



PENDIDIKAN KESEHATAN KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KOTA BANDUNG

Ira Ocktavia Siagian¹, Yoga Putra Utama², Natasia Joan Nassa³, Sintia Girimis⁴, Tonijio Dorosario⁵, Natauly Ekaristina Malau⁶, Helena Christi Noya⁷, Leni Yuliani⁸, Niken Theresia Barus⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel, Bandung, Indonesia

Email : ira.ockta@gmail.com

Abstract

Residents in the situsaeur sub-district, Bojongloa Kidul sub-district, Bandung city, experience psychosocial problems faced by the people of RW 08, especially anxiety. Usually people experience anxiety caused by physical illnesses such as hypertension. As a result of excessive fear, sufferers can develop depression which can lead to death due to the worsening of the situation experienced and the lack of knowledge and education to overcome the level of fear experienced. So there is a need for health education to reduce the level of anxiety experienced by people due to the hypertension they experience. With the number of adult respondents as many as 206 people (83%) and elderly people as many as 41 people (17%) The results of data processing were 247 respondents (100%) with physical complaints as many as (30%) The method used in carrying out activities was anamnesis, processing data as many as 247 respondents (100%) with physical complaints as many as (30%). Health education was carried out for the community regarding anxiety counseling for hypertension sufferers at RW 08. Jl. Kopo alley Winata II, Bandung City. After carrying out an anamnesis and filling out the questionnaire, education was then provided via illustrated leaflets. The evaluation was carried out one day on April 4 2024 at Posyandu RW 08. The evaluation took the form of health education and questions and answers. Based on the evaluation at the end of the activity, it was concluded that the educational efforts provided could be accepted and understood by residents in RW 08/RT 01-08. And it becomes a program carried out by them. This education is effective in reducing factors that influence anxiety in hypertension sufferers.

Keywords: Health Education; Anxiety; Hypertension

Abstrak

Warga masyarakat di kelurahan situsaeur, kecamatan bojongloa kidul, kota bandung, mengalami masalah psikososial yang di hadapi oleh masyarakat RW 08 khususnya adalah kecemasan. Biasanya masyarakat mengalami kecemasan disebabkan oleh penyakit fisik seperti hipertensi. Akibat rasa takut yang berlebihan, penderita dapat berujung pada depresi yang berujung pada kematian akibat memburuknya keadaan yang dialami serta kurangnya pengetahuan dan pendidikan untuk mengatasi tingkat ketakutan yang dialami. Maka perlu adanya pendidikan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami masyarakat akibat hipertensi yang dialaminya. Dengan jumlah responden dewasa sebanyak 206 jiwa (83%) dan usia lansia sebanyak 41 jiwa (17%) Hasil olah data sebanyak 247 responden (100%) dengan keluhan fisik sebanyak (30%) Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu anamnesa, Mengolah data sebanyak 247 responden (100%) dengan keluhan fisik sebanyak (30%). Dilakukan Pendidikan kesehatan pada masyarakat tentang penyuluhan kecemasan pada penderita hipertensi di RW 08. Jl. Kopo gang winata II, Kota Bandung. Setelah melakukan anamnesa dan pengisian kuesioner selanjutnya dilakukan pemberian edukasi melalui leaflet bergambar. Pelaksanaan evaluasi dilakukan satu hari pada tanggal 4 April 2024 di posyandu RW 08. Evaluasi tersebut berupa pendidikan kesehatan dan tanya jawab. Berdasarkan evaluasi diakhir kegiatan, disimpulkan bahwa upaya edukasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami oleh para warga di RW 08/RT 01-08. Dan menjadi program yang dilakukan oleh mereka. Edukasi ini efektif mengurangi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (ansietas) pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan; Kecemasan; Hipertensi

PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organization) kesehatan jiwa merupakan ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menjalani tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagai mana mestinya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, serta social sehingga individu tersebut menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan, mampu bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (World Health Organization. 2018).

Menurut data WHO (2020) prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Prevalensi secara global kecemasan ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Data Riskesdas tahun 2018 mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%.

