



PENINGKATAN PENGETAHUAN BERBASIS PERCEIVED BENEFITS DAN REMINDER CUES TO ACTION DALAM KEPATUHAN DIET HIPERTENSI

Taufik Hidayat¹, Any Zahrotul Widniah², Annisa Febriana¹

¹Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Intan Martapura, Jl. Samadi No.1, Jawa, Martapura, Banjar, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia

²Prodi D III Keperawatan, STIKes Intan Martapura, Jl. Samadi No.1, Jawa, Martapura, Banjar, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia

*taufikakperintan@gmail.com

ABSTRAK

Provinsi Kalimantan Selatan merupakan provinsi tertinggi secara nasional angka kejadian Hipertensi. Jumlah penderita Hipertensi di Kabupaten Banjar menduduki urutan ke 2 terbanyak setelah Kota Banjarmasin. Penatalaksanaan secara non farmakologis melalui diet Hipertensi secara efektif dapat menunjang perawatan Hipertensi di keluarga. Salah satu cara untuk meningkatkan fungsi perawatan kesehatan keluarga yaitu dengan meningkatkan pengetahuan keluarga terhadap diet hipertensi melalui pendidikan kesehatan berbasis perceived benefits dimana isi pendidikan kesehatan tersebut diingatkan secara terus (reminder) berbasis cues to action. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada penderita Hipertensi di Desa Sungai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar yang bertujuan untuk meningkatkan persepsi manfaat terhadap pelaksanaan diet Hipertensi. Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan pendidikan kesehatan berbasis persepsi manfaat (perceived benefits) melalui metode ceramah dan pembagian stiker sebagai pengingat untuk melaksanakan diet Hipertensi setiap hari. Sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dilakukan pengukuran terhadap perceived benefits menggunakan kuesioner tertutup dengan 10 pertanyaan. Hasil kegiatan terjadi peningkatan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan berbasis perceived benefits pada model keyakinan kesehatan dapat diterapkan dalam perawatan Hipertensi di keluarga.

Kata kunci: cues to action; hipertensi; pendidikan kesehatan; perceived benefits

IMPROVING KNOWLEDGE BASED ON PERCEIVED BENEFITS AND REMINDERS CUES TO ACTION IN HYPERTENSION DIET COMPLIANCE

ABSTRACT

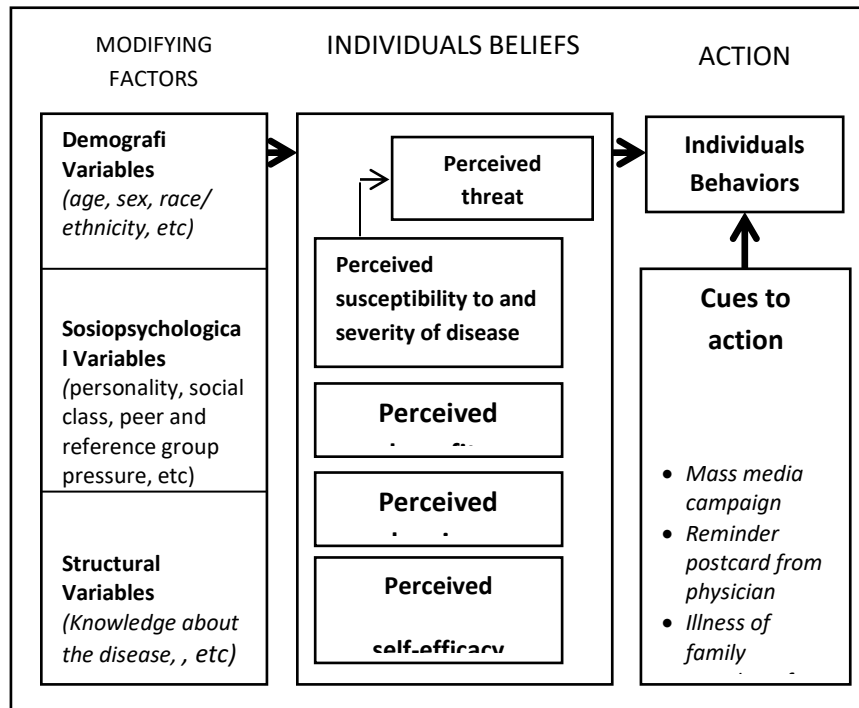
South Kalimantan Province is the province with the highest national incidence of hypertension. The number of hypertension sufferers in Banjar Regency is in second place after Banjarmasin City. Non-pharmacological management through a hypertension diet can effectively support hypertension care in the family. One way to improve the function of family health care is by increasing family knowledge of the hypertension diet through health education based on perceived benefits where the content of health education is continuously reminded (reminder) based on cues to action. Community service activities carried out for hypertension sufferers in Sungai Tuan Ilir Village, Astambul District, Banjar Regency, aim to increase the perception of the benefits of implementing a Hypertension diet. The community service method is implemented by conducting health education based on perceived benefits through lecture methods and distributing stickers as a reminder to implement a hypertension diet every day. Before and after health education, perceived benefits were measured using a closed questionnaire with 10 questions. The results of the activities increased before and after health education. Health education based on perceived benefits in the health belief model can be applied in treating hypertension in the family.

