dan pemahaman terkait informasi dan implementasi yang tepat pada penatalaksanaan Hipertensi. Setiap ibu memiliki cara dan strategi dalam mematuhi pola hidup yang harus dipatuhi melalui peran keluarga dan fasilitas pelayanan kesehatan. Observasi dilanjutkan dengan melihat ibu yang mempunyai persediaan obat Hipertensi di rumah dan pengukuran tekanan darah serta penimbangan berat badan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang *Hypertension Self Management Behavior*

Pengetahuan	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Baik	1	22,2 %
Cukup	7	77,8 %
Kurang	1	11 %
Total	9	100%

Hasil wawancara dan pengisian kuesioner didapatkan pengetahuan ibu dengan Hipertensi di lingkungan hampir seluruhnya cukup 77,8 %. Pengetahuan meliputi kepatuhan diet, aktifitas fisik, pengendalian stress, rutin kontrol dan minum obat. Data dan informasi mencakup usia, pendidikan, dan lama terdiagnosa Hipertensi. Kepatuhan penderita terhadap diet dilakukan dengan tujuan untuk mencegah terjadinya gejala dan komplikasi serta menjaga kestabilan tekanan darah dalam kehidupan sehari-hari dengan cara membatasi porsi makan dan melakukan pemilihan jenis makanan ketika akan makan. Aktivitas fisik atau olahraga yang dianjurkan untuk penderita Hipertensi adalah seperti bersepeda, jalan santai dan jogging yang dilakukan sebanyak 3 – 5 kali dalam seminggu selama 30 – 40 menit. Aktivitas fisik atau olahraga perlu dilakukan setiap hari secara rutin untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang maksimal [3, 18] penderita Hipertensi disarankan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang positif dalam mengendalikan stress melalui kegiatan atau aktivitas seperti berolahraga, mendengarkan musik ataupun dengan beristirahat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Implementasi Prilaku *Hypertension Self Management Behavior*

Prilaku HSMB	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Patuh	2	22,2 %
Kurang patuh	6	66,7 %
Tidak patuh	1	11,1 %
Total	9	100%

Hasil observasi dan pengisian questioner tentang implementasi prilaku terhadap *Hypertension Self Management Behavior* sebagian besar ibu dengan Hipertensi kurang patuh (66,7%). *Hypertension Self Management Behavior* atau perilaku manajemen perawatan diri Hipertensi merupakan kemampuan mengatur perilaku perawatan bagi dirinya sendiri secara mandiri sebagai penderita Hipertensi. Kemampuan manajemen perilaku perawatan diri dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup seperti berperilaku positif untuk mengendalikan tekanan darah, menurunkan angka morbiditas dan mortalitas serta mencegah terjadinya gejala dan komplikasi akibat dari penyakit Hipertensi. Perilaku positif dalam melakukan perawatan diri Hipertensi berperan mengoptimalkan *Hypertension Self Management Behavior* karena dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan hidup secara berkelanjutan bagi penderita Hipertensi. *Hypertension Self Management Behavior* yang baik menjadikan penderita Hipertensi aktif dalam setiap kegiatan perawatan kesehatan terhadap dirinya dan memiliki kemampuan menentukan tindakan secara tepat untuk mendukung kesehatan pada dirinya sendiri [1]. Selain itu, tingkat kesadaran dan rasa tanggung jawab akan perilaku positif pada penderita Hipertensi memegang peran penting atas keberhasilan dari penerapan manajemen perilaku perawatan diri Hipertensi ini. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku manajemen perawatan diri Hipertensi karena dengan terjadinya pertambahan usia seseorang maka akan membuat perilaku manajemen perawatan dirinya semakin mengalami penurunan. Penurunan kemampuan dalam melakukan perilaku perawatan diri Hipertensi disebabkan karena terjadinya penurunan *kognitif* dan fisik. Penurunan fisik dapat menyebabkan penderita kesulitan dalam melakukan manajemen perawatan diri Hipertensi seperti memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas olahraga secara rutin untuk menjaga

kestabilan tekanan darah dan berat badannya. Terjadinya penurunan *kognitif* akan menyebabkan seseorang menjadi tidak patuh terhadap aturan pengobatan yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan seperti penderita Hipertensi membuat aturan waktu sendiri dalam mengkonsumsi obat serta terkadang penderita lupa mengkonsumsi obat untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Ketidapatuhan tersebut disebabkan karena adanya penurunan *kognitif* dan rasa tidak terima atau penolakan terhadap kondisinya yang berujung pada timbulnya perasaan frustrasi pada dirinya terkait dengan penyakit Hipertensi yang diderita [1,10]