Masalah psikososial merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat. Banyak masalah masalah psikososial yang di hadapi oleh masyarakat khususnya adalah kecemasan. Biasanya banyak masyarakat mengalami kecemasan disebabkan oleh penyakit fisik seperti hipertensi. Akibat rasa takut yang berlebihan, penderita dapat berujung pada depresi yang dapat berujung pada kematian akibat memburuknya keadaan yang dialami serta kurangnya pengetahuan dan pendidikan untuk mengatasi tingkat ketakutan yang dialami di masyarakat. Maka perlu adanya pendidikan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami masyarakat akibat hipertensi yang dialaminya (Gusdiansyah, E., & Welly. 2020).

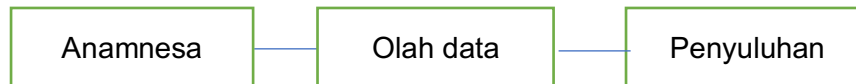
Hipertensi atau tekanan darah tinggi

merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah di Indonesia. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah di atas normal bila diukur dua kali dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan istirahat/istirahat yang cukup (InfoDatin, 2016). Hipertensi kini menjadi masalah kesehatan umum di perkotaan terkait dengan kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Gangguan ini lebih sering terjadi pada orang yang berusia di atas 60 tahun dan lebih banyak menyerang wanita dibandingkan pria. Gangguan kecemasan yang banyak diderita lanjut usia adalah gangguan kecemasan umum. Hal tersebut kemungkinan timbul dari persepsi bahwa mereka akan kehilangan kendali atas kehidupannya, yang mungkin berkembang saat mereka harus melawan penyakitnya, kehilangan orang-orang yang dicintainya, dan mengalami penurunan dalam hal ekonomis (Gusdiansyah, E., & Welly. 2020).

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di RW 08/RT 01-08 yaitu yang pertama melakukan anamnesa. Yang terdiri dari nama, usia, pendidikan, agama, pekerjaan, alamat, status pernikahan. Mengolah data sebanyak 247 responden (100%) dengan keluhan fisik sebanyak (30%) dengan jumlah 74 jiwa dan yang tidak ada keluhan fisik sebanyak (70%) dengan jumlah 173 jiwa. Dilakukan Pendidikan kesehatan pada masyarakat tentang penyuluhan kecemasan pada penderita hipertensi di RW 08. Jl. Kopo gang winata II, Kota Bandung.

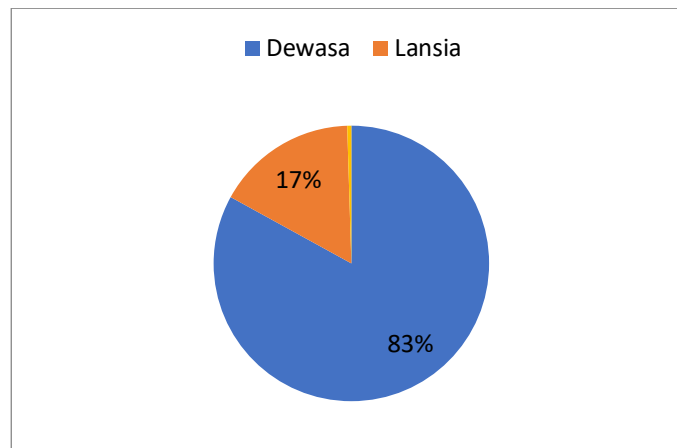


Gambar 1. Bagan Metode Pengabdian Masyarakat

HASIL

Kegiatan anamnesa dilakukan pada tanggal 1 dan 2 April 2024 dimulai pukul 13.00 WIB sampai selesai yang bertempat

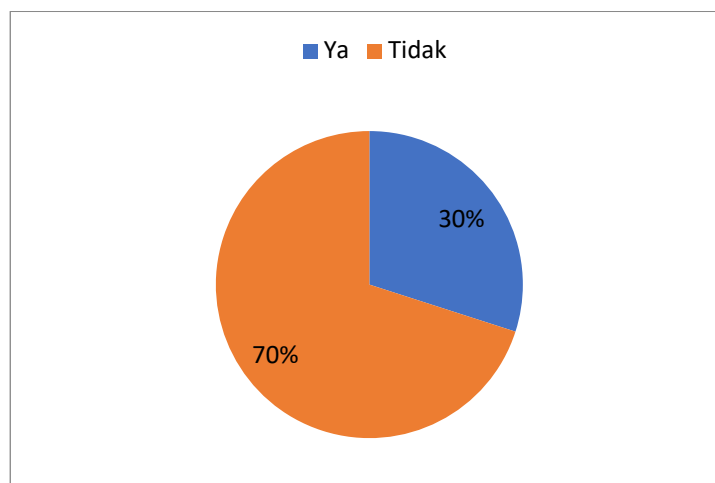
di RW 08/RT 01-08. Dengan jumlah responden dewasa sebanyak 206 jiwa (83%) dan usia lansia sebanyak 41 jiwa (17%)