Keywords: cues to action; health education; hypertension; perceived benefits

PENDAHULUAN

Prevalensi Hipertensi berdasarkan laporan Riskesdas 2018, provinsi Kalimantan Selatan merupakan provinsi yang paling tinggi angka kejadian Hipertensi sebesar 44.1%. Angka ini lebih tinggi 10 % dari angka prevalensi nasional. Sementara, pada laporan Riskesdas 2013, prevalensi Hipertensi di Kalimantan Selatan sebesar 30,8 %, sehingga terjadi peningkatan sebesar 13,3 %. Jumlah penderita Hipertensi di Kabupaten Banjar pada tahun 2019 sebesar 34.650 orang. Jumlah ini menempatkan Kabupaten Banjar menduduki urutan ke 2 terbanyak setelah Kota Banjarmasin (Profil Dinkes Kalsel, 2021). Penatalaksanaan Hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmalogis menjadi tidak bermakna jika pasien Hipertensi tidak mentaati hal-hal yang dapat meningkatkan tekanan darahnya seperti tidak mentaati diet / makanan yang mengandung garam dan lemak yang tinggi. Beberapa penelitian melaporkan ketidaktaatan pasien dalam mengkonsumsi diet Hipertensi. Sebagian besar pasien menggambarkan tidak patuh terhadap diet Hipertensi di rumah (Purnamaningsih, 2021 ; Devi & Putri, 2021 ; Friandi, 2021).

Keluarga bertanggungjawab dalam memberikan perawatan kesehatan, memfasilitasi program perawatan di rumah seperti menjalankan program diet bagi anggota keluarganya yang menderita Hipertensi. Hal ini merupakan salah satu fungsi keluarga yaitu fungsi perawatan kesehatan (Friedman, Bowden, Jones, 2010). Sunandar dan Suheti (2020) melaporkan dalam penelitiannya bahwa masih banyak keluarga yang tidak melaksanakan fungsi perawatan kesehatan keluarga. Secara umum sebagian besar keluarga di Indonesia belum melaksanakan fungsinya secara baik (Herawati, Krisnatuti, Pujihasvuty, & Latifah, 2020). Hasil studi yang dilakukan oleh Hidayat, Widniah, dan Febriana (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan kepatuhan melaksanakan diet hipertensi pada penderita hipertensi. Hubungan ini bersifat linieritas positif yang berarti semakin tinggi tingkat fungsi perawatan kesehatan pada keluarga maka semakin tinggi tingkat kepatuhan keluarga dalam melaksanakan diet hipertensi bagi anggota keluarga yang menderita hipertensi. Salah satu cara untuk meningkatkan fungsi perawatan kesehatan keluarga yaitu dengan meningkatkan pengetahuan keluarga terhadap diet hipertensi. Studi yang dilakukan oleh Oktriyanto dkk tahun 2023 terhadap 69.662 keluarga di 34 Provinsi di seluruh Indonesia menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi keluarga dan pengetahuan keluarga.



