



SELF MANAGEMENT PROGRAM MENINGKATKAN KOPING, NIAT, DAN KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI

Petronela Lito¹, Yustina Wela¹, Maria Kornelia Ringgi Kuwa¹, Herni Sulastien^{2*}

¹Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela, Jl. Mapitara, Kabor, Alok, Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur 86116, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Jl. Kaktus No.1-3, Gomong, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83126, Indonesia

*hernisulastien@ymail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self management program meningkatkan koping, niat dan kepatuhan diet pasien hipertensi. Metode desain penelitian ini menggunakan quasi experiment pre post test control group design. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan metode consecutive sampling dengan variable yang teliti yaitu self management program meningkatkan koping, niat, dan kepatuhan. Responden dalam penelitian ini sebanyak 24 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariate yang bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi karakteristik dari variable tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh sebelum diberikan self management program koping, niat, dan kepatuhan diet pasien hipertensi kurang, kemudian terjadi peningkatan setelah diberikan self management program. Kesimpulan: koping, niat, dan kepatuhan diet yang di teliti oleh peneliti rata-rata kurang dengan tingkat pendidikan berada pada sekolah menengah pertama.

Kata kunci: kepatuhan; koping; niat; *self management program*

SELF MANAGEMENT PROGRAM TO IMPROVE COPING, INTENTION, AND DIET COMPLIANCE OF HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

This study aims to determine the self-management program to improve coping, intention and dietary compliance of hypertensive patients. This research design method uses a quasi-experimental pre-post-test control group design. The sampling technique used was non-probability sampling with consecutive sampling method with careful variables, namely self-management programs to improve coping, intention, and compliance. Respondents in this study as many as 24 people with a sampling technique that is total sampling. Based on the research results obtained before being given a self-management program, the intention, and dietary compliance of hypertensive patients was lacking, then there was an increase after being given a self-management program. Conclusion: coping, intention, and dietary adherence studied by the researchers were on average less, with the education level being in junior high school.

Keywords: coping, compliance; intention; self management program

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi atau yang memiliki sebutan penyakit darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal atau optimal, sistolik 120 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Gangguan ini tergolong silent disease karena penderita tidak menyadari memiliki tekanan darah tinggi sebelum tekanan darahnya diukur (Novian, 2013). Penyembuhan penyakit adalah proses yang melibatkan perawat, keluarga, dan yang paling penting adalah individu itu sendiri. Ada beberapa penyakit yang membutuhkan koping, niat, dan kepatuhan dari individu yang bersangkutan seperti diabetes melitus, jantung coroner, dan hipertensi (Nursalam, 2005).

Karena penyakit-penyakit ini adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan, hanya bisa dicegah kekambuhannya dengan cara berobat secara teratur dan juga menjaga pola makan.

Hipertensi diperkirakan menyebabkan sekitar 7,5 juta kematian diseluruh dunia, angka kematian semua penyebab berkisar 12,8% pada usia paruhbaya hingga dewasa, dan hipertensi berkontribusi terhadap 57 juta angka kecacatan pertahun. Proporsi kematian akibat hipertensi menurut kelompok umur 45-64 tahun (34,7%), 65-74 tahun (51,6%), > 75 tahun (57,5%) dan pria (34,1%). Hipertensi dapat berakibat pada komplikasi penyakit lain seperti stroke sedangkan sisanya berakhir dengan kebutaan, gagal ginjal dan berbagai penyakit jantung lainnya. Menurut data Riskesdas, terhitung 6,8 % hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga pada semua kelompok umur di Indonesia, (Balitbang Kemenkes, 2018) (Sjattar et al., 2021).

