

Edukasi *Self Care Management* dalam Meningkatkan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Fakhriatul Falah¹ Gusti Ayu Putri Ariani¹

¹Poltekkes Kemenkes Gorontalo; (fakhriatulfalah@gmail.com)

Abstrak: Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular peringkat pertama terbanyak di Provinsi Gorontalo selama empat tahun berturut-turut dengan 29.391 kasus pada tahun 2020. 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke, penyakit ginjal, dan kebutaan. Hal ini disebabkan kurangnya kemampuan pasien hipertensi dalam melakukan manajemen perawatan diri atau *self care management*. *Self care management* sangat dipengaruhi oleh motivasi dan keyakinan diri pasien hipertensi yang dikenal dengan istilah efikasi diri. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan efikasi diri pasien hipertensi melalui edukasi terstruktur di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila pada bulan Juli sampai September dengan metode edukasi terstruktur terhadap 20 orang pasien hipertensi terkait *self care management* yang meliputi strategi diet, aktifitas fisik, manajemen stress dan kepatuhan pengobatan. Sebelum dan setelah kegiatan, dilakukan pengukuran efikasi diri dan motivasi mencegah komplikasi pada pasien hipertensi. Setelah kegiatan, didapatkan peningkatan efikasi diri pasien hipertensi dengan rata-rata skor 19 menjadi 28, selain itu juga didapatkan peningkatan skor pada motivasi mencegah komplikasi dari skor 32 menjadi 65. Edukasi *self care management* dapat menjadi alternatif strategi dalam meningkatkan keyakinan diri atau efikasi diri dan motivasi pasien hipertensi dalam melakukan perawatan diri dan pengobatan sehingga kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat.

Kata kunci: *self care*; efikasi diri; motivasi; hipertensi

Abstract: Hypertension is the first-ranked non-communicable disease in Gorontalo Province for four consecutive years, with 29,391 cases in 2020. Complications such as stroke, kidney disease, and blindness affect 60% of hypertension patients. This is due to hypertensive patients' inability to manage their own health care. Self-care management is strongly influenced by the motivation and self-confidence of hypertensive patients, known as self-efficacy. The purpose of this community service activity is to increase the self-efficacy of hypertensive patients through structured education in the community. This community service activity was carried out in the working area of the Kabila Health Center from July to September with a structured educational method for 20 hypertension patients regarding self-care management, which included diet strategies, physical activity, stress management, and medication adherence. Before and after the activity, self-efficacy and motivation to prevent complications in hypertension patients were measured. After the activity, there was an increase in the self-efficacy of hypertensive patients with an average score of 19 to 28, and besides that, there was also an increase in the score on motivation to prevent complications from a score of 32 to 65. Self-care management education can be an alternative strategy for increasing hypertensive patients' self-confidence, self-efficacy, and motivation to carry out self-care and treatment, thereby improving their quality of life.

Keywords: *self-care*; self-efficacy; motivation; hypertension

1. Pendahuluan

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Provinsi Gorontalo sendiri pada hasil Riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 Provinsi (Kemenkes RI 2018). Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular peringkat pertama terbanyak di Provinsi Gorontalo selama empat tahun berturut-turut dengan 29.391 kasus pada tahun 2020 (Riskesdas 2018).

Dari beberapa data di atas mengindikasikan bahwa angka kejadian hipertensi masih tinggi. Oleh karena itu, penanganan sangat penting dilakukan untuk menghindari komplikasi yang berbahaya akibat hipertensi. Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan beresiko terhadap timbulnya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti *Cerebral Vascular Accident (CVA)*, gagal jantung dan yang lain. Diperkirakan 2/3 dari pasien hipertensi yang berumur lebih dari 60 tahun akan mengalami payah jantung kongesif, infark miokard, stroke diseksi aorta dalam lima tahun jika hipertensi tidak diobati (Nuraini 2015). Untuk mencegah komplikasi tersebut, dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan manajemen perawatan diri pasien hipertensi yang lebih dikenal dengan *self care management*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Isnaini and Lestari 2018) terdapat pengaruh yang signifikan antara *self care management* pasien dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Kemampuan perawatan diri pasien hipertensi meliputi praktik gizi yang sehat, olahraga teratur, strategi mengelola stres yang baik dan kontrol tekanan darah (Andriani and Fitri 2021).

Kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri salah satunya dipengaruhi oleh efikasi diri dan motivasi pasien dalam mencegah komplikasi. Efikasi diri adalah bentuk kepercayaan atau keyakinan pasien hipertensi terkait kemampuan dirinya sendiri dalam menjalani pengobatan dan perawatan diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Rias 2016) menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan efikasi diri pasien. Edukasi *Self care* sangat penting dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi pasien dalam mencegah komplikasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Dewanti, Andrajati, and Supardi 2015) menemukan adanya pengaruh pemberian edukasi *self care* terhadap peningkatan efikasi diri, motivasi dan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jung et al. 2017) yang menemukan bahwa pasien hipertensi yang diikutkan dalam program edukasi *self care*, memiliki tingkat pengetahuan, efikasi diri dan kemampuan perawatan diri yang baik.

Kurangnya pengetahuan dan rendahnya efikasi diri masih menjadi fokus permasalahan penderita hipertensi pada masyarakat Gorontalo. Penelitian yang dilakukan oleh (Djamiluddin, Sulistiani, and Aswad 2022) Gorontalo menemukan 47% penderita hipertensi di Gorontalo masih memiliki efikasi diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Yulyan and Yusuf 2013) menemukan masih terdapat 47,2 % penderita hipertensi di Kota Gorontalo yang memiliki pengetahuan dan sikap kurang dalam melakukan perawatan diri atau *self care*. Data yang didapatkan dari Puskesmas Kabila menunjukkan masih terdapat 67,5 % penderita hipertensi yang tergabung dalam program PROLANIS masih memiliki pola perawatan diri atau *self care management* yang rendah. Hal inilah yang melatarbelakangi pentingnya dilakukan edukasi *self care management* untuk meningkatkan efikasi diri pasien hipertensi dalam melakukan perawatan diri di masyarakat. Tujuan

Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi mencegah komplikasi pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila melalui pendekatan edukasi berbasis *self care management*.

2. Metode

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi terstruktur terkait hipertensi dan manajemen perawatan diri yang meliputi edukasi tentang manajemen diet, manajemen aktifitas fisik, manajemen stress dan kepatuhan pengobatan pada 20 orang pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kabila. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli sampai September 2022. Sebelum dan setelah dilakukan kegiatan edukasi, dilakukan pengukuran efikasi diri dan motivasi mencegah komplikasi pada pasien hipertensi yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Instrumen kuisisioner yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadopsi dari kuisisioner efikasi diri dan motivasi mencegah komplikasi dari penelitian (Damawiyah, Solehah, and Umamah 2017) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *cronbachs alpha* 0,719 untuk kuisisioner efikasi diri dan 0,689 untuk kuisisioner motivasi mencegah komplikasi.

Adapun bentuk kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Proses kegiatan pengabdian masyarakat: (a) Edukasi dan konseling pada pasien hipertensi , (b) screening tekanan darah pada pasien hipertensi, (c) Pendampingan pengisian kuisisioner

3. Hasil

Hasil kegiatan dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Kegiatan

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
Dewasa Akhir (36-45 th)	5	25
Lansia Awal (46-55 th)	7	35
Lansia Akhir (56-65 th)	8	40
Pekerjaan		
Pegawai	5	25
Ibu Rumah Tangga	13	68,75
Tidak Bekerja	2	6,25
Tingkat Pendidikan		
SD	2	10
SMP	7	35
SMA	6	30
Sarjana	5	25
Lama Menderita		
< 2 tahun	12	60
> 2 tahun	8	40

Tabel 2. Efikasi Diri Sebelum dan Setelah Kegiatan

Skor Efikasi Diri Sebelum Kegiatan	Skor Efikasi Diri Setelah Kegiatan
19	28

Tabel 3. Motivasi Mencegah Komplikasi Sebelum dan Setelah Kegiatan

Skor Motivasi Mencegah Komplikasi Sebelum Kegiatan	Skor Motivasi Mencegah Komplikasi Setelah Kegiatan
32	65

4. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah pasien hipertensi pada kelompok usia lansia akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Azhar 2017) dan (Putri 2020) yang menemukan kelompok usia yang paling banyak terkena hipertensi adalah kelompok usia lansia akhir. Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Mulyadi 2019). Selain itu, sebagian besar partisipan merupakan ibu rumah tangga, hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Andini, Avianty, and Nasution 2019) yang menemukan ibu rumah tangga memiliki prevalensi tinggi dalam kejadian hipertensi. Tingkat stress yang tinggi, kebiasaan diet dan IMT yang berlebih dapat menjadi penyebab tingginya angka hipertensi pada ibu rumah tangga.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan peningkatan efikasi diri pasien setelah diberikan edukasi *self care* pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan edukasi *self care* dapat meningkatkan efikasi diri pada pasien hipertensi. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khademian, Ara, and Gholamzadeh 2019) yang menemukan adanya peningkatan efikasi diri setelah pasien diberikan edukasi terkait *self care management*. Penelitian dari (Farazian et al. 2019) juga menemukan adanya pengaruh edukasi *self care* terhadap peningkatan efikasi diri pada pasien hipertensi. Edukasi *self care management* sangat penting diberikan pada pasien hipertensi. *Self care management* pada pasien hipertensi dilakukan dengan meminum obat sesuai anjuran, memantau tekanan darah dan melakukan perubahan pola hidup (seperti diet, olah raga, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, kepatuhan terhadap pengobatan, mengurangi stres, monitor tekanan darah dan kepatuhan terhadap rencana medis tindak lanjut) (Herwanti, Sambriang, and Kleden 2021).