Gambar.1 Health Belief Model Components and Linkages, Sumber : background and The Health Behavior Models; (Skinner, Tiro and Champion, 2015)

Menurut teori model keyakinan kesehatan / Health believe Model, bahwa salah satu faktor orang berperilaku kesehatan adalah karena terbentuk persepsi yang kuat atau keyakinan akan manfaat kesehatan (*perceived benefits*) jika melakukan perilaku sehat tersebut. Jika keluarga meyakini bahwa melaksanakan diet hipertensi pada salah satu anggota keluarga yang menderita hipertensi adalah sebuah manfaat yang positif bagi kesehatannya, maka keluarga akan melakukan perilaku tersebut. Untuk meningkatkan perilaku positif tersebut pada keluarga perlu diperkuat dengan paparan pesan yang terus diterima panca indera keluarga sebagai penguat untuk melaksanakan (*reminder cues to action*) perilaku diet hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk peningkatan pengetahuan warga Desa Sungai Tuan Ilir melalui pendidikan kesehatan berbasis *perceived benefits* yang dikuatkan dengan *reminder cues to action* sehingga meningkatkan fungsi perawatan kesehatan keluarga dalam kepatuhan diet hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya meningkatkan fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan penyakit hipertensi dilakukan di desa Sungai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan berbasis *perceived benefits* dan *reminder cues to action* berupa pembagian stiker besar sebagai penguat melaksanakan diet hipertensi di rumah pada keluarga penderita hipertensi. Sasaran yang menjadi fokus kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah keluarga yang anggotanya mengalami penyakit Hipertensi di desa Sungai Tuan Ilir, Kecamatan Astambul, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan dengan jumlah responden 33 orang. Tahapan pelaksanaan program pengabdian masyarakat terdiri dari tiga tahapan yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan mulai dari tanggal Desember 2023 sampai Agustus 2024 meliputi pengkajian data awal, kegiatan pembuatan dan presentasi proposal pengabmas, survei daerah pengabdian, pengurusan perizinan administratif, koordinasi dengan puskesmas wilayah, pembuatan materi dan media serta menyiapkan alat-alat penunjang yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian, pengarahan dan briefing pada dosen yang terlibat kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan berupa kegiatan implementasi langsung kepada mitra pengabdian kepada masyarakat dimulai dalam rentang Desember 2023 sampai dengan Agustus 2024 dengan kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat. Adapun Proses dalam pelaksanaan kegiatan yaitu : mengumpulkan anggota keluarga yang menderita hipertensi dalam ruangan, memberikan kuesioner pre-tes terkait pengetahuan diet Hipertensi, menyampaikan materi penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab, memberikan kuesioner post-tes terkait persepsi bahaya merokok, memberikan stiker untuk mengingatkan melaksanakan diet hipertensi di rumah setiap hari.

c. Tahap Evaluasi

Tahapan evaluasi dilaksanakan mulai bulan Agustus 2024. Kegiatan tahapan ini berupa pengumpulan, input, dan analisis data hasil implementasi tindakan berupa pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang peningkatan fungsi perawatan kesehatan keluarga dalam kepatuhan diet Hipertensi melalui peningkatan pengetahuan berbasis perceived benefits dan reminder cues to action pada model keyakinan kesehatan di Desa Sungai Tuan Ilir Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar telah dilaksanakan pada tanggal 25 Juni tahun 2024. Jumlah peserta sebanyak 33 orang yang menderita Hipertensi.

Tabel 1.
Karakteristik Responden di Desa Sungai Tuan Ilir, Kecamatan Astambul (n= 33)

Karakteristik	f	%
Umur		
40 – 50 tahun	2	6
51 – 60 tahun	13	40
61 – 70 tahun	14	42
> 70 tahun	4	12
Jumlah	33	100
Jenis kelamin		
Laki - laki	14	42
Perempuan	19	58
Jumlah	33	100
Suku		
Banjar	32	97
Dayak	0	0
Jawa	1	3
Lain-lain	0	0

Tabel 1. menunjukkan peserta kegiatan pendidikan kesehatan mayoritas berusia 51 – 70 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan bersuku banjar. Data tersebut diatas mayoritas responden memasuki usia lansia, dimana terjadi perubahan yang sangat signifikan terhadap fungsi organ tubuh terutama pada sistem pembuluh darah dan jantung. Dinding pembuluh darah akan mengalami proses kalsifikasi / pengapuran sehingga akan mengurangi daya elastisitasnya dan juga menimbulkan penebalan dinding pembuluh darah. Sementara itu tumpukan lemak dan sejenisnya akan terus meningkat seiring dengan kurangnya aktivitas fisik pada lansia yang menyebabkan penyempitan dinding pembuluh darah (Ikhsan & Boy, 2020). Hipertensi juga berhubungan dengan jenis kelamin. Data pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar penderita Hipertensi adalah perempuan. Studi yang dilakukan Nurhayati, Ariyanto, Syafriahwan (2023) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian Hipertensi. Studi ini juga melaporkan sebagian besar (86%) responden yang menderita Hipertensi adalah perempuan.

