

MANAJEMEN HIPERTENSI MENGGUNAKAN PENDEKATAN KEARIFAN LOKAL DI DESA GOLOWOI KABUPATEN MANGGARAI, NTT

Leonardus Tundung^{1*}, Yosep Jerin², Yeremias Defrian Nadun³, Selviana Juju⁴

¹⁻⁴Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus

Email Korespondensi: tundungleonardus@gmail.com

Disubmit: 06 September 2022 Diterima: 11 November 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7723>

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi penyebab utama kematian pada masyarakat dunia dan masih menjadi tantangan pemerintah pusat maupun daerah di Indonesia dalam berupaya memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya mengetahui faktor resiko penyebab penyakit ini. Faktor resiko penyebab hipertensi adalah konsumsi kopi, merokok dan konsumsi alkohol, dimana ketiganya merupakan pola kebiasaan yang erat dengan masyarakat Manggarai. Sebagai kabupaten yang kental dengan upacara serta kebiasaan adat, kedukaan, perkumpulan, maka merokok dan konsumsi alkohol menjadi semakin sering dilakukan. Telah banyak upaya yang dilakukan tenaga Kesehatan salah satunya dengan memberikan Pendidikan Kesehatan, namun kasus hipertensi masih sangat tinggi, karena itu penyampaian informasi melalui pendekatan kearifan lokal dirasa lebih tepat untuk diterapkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada masyarakat umum terkait manajemen hipertensi dengan menggunakan pendekatan kearifan lokal agar lebih mudah di pahami. Hasil kegiatan ini meningkatkan pengetahuan tentang manajemen hipertensi, dimana 100% peserta memahami tentang informasi yang disampaikan dan mereka menjadi lebih mengerti. Pemberian Pendidikan Kesehatan seperti ini masih terus perlu dilakukan dan menjadi program wajib yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan di berbagai tingkat pelayanan.

Kata Kunci: Hipertensi, Manajemen Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Kearifan Lokal

ABSTRACT

Hypertension is still the cause of death in the world community, and still a challenge for the central and local governments in Indonesia in trying to provide an understanding to the public about the importance of knowing the risk factors that cause this disease. Risk factors that cause hypertension are coffee consumption, smoking, and alcohol consumption, and all three habitual patterns are closely related to the Manggarai regency. In Manggarai Regency, which is thick with traditional ceremonies and customs, mourning, associations, smoking, and alcohol consumption are becoming more frequent. There have been many efforts made by health workers, one of which is by providing health education, none the less, hypertension is still very high, so the delivery of information through a local wisdom approach is considered more appropriate to be applied. This action is to provide an understanding to the general public regarding hypertension management using local culture to

make it easier to understand. The results of this activity increased knowledge about hypertension management, where 100% of participants understood the information and became more understanding. The provision of health education like this still needs to be done and is a mandatory program carried out by health workers at various levels.

Keywords: *Hypertension, Hypertension Management, Health Education, Local Culture*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah faktor risiko utama yang dapat dicegah pada penyakit kardiovaskular dan merupakan penyebab kematian di seluruh dunia (Mills et al., 2020). Penyakit hipertensi merupakan penyakit pola hidup. Hipertensi dapat dikontrol dengan pembatasan makanan (diet). Hasil penelitian Cosimo Marcello et al., 2018, menyebutkan bahwa merubah pola hidup yang ditekankan pada pengurangan asupan alkohol, merokok dan tingkat aktivitas merupakan cara yang baik untuk mencegah dan mengobati hipertensi.

Kepatuhan diet ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah agar selalu stabil dan mencegah terjadinya komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi. Gaya hidup, aktivitas fisik, dan perilaku merokok berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung. Pasien yang kurang aktivitas fisik memiliki risiko 1,6 kali lebih besar menderita hipertensi sedangkan pasien yang merokok memiliki risiko 2,2 kali lebih besar menderita hipertensi (Sutriyawan et al., 2021).

Konsumsi alkohol dan merokok merupakan hal yang masih sulit diatasi di Kabupaten Manggarai karena keduanya sering dihadirkan dalam upacara adat. Faktor sosial seperti rasa tidak menghargai upacara dan suguhan membuat sebagian orang mengkonsumsi alkohol dan merokok. Kegiatan penyuluhan dari tim Kesehatan terus dilakukan namun perilaku masyarakat sulit untuk berubah. Penyuluhan yang dilakukan selama ini masih mencakup hal umum dari pengendalian penyakit hipertensi karena itu penyampaian informasi melalui penyuluhan Kesehatan dengan pendekatan kearifan lokal merupakan pendekatan yang dipilih dalam kegiatan ini. Intervensi pendidikan pada bidang gaya hidup sehat bagi masyarakat dengan risiko hipertensi dapat mengendalikan penyakit ini dan mengurangi angka kejadiannya (Shafieyan et al., 2015)

2. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan awal kematian akibat penyakit stroke, jantung, penyakit pembuluh darah lainnya dan penyakit ginjal Zheng et al., 2014). (Zhou et al., 2021; Angka kejadian hipertensi diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2025 (Joffres et al., 2007).