Efikasi diri berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai perilaku yang menantang termasuk tindakan pencegahan dan manajemen perilaku untuk penyakit. Bila *Self efficacy* ini dikembangkan untuk pasien hipertensi, akan tumbuh keyakinan pasien untuk mampu mematuhi program penatalaksanaan hipertensi sehingga pasien hipertensi dapat mengendalikan tekanan darahnya. Orang-orang yang mempunyai efikasi diri tinggi lebih giat dan lebih tekun dalam berusaha dan mengatasi kesulitan, serta mengerahkan tenaga yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Sedangkan orang yang mempunyai efikasi diri rendah cenderung mengurangi usahanya atau menyerah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Efikasi diri yang baik akan dapat membantu pasien hipertensi mematuhi pola dietnya (Farida and Susmadi 2020). Pengukuran efikasi diri yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi 2 dimensi efikasi diri, yaitu efikasi dalam pengaturan diet dan efikasi dalam keteraturan kontrol dan melakukan pengobatan. Dimensi efikasi yang menunjukkan perubahan signifikan adalah efikasi dalam melakukan pengelolaan diet. Sebagian besar peserta kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memegang peranan penting dalam penyajian dan pemilihan makanan. Faktor ini yang memperkuat tingginya skor pada dimensi efikasi dalam diet.

Berdasarkan tabel 2, didapatkan peningkatan pada pasien dalam motivasi mencegah komplikasi. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darmawan and Zulfa 2015) yang menemukan adanya peningkatan motivasi pasien setelah diberikan edukasi terkait *self care*. Semakin baik motivasi penderita hipertensi untuk bisa mengontrol penyakit dan mencegah komplikasinya maka semakin ringan derajat hipertensi atau tingkat keparahan penyakitnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Naufal, Ud, and Murtaqib 2020) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan perilaku perawatan diri pasien hipertensi. Komplikasi yang dapat terjadi dari penyakit hipertensi adalah penyakit stroke, penyakit gagal ginjal, dan penyakit jantung. Penderita hipertensi yang memiliki motivasi atau dorongan yang tinggi untuk sembuh akan berusaha untuk mematuhi semua anjuran dokter yaitu dengan mengatur dietnya, berolah raga ringan secara teratur, secara rutin memeriksakan tekanan darahnya dan juga minum obat sesuai anjuran dokter (Damawiyah, Solehah, and Umamah 2017).

Fitriani (2011) dalam (Darmawan and Zulfa 2015) menjelaskan bahwa edukasi dapat mempengaruhi seseorang dalam memiliki pengetahuan dan motivasi tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur, sehingga mereka mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu seseorang yang telah mendapatkan informasi atau pengetahuan melalui pemberian pendidikan kesehatan dapat juga memiliki nilai, sikap dan motivasi yang positif terhadap prinsip hidup sehat, serta memiliki keterampilan dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan kesehatan. Dalam kegiatan ini sebagian besar pasien hipertensi dalam kegiatan ini memiliki lama menderita 1-2 tahun, hal ini membuat pasien masih cenderung memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti program pengobatan. Penelitian yang dilakukan oleh (Waari, Mutai, and Gikunju 2018) menemukan pasien yang durasi penyakitnya 2 tahun ke bawah masih memiliki motivasi yang tinggi dalam menjalankan program pengobatan.

5. Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya edukasi *self care management* dapat meningkatkan efikasi diri dan motivasi mencegah komplikasi pada pasien hipertensi. Program edukasi *self care* dapat menjadi alternatif strategi dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di tatanan komunitas.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Kabila yang telah memfasilitasi dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada

Daftar Pustaka

- Andini, Ranisa, Ichayuen Avianty, and Andreanda Nasution. 2019. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga di Puskemas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018." *Promotor* 2 (1): 59. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i1.1790>
- Andriani, and Diana Fitri. 2021. "Penerapan Edukasi *Self Care Management* Pada Klien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan di Desa Candi Negoro RT 05 RW 03 Wonoayu Sidoarjo." University of Nahdatul Ulama. <http://repository.unusa.ac.id/4847/>.