Gaya hidup adalah salah satu faktor penting dalam mempengaruhi kehidupan manusia. Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti melakukan aktifitas fisik yang berat dan stress yang berkepanjangan (Sitorus, 2018). Selain itu makanan menjadi salah satu faktor gaya hidup yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Hal ini karena didalam makanan seperti makanan yang berminyak, memiliki tinggi natrium dan zat berbahaya lainnya beredar luas dan selalu menjadi konsumsi siap saji yang tidak baik untuk kesehatan (Ningrat & Santosa, 2012). Kondisi ini dapat diperparah jika seseorang tidak pernah atau jarang melakukan kontrol tekanan darah, sekalipun kampanye untuk mengurangi konsumsi garam, sering dilakukan pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat namun, hal ini rupanya tidak dapat mengubah perilaku masyarakat yang cenderung untuk mengkonsumsi garam dengan dosis yang sangat tinggi. Biasanya orang baru menyadari pentingnya pengendalian hipertensi setelah yang bersangkutan terkena gejala hipertensi atau bila telah mengalami komplikasi. Ketidakpatuhan berobat sangat umum terjadi pada pasien penyakit jantung koroner (American Heart Association 2014).

The American Heart Association (AHA) menjelaskan bahwa pentingnya melakukan perubahan gaya hidup untuk mencegah tekanan darah tinggi seperti memilih menu makanan yang sehat, mobilisasi, manajemen stres, mematuhi regimen pengobatan, dukungan sosial keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan tingkatkan asupan potassium 3500-5000mg serta pengurangan asupan garam (sodium) (<1500mg/hari) (Sjattar et al., 2021). Pasien penyakit kronis yang tidak patuh dalam pengobatan pada akhirnya akan diikuti oleh berhenti melakukan pengobatan. Niat berobat ikut mempengaruhi ketidakpatuhan berobat (Mufarokhah et al., 2016). "Penderita hipertensi harus patuh dalam menjalankan diet hipertensi setiap hari, agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya" (Zamrodah, 2016). Theory of Planned Behavior menyatakan bahwa harapannya perilaku dapat dibentuk dengan adanya niat (intention) yang ditentukan dari sikap, norma subjektif dan persepsi individu. Self management program diberikan dengan konteks edukasi terkait pengelolaan pasien hipertensi harapannya persepsi positif dapat dibangun melalui learning process agar menghasilkan pemahaman sehingga dapat mengubah tingkat awareness pasien pada kesehatan yaitu perubahan sikap dan norma subyektif pasien Hipertensi bisa menghasilkan koping adaptif, didukung dengan niat berperilaku sehat tinggi sehingga terbentuk perilaku sehat yaitu kepatuhan menjalani proses pengobatan.

Data yang diperoleh dari hasil pendataan KKN/PKM Desa Wolowiro di peroleh data penderita hipertensi di Dusun Wolowiro Desa Wolowiro kecamatan Paga sebanyak 96% atau sebanyak 24 orang, tetapi berdasarkan wawancara dengan beberapa orang penderita hipertensi, di Dusun Wolowiro, mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti apa yang disarankan oleh

petugas kesehatan seperti makan atau diet untuk penyakit hipertensi. Ada beberapa alasan yang diungkapkan oleh masyarakat penderita hipertensi yakni karena penderita hipertensi tidak bisa mengonsumsi makanan yang rasanya tawar atau sama sekali tidak ada rasa, dan ada yang mengatakan tidak bisa makan makanan yang tidak digoreng. Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Self Management Program meningkatkan koping, niat, dan kepatuhan diet pasien hipertensi di dusun wolowiro”.