Gambar 2. Hasil Tabulasi Data Responden didapatkan Responden dengan Usia Dewasa Sebanyak 206 Jiwa (83%)

Berdasarkan hasil observasi melalui metode wawancara pada responden mereka mengalami keluhan fisik sebanyak (30%) dengan jumlah 74 jiwa dan yang

tidak ada keluhan fisik sebanyak (70%) dengan jumlah 173 jiwa.



Gambar 3. Hasil Tabulasi Data Responden dengan Mengalami Keluhan Fisik dan Tidak Mengalami Keluhan Fisik

Setelah melakukan anamnesa dan pengisian kuesioner selanjutnya dilakukan

pemberian edukasi melalui leaflet bergambar. Pelaksanaan evaluasi

dilakukan satu hari pada tanggal 4 April 2024 di posyandu RW 08. Untuk mengetahui seberapa efektifnya edukasi yang diberikan evaluasi tersebut berupa pendidikan kesehatan dan tanya jawab.

Adapun pemberian edukasi seperti yang ditunjukkan pada gambar.



Gambar 4, Kegiatan Pendidikan Kesehatan di Posyandu RW 08

PEMBAHASAN

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi terapi tanpa obat yang bisa diterapkan adalah relaksasi nafas dalam yaitu dengan pasien diminta untuk menutup mata, kemudian bernafas melalui abdomen dengan frekuensi lambat perlahan serta berirama (Siti, 2022). Masalah psikologis pada kondisi kehidupan sosial yang sering dialami lanjut usia adalah kecemasan. Kecemasan diartikan suatu kondisi emosi yang menimbulkan ketidaknyamanan ditandai dengan perasaan khawatir, kegelisahan dan ketakutan sehingga dapat mengganggu kehidupan.

Ansietas merupakan pengalaman emosional yang berlangsung singkat dan merupakan respon yang wajar, pada saat individu menghadapi tekanan atau peristiwa yang mengancam dalam hidupnya. Perbedaan kecemasan yang dirasakan orang normal dan penderita hipertensi tampak dari respon saat menghadapi situasi, misalnya ansietas yang disebabkan stresor yang sama, jika dibandingkan maka mereka mengalami ansietas yang sama, hanya saja yang membedakan adalah kondisi fisik antara klien hipertensi dengan orang normal pada saat menerima respon. Ansietas sebagai stase anxiety yaitu gejala ansietas timbul

bila individu menghadapi masalah tertentu dan gejalanya akan nampak selama situasi tersebut terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan evaluasi diakhir kegiatan, disimpulkan bahwa upaya edukasi fisioterapi yang diberikan dapat diterima dan dipahami oleh para warga di RW 08/RT 01-08. Dan menjadi program dukung yang dilakukan oleh mereka. Edukasi ini efektif mengurangi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (ansietas) pada penderita hipertensi. Namun tentunya terdapat kendala dalam kegiatan ini berupa tidak dapat memantau warga secara keseluruhan karena terbatasnya tempat dan warga masyarakat yang datang ke tempat penyuluhan. ucapkan kepada ketua RW 08 dan ketua RT 01-08, para kader posyandu beserta jajarannya yang telah membantu proses kegiatan sehingga dapat berjalan dengan lancar.

SARAN

Disarankan untuk melanjutkan program ini dengan frekuensi yang lebih tinggi dan melibatkan lebih banyak penderita. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan program edukasi yang lebih mendalam mengenai gaya hidup sehat bagi pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Imanuel Bandung Program Profesi Ners angkatan 31 yang telah mendukung dan membantu dalam melakukan rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan di RW 08/RT 01-08 di warga masyarakat. Terima kasih juga kami

DAFTAR PUSTAKA

- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(1), 55-66.
- Uswandari, B. D. (2017). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial
- Tresna Werda. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gusdiansyah, E., & Welly. (2020). PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Vol 13 Nomor 2*, DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i2.1467>
- World Health Organization (WHO). (2018). *World Health Statistic*.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia: Jakarta*.