3. MASALAH

Faktor resiko penyebab hipertensi adalah konsumsi kopi, merokok dan konsumsi alkohol, dimana ketiganya merupakan pola kebiasaan yang erat dengan masyarakat Manggarai. Sebagai kabupaten yang kental dengan upacara serta kebiasaan adat, kedukaan, perkumpulan, maka merokok dan

konsumsi alkohol menjadi semakin sering dilakukan. Telah banyak upaya yang dilakukan tenaga Kesehatan salah satunya dengan memberikan Pendidikan Kesehatan, namun kasus hipertensi masih sangat tinggi, karena itu penyampaian informasi melalui pendekatan kearifan lokal dirasa lebih tepat untuk diterapkan.

4. METODE

Rincian pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Metode pelaksanaan

- a) Kegiatan ini berlangsung secara tatap muka
- b) Kegiatan diawali dengan melakukan pre tes. Peserta diberi kuesioner tentang pengertian hipertensi, faktor resiko terjadinya hipertensi, cara mencegah hipertensi, diet hipertensi
- c) Setelah melakukan pre test, peserta diberi materi tentang tentang pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor resiko terjadinya hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan dan pengobatan hipertensi, diet hipertensi
- d) Evaluasi kegiatan dilakukan lisan saat kegiatan berlangsung
- e) Pelaksanaan post test dilakukan pada hari yang sama dengan pelaksanaan kegiatan. Post test dilakukan dengan memberikan kembali kuesioner tentang pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor resiko terjadinya hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan dan pengobatan hipertensi, diet hipertensi

2. Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu tanggal 19 Juli 2022. Kegiatan berlangsung pada siang hari yaitu jam 11.00 - 13.00 WITA bertempat di rumah Ketua RT di desa Golo Woi. Sebanyak 20 orang peserta yang mengikuti kegiatan ini dari berbagai kalangan masyarakat antara lain, petani, PNS, karyawan swasta, ibu rumah tangga. Sebelum memulai kegiatan, TIM terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan ini. Setelah itu, TIM lalu menjelaskan tahapan pelaksanaan kegiatan mulai dari pembukaan, pre test, penyampaian materi dan post test. TIM juga menjelaskan cara mengisi kuesioner yang adalah bagian dari kegiatan pre dan post test. Pelaksanaan pre test, dimana peserta dibagikan kuisisioner yang berisi 15 pertanyaan terkait pengertian hipertensi, faktor resiko terjadinya hipertensi, cara mencegah hipertensi, diet hipertensi. Dari hasil pre test dapat disimpulkan bahwa para peserta kurang memahami teori tentang hipertensi dan hasil tingkat pengetahuan berada pada kategori sedang dan rendah. Setelah melaksanakan pre test, sekitar 10 menit TIM menyiapkan hal-hal teknis sebelum pemberian materi penyuluhan. Lalu kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam waktu 1 jam. Setelah materi disampaikan, TIM lalu melakukan kegiatan post test dengan kembali membagikan kuesioner yang berisi 15 pertanyaan terkait hipertensi, faktor resiko terjadinya hipertensi, cara mencegah hipertensi, diet hipertensi. Dari hasil post test didapatkan hasil tingkat pengetahuan berada pada kategori tinggi (100%). Pada hari yang sama, pemateri meminta peserta menjelaskan kembali materi yang sudah diberikan dan dapat disimpulkan bahwa peserta mampu memahami dengan baik materi yang telah diberikan. Terkait perilaku merokok dan konsumsi alkohol yang menjadi topik utama dalam kegiatan diketahui bahwa

masyarakat mengatakan baru memahami bahwa merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor resiko utama dan tersering dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Peserta juga memahami takaran alkohol dan merokok seperti apa yang dapat menyebabkan hipertensi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu rumah ketua RT di Desa Golowoi Kecamatan Cibal, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Saat pemateri memasuki lokasi kegiatan, disambut oleh ketua RT. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, pemateri menjelaskan tujuan kegiatan, tahapan kegiatan dan meminta para peserta mengisi kuesioner yang berisi 15 pertanyaan.

Kegiatan pre test merupakan tahap pertama kegiatan. Pre test bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta seputar hipertensi (pelaksanaan pre test terdapat pada gambar 1). Para peserta mengisi kuesioner dalam waktu 20 menit. Hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih kurang yaitu pada kategori sedang dan rendah. Setelah melakukan pre test, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan berlangsung selama 1 jam karena peserta sangat antusias mengikuti penyampaian materi oleh pemateri. Pemateri disini adalah mahasiswa dari program studi keperawatan. Adapun materi yang diberikan adalah 1) pengertian hipertensi, 2) klasifikasi hipertensi, 3) factor resiko terjadinya hipertensi, 4) tanda dan gejala, 5) pencegahan dan pengobatan 6) diet hipertensi (gambar 2).