Tabel 2.

Perceived Benefit Pengetahuan Diet Hipertensi Responden (n= 33)

Item	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
<i>Perceived benefits</i>				
Tinggi	30	90	31	93,4
Rendah	3	10	2	6,6
Jumlah	42	100	42	100

Analisis tabel 2 diatas terdapat peningkatan nilai persentasi perceived benefits penderita Hipertensi tentang diet Hipertensi pada katagori tinggi antara sebelum dan sesudah kegiatan terjadi peningkatan akan tetapi tidak terlalu signifikan yaitu hanya sebesar 3,4 %. Meskipun demikian, pengetahuan akan manfaat diet Hipertensi secara umum sebelum dan sesudah intervensi sudah menunjukkan level pengetahuan yang tinggi yaitu 90 % keatas. Ini berarti mayoritas responden meskipun sebelum diberikan pendidikan kesehatan sudah merasakan keuntungan melaksanakan diet Hipertensi. Studi yang dilakukan Panu (2023) terhadap 152 penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Selatan, Gorontalo memaparkan hasil bahwa perceived benefits terhadap diet Hipertensi sebesar 62 % adalah baik. Lebih lanjut dalam studi ini dijelaskan, perceived benefits yang baik akan meningkatkan kecenderungan pasien Hipertensi untuk patuh terhadap diet Hipertensi. Hasil ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Rayanti, Nugroho, Marwa, (2021) terhadap 290 penderita Hipertensi di Puskesmas Biak Kota, Kabupaten Biak Numfor, Provinsi Papua. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perceived benefits dengan manajemen Hipertensi termasuk manajemen diet Hipertensi.

Pada studi terdahulu juga dilaporkan oleh Fatmi, Tahlil, Mulayadi (2017) terhadap 90 orang pasien Hipertensi pada poli Jantung RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh menyatakan variabel persepsi tentang manfaat (perceived benefits) dan kemampuan diri untuk mengatur diet hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet hipertensi. Hal ini juga berarti bahwa semakin bagus manfaat yang dipersepsikan maka akan semakin baik pula perilaku kepatuhan yang diterapkan pasien. Secara umum, mayoritas responden memiliki tingkat perceived benefits terhadap diet Hipertensi tinggi. Ini berarti hampir seluruh penderita Hipertensi merasa bahwa diet Hipertensi berguna dan bermanfaat untuk pasien Hipertensi tersebut. Dalam teori

model Health Believe Models (HBM), *perceived benefits* merupakan salah satu faktor yang menentukan terciptanya perilaku pencegahan yaitu perilaku melaksanakan diet Hipertensi secara berkesinambungan bagi penderita Hipertensi yang dalam jangka waktu yang Panjang akan menimbulkan efek fositif bagi tubuh (Rosenstock (1974) dalam Hoque, et. al (2014).

Dalam teori HBM, variabel *cues to action* juga memegang peranan penting dalam pembentukan perilaku. *Cues to action* atau isyarat untuk bertindak merupakan salah satu faktor dalam model kepercayaan kesehatan (Health Belief Model) yang dapat mengaktifkan perilaku kesehatan. Studi Nematzad, et.al (2023) terhadap 106 lansia dengan Hipertensi di negara Iran menyimpulkan tingkat efektifitas yang signifikan variabel *Cues to action* pada model HBM dalam promosi kesehatan pada lansia dengan Hipertensi. Jika digabungkan variabel *perceived benefit* dengan *cues to action*, yang sama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku manajemen Hipertensi, khususnya kepatuhan diet Hipertensi tentu akan semakin baik bagi terwujudnya perilaku pencegahan, dimana kedua variabel ini saling menguatkan satu sama lain. Akhirnya gabungan dua variabel ini sangat efektif dalam peningkatan perilaku kepatuhan diet Hipertensi pada penderita Hipertensi.



