

EDUKASI KESEHATAN MEDIA BOOKLET TERHADAP POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TULAKAN KABUPATEN PACITAN

Yuan Guruh Pratama
yuan.pratama@iik.ac.id

Prodi D4 Pengobatan Tradisional Tingkok, Fakultas Kesehatan
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang cukup beresiko di dunia. Aspek resiko utama menuju kepada penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, serangan jantung, stroke serta penyakit ginjal. Penyakit jantung iskemik serta stroke menjadi 2 pemicu kematian utama di dunia. Meningkatnya permasalahan hipertensi dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. Salah satu upaya untuk meningkatkan perubahan pola hidup penderita hipertensi dengan diberikannya edukasi kesehatan. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan media *booklet* terhadap hidup penderita hipertensi di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan metode *Nonequivalent Pre Test-Post Test With Control Group Design*. Pengumpulan data responden dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, jumlah responden berjumlah 40 dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. **Hasil:** Hasil statistik uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pola hidup pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media *booklet* *p value* 0,001 yang berarti nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan media *booklet* mampu meningkatkan pola hidup penderita hipertensi di puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Booklet, Pola Hidup, Penderita Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif yang banyak terjadi di masyarakat, salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi ialah salah satu permasalahan kesehatan yang cukup beresiko di dunia sebab hipertensi ialah aspek resiko utama yang menuju kepada

penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, serangan jantung, stroke serta penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik serta stroke menjadi 2 pemicu kematian utama di dunia (World Health Organization, 2018). Di era modern saat ini terjadi perubahan pola hidup di dalam masyarakat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurang istirahat, stress yang tinggi, dan kebiasaan merokok. Pola hidup tidak sehat khususnya pada usia 40 tahun keatas beresiko menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, penyakit jantung serta peningkatan tekanan darah atau sering disebut dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. (WHO, 2018). Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat ini sebanyak 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia kasus tertinggi hipertensi adalah provinsi Sulawesi Utara dengan presentasi sebanyak 13,2%. Provinsi Papua menjadi provinsi dengan penderita Hipertensi paling rendah di Indonesia yaitu sebanyak 4.4% (Riskesdas, 2019). Sedangkan prevalensi kasus hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2016 prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 13,47% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2017). Kota Surabaya termasuk ke dalam lima besar kota atau kabupaten di Jawa Timur yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 45.014 orang atau sebesar 10,43% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2017). Sedangkan menurut data hipertensi di Kabupaten Pacitan dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2019, jumlah penderita hipertensi meningkat dibandingkan pada tahun 2018, yaitu sebanyak 11.312 kasus. Menurut hasil survei data awal yang dilakukan di Puskesmas Tulakan, melalui studi pendahuluan dari pihak Puskesmas dan bagian promosi kesehatan untuk pelaksanaan pendidikan atau promosi kesehatan mereka tergantung pada program kerja yang telah disusun oleh puskesmas. Dari pihak puskesmas metode pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode ceramah dan media yang digunakan adalah media proyektor dan Power Point, sedangkan untuk media *booklet* belum pernah digunakan sebelumnya. Pihak puskesmas melaksanakan pendidikan kesehatan selama 4 kali dalam 1 tahun.

Pengaturan pola makan dengan pemberian pembatasan asupan garam, menghindari konsumsi makanan berlemak, tidak mengonsumsi alkohol, berhenti merokok, mengurangi beban pikiran yang membuat stress hingga melakukan aktifitas yang terstruktur dapat menjadi upaya dalam menekan angka kejadian hipertensi ataupun komplikasi penyakit yang lain (Hanata, 2011). Sebagai upaya pendukung dalam menekan angka kejadian hipertensi serta komplikasi yang terjadi terdapat beberapa macam media pendidikan kesehatan diantaranya visual seperti pembuatan film pendek, *audiovisual*, televisi dan media cetak seperti *booklet*, *leaflet*, *flip chart*, komik, dan lain-lain (Notoatmodjo, 2014). Media *booklet* dapat digunakan sebagai salah satu media dalam memberikan edukasi kesehatan, *booklet* berisikan tentang sebuah gambar yang diperjelas dengan suatu kata – kata (Nurgiyantoro, 2013). Penggunaan media *booklet* dalam penelitian ini memiliki keunggulan yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan media audio visual ataupun *leaflet*. Hal ini dikarenakan penggunaan media audio visual membutuhkan anggaran dana yang relative banyak, sedangkan penggunaan *leaflet* dapat berisiko hilang ataupun mudah rusak karena bahan yang digunakan hanya selembar kertas dan kecil, Selain itu media *leaflet* juga membuat orang yang membaca akan kesulitan dan rendah dalam menyerap materi yang diberikan (Kusrianto, 2013). Sebagai upaya pengembangan dalam pemberian edukasi pada penderita hipertensi maka media *booklet* dapat digunakan sebagai media pembaharuan dalam pemberian edukasi kesehatan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan “Apakah terdapat pengaruh edukasi kesehatan media *booklet* terhadap perubahan pola hidup penderita hipertensi di Puskesmas Tulakan, kabupaten Pacitan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan teknik yang digunakan adalah *Nonequivalent Pre Test-Post Test With Control Group Design*.. Dalam penelitian ini dimungkinkan untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan dengan suatu kelompok yang serupa, tetapi tidak benar-benar sama (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh peningkatan pola hidup melalui pendidikan kesehatan