METODE

Desain penelitian ini adalah quasy experiment pre post test control group design. Teknik yang digunakan dalam mengambil sampel yaitu menggunakan teknik nonprobability sampling dengan metode consecutive sampling dengan cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara pemilihan sampel yang memenuhi kriteria sampel dari populasi tertentu yang mudah dijangkau atau yang mudah didapatkan, yaitu setiap penderita hipertensi yang ada di dusun Wolowiro. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah Dusun Wolowiro. Populasi yang diambil adalah pasien hipertensi di Dusun Wolowiro berjumlah 24 orang, sampel yang diambil adalah pasien hipertensi di Dusun wolowiro sejumlah 24 orang. besar sampel yang diperoleh 24 responden (terbagi menjadi kelompok perlakuan 12 orang dan kelompok control 12 orang). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioer Self Management program meningkatkan koping, niat dan kepatuhan diet pasien hipertensi.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia (tahun)		
28-40	3	13
41-60	8	33
61-79	13	54
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	33
Perempuan	16	67
Pendidikan		
SD	8	33
SMP	12	50
SMA	4	17

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 61-79 tahun , berjenis kelamin perempuan, dan berpendidikan SMP.

Tabel 2.
 Distribusi koping, niat, dan kepatuhan responden

Koping	Kategori kelompok perlakuan							
	Pre				Post			
	Baik		Kurang		Baik		Kurang	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Koping	3	25	9	75	10	83	2	17
Niat	11	92	1	8	12	100	0	0
Kepatuhan	4	33	8	67	10	83	2	17

Tabel 2 diperoleh kategori kelompok perlakuan (*Pre dan Post*) dengan koping baik 3 (25%), 10 (83%), niat 11 (92%), 12 (100%), dan kepatuhan (4 (33%), 10 (83%).

Tabel 3.
 Distribusi koping, niat, dan kepatuhan responden

	Kategori kelompok kontrol							
	<i>Pre</i>				<i>Post</i>			
	Baik		Kurang		Baik		Kurang	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Koping	1	8	11	92	9	75	3	25
Niat	4	33	8	67	8	67	4	33
Kepatuhan	3	25	9	75	11	92	1	8

Tabel 3 diperoleh kategori kelompok kontrol (*Pre dan Post*) dengan koping baik 1 (8%), 4 (33%), niat 8 (67%), 8 (67%), dan kepatuhan 3 (25%), 11 (92%).

PEMBAHASAN

Sebelum self management program

Ketidakpatuhan responden menjalani diet penderita hipertensi sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2007) yang mengungkapkan adanya faktor-faktor yang berpengaruh pada terbentuknya perilaku, salah satunya adalah faktor terbatasnya pengetahuan, kesibukan dan faktor lingkungan bisa mempengaruhi seseorang dalam bertindak termasuk perilaku menjalani diet penderita hipertensi bagi responden. Pendidikan dalam golongan rendah akan mengalami kesulitan untuk memahami pengetahuan termasuk pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Rendahnya status pendidikan seseorang dapat memberi dampak pada sulitnya menjalani diet penyakit hipertensi dengan baik (Sonny Eli Zaluchu, 2021). Kegiatan yang peneliti lakukan pada penelitian adalah melakukan kunjungan rumah, dan memberikan penyuluhan serta pendampingan pasien maupun keluarga dalam kegiatan memasak, kepada kedua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control. Kelompok perlakuan adalah kelompok yang diberikan perlakuan seperti kunjungan rumah, pendampingan, dan memberikan penyuluhan atau pengetahuan kepada pasien hipertensi sedangkan kelompok control adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Koping

Koping adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Koping yang dilakukan berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena koping membutuhkan usaha yang akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh koping penderita hipertensi kelompok perlakuan dan kelompok control Dusun Wolowiro sebelum self management program kurang dengan nilai kelompok perlakuan (25%), dan kelompok control (8%). Fakta tersebut tersebut sesuai dengan kenyataan di tempat penelitian, yang Sehingga menyebabkan penderita hipertensi di Dusun Wolowiro tekanan darahnya tidak pernah stabil.