Gambar 1,2

Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan Berbasis *Perceived Benefits* Tentang Kepatuhan Diet Hipertensi di Desa Sungai tuan Ilir Kecamatan Astambul, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan Juni Tahun 2024

SIMPULAN

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berbasis *perceived benefit* tentang kepatuhan diet Hipertensi dan *cues to action* melalui pembagian stiker peringatan diet hipertensi pada model HBM efektif dalam pembentukan perilaku patuh terhadap diet Hipertensi. Peningkatan pengetahuan dan peringatan akan pentingnya diet Hipertensi pada akhirnya dapat meningkatkan fungsi perawatan kesehatan keluarga dalam mendukung program perawatan Hipertensi di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabmas mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang membantu instansi yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini, ketua Yayasan Banjar Insan Prestasi dan ketua Stikes Intan Martapura beserta jajaran pimpinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan, (2021), Profil Kesehatan Kalimantan Selatan, <http://dinkes.kalselprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-kalimantan-selatan.html>
- Devi, Hilda Mazarina & Putri, Rona Sari Mahaji (2021), Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang, Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 2
- Fauzia,Yusti, Sari, Etyca Artini, Budi (2015) Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Pakis Surabaya, AKPER William Booth, Surabaya
- Fauzi, Reza Nuri (2020), Studi Literatur : Diet Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia, Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Bandung
- Friandi, Riris (2021), Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kemantan Tahun 2020, Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia, Volume 01 Nomor 2, Desember 2021, e-ISSN 2807-8454
- Hoque, Muhammad, et, al (2014), Cervical Cancer Screening among University Students in South Africa: A Theory Based Study, Plos One Journal, Vol. 9, Issue. 11, e111557 DOI: 10.1371/journal.pone.0111557
- Herawati ,Tin, Krisnatuti, Diah , Pujihasvuty, Resti Latifah, Eka Wulida (2020), Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga di Indonesia, Jur. Ilm. Kel. & Kons., p : 213-227 Vol. 13, No.3 p-ISSN : 1907 – 6037 e-ISSN : 2502 – 3594
- Kemenkes RI, (2013) Laporan Riset Kesehatan Dasar, Kemenkes RI, Jakarta
- Kemenkes RI, (2018) Laporan Riset Kesehatan Dasar, Kemenkes RI, Jakarta
- Libri, Oklivia ; Abdurrachim, Rijanti ; Mariana, Dina, (2015) Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka, Stikes Husada Borneo
- Oktriyanto, dkk, (2023), Family Development Program: Optimizing Family Functions in Indonesia, Journal of Social Service Research Volume 49, Issue 2, Pages 205-221 <https://doi.org/10.1080/01488376.2023.2217221>
- Purnamaningsih, Ni Putu Diah (2021), Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mengwi 1 Tahun 2021, Karya Tulis Ilmiah, Poltekkes Denpasar
- Skinner, C. S., Tiro, J. and Champion, V. L. (2015) ‘Background on the health belief model’, Health behavior: Theory, research, and practice, 75, pp. 1–34.

- Sunandar, Kuslan & Suheti, Tati (2020), Pelaksanaan Lima Tugas Kesehatan Pada Keluarga Dengan Klien Hipertensi Implementation Of Five Health Tasks In Families With Hypertensive Clients, Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung Vol 12 No 2.
- Panu, Rizky Andani (2023), Gambaran Penerapan Health Belief Model dalam Kepatuhan Menjalankan Diet pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Selatan, Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo, Prodi PSIK, Fakultas Olah Raga dan Kesehatan; Skripsi.
- Ikhsan, M , Boy, E, (2020), Literature Review; Cardiovascular Changes Among Healthy Elderly, Magma Medika, Volume 7, Nomor 2, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Nurhayati, U.A, Ariyanto, A., Syafriakhwan, F., (2023 Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta Vol. 22
- Fatmi, E., Tahlil, T., Mulyadi, (2017) Faktor Determinan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Health Promotion Model (HPM), Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (SNP) Unsyiah, Banda Aceh, Indonesia
- Nematzad, et.al (2023), Effects of health belief model in promoting self-care behaviors among hypertensive older adults, Journal of Education and Health Promotion, Pubmed, Vol.12, No.208, doi: 10.4103/jehp.jehp_689_22