media *booklet* pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan yang berjumlah 142 orang, sedangkan jumlah sampel yang digunakan sebagai responden berjumlah 40 orang yang dibagi menjadi 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji statistika yaitu Uji *Mann Whitney*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
45-48	12	44.44
48-51	12	33.33
51-54	16	22.22
Total	40	100.0

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan

Jenis Kelamin	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F (n)	%	f (n)	%
Laki-laki	12	55.6	9	61.1
Perempuan	8	44.4	11	38.9
Total	20	100.0	20	100.0

3. Analisis Peningkatan Pola Hidup Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Tabel 3. Analisis Pengaruh edukasi kesehatan media booklet terhadap pola hidup penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	Insomnia	Mean	Responden (N)	P value
Kelompok Kontrol	Pre Test	4.78	20	0.002
	Pos Test	9.97		
	Selisih	5.19		
Kelompok Intervensi	Pre Test	4.32	20	
	Post Test	8.79		
	Selisih	4,28		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari pengaruh edukasi kesehatan media booklet terhadap pola hidup penderita hipertensi di Puskesmas Tulakaan Kabupaten Pacitan dengan menggunakan analisis uji statistik *Mann Whitney* menunjukkan bahwa. Hasil penelitian yang membandingkan antara kelompok intervensi yang diberikan perlakuan berupa edukasi kesehatan menggunakan media booklet memiliki pengaruh yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dari data tabel 3 analisis pengaruh edukasi kesehatan menunjukkan nilai p value 0.002 yang artinya dimana ($p < 0.05$) maka H_1 diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, et.al, 2022 tentang pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta prolanis perempuan yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi mayoritas memiliki pengetahuan cukup sedangkan setelah diberikan edukasi akan mengalami peningkatan. Sedangkan menurut Damayanti et.al, 2022 perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dipengaruhi dengan adanya pemberian edukasi khususnya terhadap lansia. Rachman et.al, 2011 terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya perubahan pada peningkatan tekanan darah mulai dari jenis kelamin hingga usia, kedua faktor ini akan menyebabkan resistensi pada pembuluh darah. Seiring dengan bertambahnya usia, sel endotel mengalami perubahan penurunan pada reseptor vasodilator (Mateos, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari, 2022 pemberian edukasi hipertensi dapat mempengaruhi penatalaksanaan diet rendah natrium dan kolesterol bagi penderita hipertensi sehingga dengan adanya pemberian edukasi dapat mempengaruhi perubahan pola hidup kearah yang lebih sehat.

Perubahan pola hidup penderita hipertensi dapat berubah jika adanya pemberian informasi kesehatan yang tepat dan terarah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merubah pola hidup dengan cara pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan media booklet. Setelah penderita hipertensi memperoleh edukasi kesehatan media booklet akan membantu responden untuk merubah pola hidupnya menuju arah yang lebih sehat dengan harapan penderita hipertensi akan lebih mengerti akan cara mencegah dan mengobatinya.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol pada penderita hipertensi di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2019. Jakarta
- Damayanti, Risna, Syamsyuryana Sabar, Ayu Lestari, Nurarifah, Sukmawati, 2022. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, Volume 2 Halaman 64 – 69. Lentera Nursing Journal
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2017. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2016*. Surabaya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Gemilang, Ritznor dan Christiana, Elisabeth. 2015. *Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas Xi Di Sman 3 Sidoarjo*. Jurnal Bimbingan dan Konseling
- Istiqomah, Finda, Ali Iqbal Tawakal, Chika Dewi Haliman, Dominikus Raditya Atmaka. 2022. *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang Kabupaten Jombang*, Vol 11, Halaman 159 - 165. Jurnal Media Gizi Kesmas Universitas Airlangga
- Kemkes RI. 2014. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, Prevalensi Terbesar Penyakit Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- Kusrianto, Adi. 2013. Pengantar Desain Komunikasi Visual. Yogyakarta: Andi offset
- Mateos-Caceres, P.J. et al. 2012. New and Old Mechanisms Associated With Hipertension in the Elderly. International Journal of Hypertention
- Notoadmojo, Soekidjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purnamasari, Meyni. 2022. *Pengaruh Edukasi Hipertensi Terhadap Penatalaksanaan Diet Rendah Natrium dan Kolesterol Pada Penderita Hipertensi*. Prosiding Seminar Nasional Halaman 197 – 204. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang
- Rachman, F., Julianti, H.P. & Pramono, D. 2011. *Berbagai Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. Faculty of Madacine
- WHO. 2018. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 20002016. Geneva: World Health Organization