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Pengabdian kepada masyarakat di dapatkan gambaran pengetahuan dan prilaku penderita Hipertensi tentang *hypertension self management behavior*. Edukasi secara kontinu dan terprogram dapat di lakukan untuk saling memotivasi dan meningkatkan pemahaman dan aplikasi secara langsung bahwa Hipertensi dapat di kontrol dengan prilaku manejemn perawatan diri yang baik. Kondisi kasus yang terus meningkat karena ketidapatuhan terhadap manajemen perawatan diri mempengaruhi kondisi kesehatan individu. Di harapkan, individu dapat menyadari dampak penyakit Hipertensi dan pelayanan kesehatan memberikan pelayan yang komprehensif, mudah dipahami dan di patuhi agar individu mampu beradaptasi dengan kondisi penyakitnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Utami, A. P., & Hudiyawati, D. (2020). Gambaran Dukungan Keluarga terhadap Self-Management Penderita Hipertensi. *Proceeding of The URECOL*, 9-15.
- [2] Utari, A. B., & Rochmah, T. N. (2019). Analisis Burden Of Disease Hipertensi Pada Masyarakat Di Kabupaten Kediri. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(2), 138-149.
- [3] Prihandana, S., Laksananno, G. S., & Mulyadi, A. (2020). Self-Care Behavior of Outpatients in Controlling Hypertension in Tegal City. *Journal of Applied Health Management and Technology*, 2(3), 97-103.

- [4] Vusirikala, A., Wekesah, F., Kyobutungi, C., & Oyebode, O. (2019). Assessment of cardiovascular risk in a slum population in Kenya: Use of World Health Organisation/International Society of Hypertension (WHO/ISH) risk prediction charts-secondary analyses of a household survey. *BMJ Open*, 9(9), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029304>
- [5] Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes.
- [6] Kemenkes RI. (2019). Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–6.
- [7] Profil Kesehatan Kabupaten Kediri, 2019
- [8] Riswanto, R. B., Nursalam, N., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Aktifitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 365-372
- [9] Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 224-232.
- [10] Liu, J., Ma, J., Wang, J., Zeng, D. D., Song, H., & Wang, L. (2016). Comorbidity Analysis According to Sex and Age in Hypertension Patients in China. [13.https://doi.org/10.7150/ijms.13456](https://doi.org/10.7150/ijms.13456).
- [11] Hussen, F. M., Adem, H. A., Roba, H. S., Mengistie, B., & Assefa, N. (2020). Self-care practice and associated factors among hypertensive patients in public health facilities in Harar Town, Eastern Ethiopia: a cross-sectional study. *SAGE open medicine*, 8, 2050312120974145
- [12] Cahyani, Y. E., Kristinawati, N. B., Kep, M., & Kep, S. (2019). Gambaran *Self Management* Penderita Hipertensi Di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [13] Ramadhani, L. P., Aini, D. N., & Rohana, N. (2020). Hubungan *Self Efficacy* dengan Problem Focused Coping pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 7(1), 1-8.
- [14] Pacis, A. (2020). Empowering Newly Diagnosed Patients with Hypertension in Reducing Complications Through Self-Managed Care.
- [15] Neminqani, D. M., El-Shereef, E. A., & Thubiany, M. M. A. L. (2013). Hypertensive Patients: Self-Care Management Practices In Al-Taif, KSA. *Int J Sci Res*, 12(4), 1705-1714.
- [16] Agastiya, I. M. C., Nurhesti, P. O. Y., & Manangkot, M. (2020). Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Management Behaviour* pada Pasien Hipertensi.
- [17] Nuridayanti, A., Makiyah, N., & Rahmah, R. (2018). Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojo Kota Kediri Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(1), 1-7.
- [18] Riswanto, R. B., Nursalam, N., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Aktifitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 365-372