Niat

Niat adalah maksud atau keinginan kuat didalam hati untuk melakukan sesuatu. Niat termasuk perbuatan hati maka tempatnya adalah didalam hati, bahkan semua perbuatan yang hendak dilakukan oleh manusia, niatnya secara otomatis tertanam didalam hatinya. Responden berdasarkan tingkat niat untuk patuh terhadap diet penyakit hipertensi sebelum pemberian self

management program di Dusun Wolowiro kelompok perlakuan mempunyai niat untuk mematuhi diet hipertensi baik. Niat ini ditentukan oleh maksud atau keinginan kuat didalam hati untuk melakukan sesuatu. Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan self management program diperoleh niat penderita hipertensi kelompok perlakuan baik dengan nilai (92%), kelompok control kurang dengan nilai (33%). Seharusnya niat yang baik ini bisa mempengaruhi kepatuhan responden terhadap diet hipertensi, tetapi pada hasil menunjukkan niat untuk mematuhi diet baik hanya masih mengalami penurunan koping dan kepatuhan terhadap diet sehingga mengakibatkan tidak pernah mengalami penurunan jumlah penderitanya.

Kepatuhan

Kepatuhan merupakan tingkat perilaku pasien yang sepatutnya terhadap instruksi dan petunjuk yang diberikan dalam bentuk apapun dengan menentukan baik itu diet latihan dan terapi pengobatan. (Stanley,dkk,2007). Ali (1999) dalam Slamet (2007) menyatakan, asal kata kepatuhan dari kata dasar patuh memiliki makna disiplin dan taat. Patut adalah suka menurut perintah,taat pada perintah atau aturan. Sedangkan kepatuhan adalah perilaku sesuai aturan dan disiplin. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kepatuhan terhadap diet hipertensi Dusun Wolowiro sebelum self management program kurang antara kelompok perlakuan maupun kelompok control dengan nilai kelompok perlakuan (33%), kelompok control (25%), sehingga penderita hipertensi tekanan darahnya tidak pernah stabil.

Setelah self management program

Menurut Gantina (2011) mengatakan bahwa self management merupakan prosedur pada individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Self management program merupakan salah satu cara perawat untuk meningkatkan koping, niat, dan kepatuhan diet pasien hipertensi dengan melakukan kunjungan rumah, pemberi pendampingan, dan penyuluhan atau pengetahuan tentang hipertensi kepada pasien hipertensi. Kunjungan rumah adalah upaya yang dilakukan perawat untuk mendeteksi kondisi keluarga dalam kaitannya dengan permasalahan salah satu anggota keluarganya agar mendapat berbagai informasi yang dapat di gunakan lebih efektif. Penyuluhan merupakan bentuk pendidikan untuk orang dewasa, mempelajari proses perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan (Setiana L. 2005).

Koping

Berdasarkan survey hasil penelitian setelah diberikan self management program mengakibatkan kelompok responden perlakuan mempercayai segi positif dan negative dari perilaku sehat berdasarkan self management program sehingga membentuk sikap dan reaksi suka dengan metode self management program dalam pengelolaan penyakit hipertensi dirumah, karena mereka menilai metode ini sangat berguna. Keluarga responden mendampingi dan mendukung metode pengelolaan penyakit hipertensi berdasarkan self management program selama pemberian self management program. Hal terkait mempengaruhi responden dalam menerima informasi yang diberikan oleh peneliti sehingga memungkinkan meningkatkan motivasi responden mematuhi cara pengelolaan hipertensi berdasarkan self management program. Peningkatan koping dialami setelah diberikan self management program, antara kelompok perlakuan dan kelompok control dengan nilai, kelompok perlakuan (83%), dan kelompok control (75%).

Niat

Penilaian tingkat niat mematuhi diet hipertensi di kelompok perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan dan peningkatan nilai niat kepatuhan diet hipertensi dialami semua responden setelah diberikan self management program, oleh sebab itu pasien hipertensi yang telah mendapat self management program lebih memperoleh intensi atau niat kepatuhan diet

hipertensi yang lebih tinggi. antara kelompok perlakuan dan kelompok control. Kelompok perlakuan (100%), dan kelompok control (67%). Karena sudah diberikan perlakuan seperti: kunjungan rumah, memberikan penyuluhan, dan melakukan pendampingan.