Gambar 1. Pelaksanaan pre test

Gambar 2. Penyampaian materi

Kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan post test. Pada kegiatan ini, peserta diberikan kembali pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan pertanyaan saat pre test untuk melihat perbedaan pemahaman peserta sebelum dan setelah edukasi diberikan (pelaksanaan post test seperti pada gambar 3). Berdasarkan hasil post test, terjadi peningkatan pengetahuan dimana sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dengan kategori baik (100%). Perhatian dengan memberikan Pendidikan Kesehatan oleh para petugas Kesehatan merupakan hal penting dalam upaya pecegahan dan pengobatan hipertensi (Shayesteh et al., 2016).



Gambar 3. TIM membagikan kuesioner post test.

Setelah mengikuti edukasi ini, para peserta mendapatkan pemahaman yang baik dan benar tentang hipertensi. Jika seseorang memahami dengan baik suatu masalah, dapat berdampak pula pada kualitas hidupnya. Tidak ada kendala yang dihadapi selama proses kegiatan ini, semuanya berjalan lancar dan tidak ada hambatan yang berarti. Peserta tampak antusias mendengar materi yang disampaikan. Diakhir kegiatan, peserta berfoto bersama para pemateri.



Gambar 4. Foto Bersama

Berdasarkan hasil post test dan proses yang dijalankan selama kegiatan, dapat ditarik sebuah kesan bahwa kegiatan edukasi masih menjadi pilihan yang baik bagi para mahasiswa dalam melakukan sesuatu yang baik dan perlu terus dilaksanakan. Para peserta menyampaikan bahwa, jarang sekali kegiatan edukasi seperti ini diadakan terutama di pedesaan yang hanya sibuk di lahan pertanian. Namun jika ada yang membuat kegiatan ini, pasti masyarakat antusias untuk mengikutinya. Jadi dengan demikian, kegiatan seperti ini membantu masyarakat mengetahui kondisi kesehatan dan langkah pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan guna memulihkan atau memelihara kondisi kesehatan seseorang. Pendidikan dan kesehatan merupakan pusat kesejahteraan individu dan populasi (Zajacova & Lawrence, 2018).

6. KESIMPULAN

Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor risiko peningkatan tekanan darah yang sebenarnya dapat diantisipasi dampaknya. Orang dengan konsumsi alkohol dan merokok dapat beresiko 2.2 kali lipat mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi alkohol dan merokok. Pemberian pemahaman melalui edukasi tentang dampak alkohol dan merokok perlu terus dilakukan untuk mencegah

peningkatan tekanan darah dan mengurangi angka kematian akibat hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Cosimo Marcello, B., Maria Domenica, A., Gabriele, P., Elisa, M., & Francesca, B. (2018). Lifestyle and Hypertension: An Evidence-Based Review. *Journal of Hypertension and Management*, 4(1). <https://doi.org/10.23937/2474-3690/1510030>
- Joffres, M., Falaschetti, E., Gillespie, C., Robitaille, C., Loustalot, F., Poulter, N., Mcalister, F. A., Johansen, H., Baclic, O., & Campbell, N. (2007). *Hypertension prevalence, awareness, treatment and control in national surveys from England, the USA and Canada, and correlation with stroke and ischaemic heart disease mortality: a cross-sectional study Outcomes: Stroke and IHD mortality rates were plotted against countries' specific prevalence data*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. In *Nature Reviews Nephrology* (Vol. 16, Issue 4, pp. 223-237). Nature Research. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Shafieyan, Z., Qorbani, M., Rastegari Mehr, B., Mahboubi, M., Rezapour, A., Safari, O., Ansari, H., Esmaeli Kia, M., Asayesh, H., & Mansourian, M. (2015). Association Between Lifestyle and Hypertension in Patients Referred to Health Care Centers of Ilam City in 2014. *Global Journal of Health Science*, 8(6), 161-167. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p161>
- Shayesteh, H., Mirzaei, A., Sayehmiri, K., Qorbani, M., & Mansourian, M. (2016). Effect of Education Intervention on Lifestyle of Patients with Hypertension among the Rural Population of Lorestan Province. *Journal of Lifestyle Medicine*, 6(2), 58-63. <https://doi.org/10.15280/jlm.2016.6.2.58>
- Sutriyawan, A., Apriyani, R., & Gita Miranda, T. (2021). The Relationship between Lifestyle and Hypertension Cases at UPT Cibiru Public Health Center Bandung City. *Public Health Journal*, 15(1), 50-56.
- Zajacova, A., & Lawrence, E. M. (2018). The Relationship between Education and Health: Reducing Disparities Through a Contextual Approach. In *Annual Review of Public Health* (Vol. 39, pp. 273-289). Annual Reviews Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031816-044628>
- Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, M. K., Iurilli, M. L., Lhoste, V. P., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., ... Ezzati, M. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, 398(10304), 957-980. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)