- Azhar, Isroul. 2017. "Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I Sleman Yogyakarta." Universitas Jendral Achmad Yani.
- Damawiyah, Siti, Umdatul Solehah, and Faridah Umamah. 2017. "Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Rw 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya." *Universitas Nadhatul Ulama Surabaya Repository*. Nadhatul Ulama Surabaya University.
- Darmawan, Dadang, and Siti Zulfa. 2015. "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Motivasi Pasien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi di Poliklinik Penyakit dalam RS. Rajawali Bandung." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 1 (1): 56. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1187>.
- Dewanti, Sri Wahyuni, Retnosari Andrajati, and Sudibyo Supardi. 2015. "Pengaruh Konseling dan Leaflet Terhadap Efikasi Diri, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas Kota Depok." *Jurnal Kefarmasian Indonesia* 5 (1): 33-40. <https://doi.org/10.22435/jki.v5i1.4088.33-40>.
- Djamaluddin, Nurdiana, Ita Sulistiani, and Ahmad Aswad. 2022. "Self-Efficacy Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Selatan Gorontalo." *Jambura Nursing Journal* 4 (1): 1-6. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13463>.
- Farazian, Fatemeh, Zahra Emami Moghadam, Fatemeh Heshmati Nabavi, and Hamidreza Behnam Vashani. 2019. "Effect of Self-Care Education Designed Based on Bandura's Self-Efficacy Model on Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial." *Evidence Based Care Journal* 9 (2): 44-52. <https://doi.org/10.22038/ebcj.2019.36466.1944>.
- Farida, Ida, and Susmadi Susmadi. 2020. "Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 15 (2): 139. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1448>.
- Herwanti, Elisabeth, Maria Sambriang, and Simon Sani Kleden. 2021. "Efektifitas Edukasi Hipertensi dengan Media Booklet Terhadap Perilaku *Self Management* Hipertensi di Puskesmas Penfui Kota Kupang." *Flobamora Nursing Journal* 1 (1): 5-11.
- Isnaini, Nur, and Inda Galuh Lestari. 2018. "Pengaruh *Self Management* Terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi." *Indonesian Journal for Health Sciences* 2 (1): 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>.
- Jung, Jin-gyu, Eun-young Chung, A-ryeon Kim, Hyun-jin Park, Yun-jung Kim, Hwa Ban, Jong-sung Kim, et al. 2017. "Improvement of Knowledge, Self-Efficacy and Self-Care Behaviors among Diabetic Patients Participated in the Education Program of Sejong Center for Hypertension and Diabetes Management." *Journal of Agricultural Medicine and Community Health* 42 (4): 234-43.

-
- Khademian, Zahra, Farzaneh Kazemi Ara, and Sakineh Gholamzadeh. 2019. "The Effect of Self Care Education Based on Orem ' s Nursing Theory on Quality of Life and Self-Efficacy in Patients with Hypertension." *International Jurnal Community Based Nurs Midwifery* 8 (2): 140-49. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2020.81690.0.140>.
- Mulyadi, Arif. 2019. "Gambaran Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi yang Melakukan Senam Lansia." *Journal of Borneo Holistic Health* 2 (2): 148-57. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>.
- Naufal, Akhmad, Su ' Ud, and Kushariyadi Murtaqib. 2020. "Hubungan Motivasi dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi." *Jkep* 5 (2): 137-49.
- Nuraini, Bianti. 2015. "Risk Factors of Hypertension." *J Majority* 4 (5): 10-19.
- Putri, Nina Nyayu. 2020. "Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Komprehensif* 6 (1): 69.
- Rias, Yohanes Andy. 2016. "Hubungan Pengetahuan dan Keyakinan dengan Efikasi Diri Penyandang Diabetic Foot Ulcer." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 1 (1): 13-17.
- Riskesdas. 2018. "Laporan Provinsi Gorontalo RISKESDAS 2018," 65-108.
- Waari, Gabriel, Joseph Mutai, and Joseph Gikunju. 2018. "Medication Adherence and Factors Associated with Poor Adherence among Type 2 Diabetes Mellitus Patients on Follow-up at Kenyatta National Hospital, Kenya." *Pan African Medical Journal* 29. <https://doi.org/10.11604/pamj.2018.29.82.12639>.
- Yulyan, Dewi, and Nur Yusuf. 2013. "Gambaran Perilaku Penderita Hipertensi Dalam Upaya Mencegah Kekambuhan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dulalowo Kota Gorontalo." Gorontalo University. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/841409008/gambaran-perilaku-penderita-hipertensi-dalam-upaya-mencegah-kekambuhan-penyakit-hipertensi-di-wilayah-kerja-puskesmas-dulalowo-kota-gorontalo-tahun-2013.html>