Kepatuhan

Penilaian tingkat kepatuhan pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan, nilai kepatuhan diet hipertensi setelah diberi self management program. Kelompok perlakuan terdapat responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kepatuhan diet penyakit hipertensi. Selain itu pula, responden yang mendapatkan self management program terjadi penerimaan informasi berupa edukasi mengakibatkan perbaikan persepsi responden tentang hipertensi melalui proses pembelajaran sehingga mengakibatkan pemahaman. Pemahaman terkait informasi yang diberikan peneliti bisa diterima secara maksimal karena dilakukan dirumah dengan kondisi yang nyaman. Kemampuan mengelola diet terutama istri dari pasien hipertensi atau penderita hipertensi itu sendiri yang berperan sebagai ibu rumah tangga dalam keluarganya, yaitu, memisahkan antara diet untuk pasien hipertensi dengan anggota keluarga lainnya. setelah diberikan self management kelompok perlakuan meningkat menjadi (83%). Karena sudah diberikan perlakuan seperti: kunjungan rumah, memberikan penyuluhan, dan melakukan pendampingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kepatuhan terhadap diet hipertensi Dusun Wolowiro sebelum self management program kurang antara kelompok perlakuan maupun kelompok control dengan nilai kelompok perlakuan (33%), kelompok control (25%). Dan terjadi peningkatan setelah diberikan self management dengan nilai, kelompok perlakuan (83%), dan kelompok control (92%). Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan self management program diperoleh niat penderita hipertensi kelompok perlakuan baik dengan nilai (92%), kelompok control kurang dengan nilai (33%), kemudian mengalami peningkatan setelah diberikan self management program, antara kelompok perlakuan dan kelompok control. Kelompok perlakuan (100%), dan kelompok control (67%). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh koping penderita hipertensi kelompok perlakuan dan kelompok control Dusun Wolowiro sebelum self management program kurang dengan nilai kelompok perlakuan (25%), dan kelompok control (8%), kemudian mengalami peningkatan setelah diberikan self management program, antara kelompok perlakuan dan kelompok control dengan nilai, kelompok perlakuan (83%), dan kelompok control (75%).

DAFTAR PUSTAKA

- Sonny Eli Zaluchu. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kemantan Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 01 Nomor 2(Desember), 6.
- Mufarokhah, H., Putra, S. T., & Dewi, Y. S. (2016). Self Management Program Meningkatkan Koping, Niat dan Kepatuhan Berobat Pasien PJK (Self Management Programme Improve Coping, Intention, and Medication Adherence in Patients with Coronary Heart Disease). *Jurnal Ners*, 11(1), 56–62. <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/1902>
- Ningrat, R. W., & Santosa, B. (2012). Pemilihan Diet Nutrien bagi Penderita Hipertensi Menggunakan Metode Klasifikasi Decision Tree (Studi Kasus: RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan). *Jurnal Teknik Its*, VOL.1(1), 536–539.
- Novian, A. (2013). Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 100–105.

- Pamungkas, R. A., Chinnawong, T., & Kritpracha, C. (2015). The Effect of Dietary and Exercise Self-Management Support Program on Dietary Behavior Exercise Behavior and Clinical Outcomes in Muslim Patients with Poorly Controlled Type 2 DM in a Community Setting in Indonesia. *Nurse Media Journal of Nursing*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v5i1.10186>
- Runtukahu, R., Rompas, S., & Pondaag, L. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Melaksanakan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 108615.
- Sitorus, J. (2018). Pengaruh Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsu Hkbp Balige Tahun 2017. *Universitas Sumatera Utara*, 1(3), 82–91.
- Sjattar, E. L., Majid, A., Arafah, R., Usman, S., Irwan, A. M., & Syam, Y. (2021). Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(3), 498–503. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i3.6738>
- Zamrodah, Y. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Kabupaten Lingga Tahun 2020. 15(2), 1–23.

