

Penyuluhan Kesehatan dengan *Health Belief Model* pada Pasien Hipertensi

Ferlan Ansy Pondaag^{1*}, Erika Emnina Sembiring¹, Fransisca Joaen Pontoh¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

*email: ferlanpondaag@unsrat.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is one of the top ten chronic diseases in Indonesia, and its prevalence has been increasing over the years. In addition to causing death, hypertension can also lead to complications such as stroke, heart disease, and kidney disease. To prevent and control hypertension, it is crucial to have proper understanding and decision-making, so that those at risk can take preventive measures, and those with hypertension can manage their condition effectively to avoid complications that may affect their quality of life. This community service aims to maximize the potential of people with hypertension in managing their condition by providing education using the health belief model, which includes perceptions of susceptibility, severity, benefits, barriers, cues to action, and self-efficacy, in the working area of Bengkol Community Health Center. The activities carried out include education about hypertension using the health belief model and blood pressure monitoring. The expected outcomes of this program are increased knowledge about the disease, improved medication adherence, regular blood pressure control among people with hypertension, and prevention of complications.

Keywords: *hypertension, health belief model*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang masuk dalam 10 besar penyakit kronis di Indonesia dan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Selain dapat menyebabkan kematian, hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung dan penyakit ginjal . Untuk mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi perlu adanya pemahaman dan pengambilan keputusan yang tepat sehingga orang yang beresiko mengalami hipertensi dapat melakukan pencegahan dan bagi penderita dapat melakukan manajemen penyakit hipertensi yang tepat untuk menghindari komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memaksimalkan potensi diri penderita penyakit hipertensi dalam mengelola penyakit dengan memberikan edukasi menggunakan *health belief model* yang terdiri dari persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, isyarat untuk bertindak, dan persepsi diri di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkol. Kegiatan ini dilakukan meliputi, edukasi tentang hipertensi dengan *health belief model* dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil yang ditargetkan dari program ini adalah peningkatan pengetahuan tentang penyakit, proporsi minum obat dan kontrol tekanan darah rutin bagi penderita hipertensi meningkat dan mencegah terjadinya komplikasi

Kata kunci: *hipertensi, health belief model*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan yang baik karena dapat menimbulkan komplikasi yang mengancam jiwa bagi penderita seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal dan lain-lain. Pengelolaan penyakit hipertensi berupa mengontrol tekanan darah secara rutin, patuh minum obat anti hipertensi, dan menerapkan gaya hidup sehat. Tekanan darah merupakan indikator utama apakah manajemen perilaku pasien hipertensi sudah optimal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan darah pasien hipertensi maka semakin buruk manajemen perilaku (*self-management behavior*) (Agastiya & Manangkot, 2020). Agar manajemen perilaku pasien hipertensi dapat optimal, mereka butuh informasi yang tepat dan fasilitas pelayanan kesehatan atau petugas kesehatan untuk membantu mengontrol tekanan darah dan memberikan edukasi.

Prevalensi penderita hipertensi di Sulawesi Utara masih cukup tinggi yaitu sekitar 27,74% dan untuk Kota Manado ada sebanyak 4653 jiwa baik yang telah terdiagnosa oleh dokter maupun terdiagnosa lewat penggunaan obat anti hipertensi. Dari jumlah tersebut, 36,23% menyatakan tidak minum obat rutin atau tidak minum obat, 38,89% kadang-kadang mengukur tekanan darah dan 51,59% yang tidak

mengukur tekanan darah secara rutin. 14,21% menyatakan alasan tidak minum obat secara karena tidak rutin berobat dan 70,32% merasa bahwa mereka sudah sehat (Riskestas Sulawesi Utara, 2018)

Kepatuhan minum obat anti hipertensi, pengaturan makanan, dan aktifitas fisik dapat terlaksana dengan baik jika penyedia layanan meningkatkan upaya maningkatkan manajemen perilaku pasien dan juga komunikasi yang baik. Selain itu program pendidikan bagi masyarakat harus ditingkatkan (Motlagh et al., 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Dilianty, Sianturi, & Marlina (2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan penyakit hipertensi dengan kepatuhan berobat (Sianturi et al., 2020).

Dalam mengendalikan kejadian hipertensi dan atau komplikasi hipertensi perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi sehingga penderita hipertensi dapat mengetahui tentang konsep hipertensi, komplikasi serta apa saja yang perlu dilakukan untuk manajemen penyakit hipertensi yang baik. Pendidikan kesehatan dapat menjadi kesempatan yang bisa direncanakan oleh petugas kesehatan sehingga terjadi perubahan perilaku bagi individu (Sianturi et al., 2020).

Health belief model merupakan suatu model pemberian edukasi yang dapat digunakan untuk membantu pasien hipertensi dengan tujuan untuk mengetahui persepsi individu dalam menghindari komplikasi dan kepercayaan mereka bahwa banyak cara untuk menghindari komplikasi dan manajemen penyakit yang baik. Model ini dirancang untuk mendorong pasien melakukan tindakan kesehatan kearah yang lebih baik. De ini sering digunakan para peneliti yang terdiri dari enam konsep yaitu *perceived susceptibility* adalah persepsi seseorang terhadap kemungkinan berisiko terkena penyakit, *perceived severity* adalah keseriusan kondisi yang dirasakan dan konsekuensi yang akan terjadi, *perceived benefits* merupakan persepsi terhadap manfaat dari keefektifan tindakan kesehatan untuk mengurangi keseriusan penyakit dan *perceived barriers* adalah setiap rintangan yang dirasakan terkait dengan tindakan perubahan, *self efficacy* adalah kepercayaan pada diri sendiri, dan *cue to action* yaitu isyarat bertindak (Priyoto, 2014).

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dapat dijelaskan sebagai berikut:
Desain pelaksanaan PKM ini akan menggunakan intervensi melalui penyuluhan kepada masyarakat dengan *health belief model*. Sasaran kegiatan PKM ini adalah masyarakat penderita DM di Wilayah Kerja Puskemas Bengkol. Teknik Pelaksanaan: Sebelum kegiatan dilakukan tim PKM mengurus perizinan dengan Puskemas Bengkol. Tim PKM sebanyak 3 orang melakukan koordinasi dengan tim Puskemas khususnya penanggung jawab Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan PKM akan diawali dengan identifikasi penderita Hipertensi yang tercatat dalam program Prolanis di Puskemas Bengkol. Selanjutnya tim pelaksana akan melakukan beberapa kegiatan yaitu:

- a. Memberikan edukasi dengan *health belief model* kepada peserta yang akan mengikuti kegiatan
- b. Melakukan latihan teknik relaksasi sebagai bagian dari manajemen perawatan diri hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Melakukan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan melalui pemberian materi oleh narasumber, diskusi, dan sesi tanya jawab. Narasumber dalam pelatihan ini adalah seluruh anggota tim PKM yang membawakan materi mengenai *Health Belief Model* bagi pasien hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh 23 peserta dari dua kelurahan, yaitu Kelurahan Bengkol dan Kelurahan Buha. Materi yang disampaikan meliputi konsep penyakit hipertensi, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, isyarat untuk bertindak, serta persepsi diri.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memahami persepsi individu dalam menghindari komplikasi serta keyakinan mereka bahwa ada banyak cara untuk menghindari komplikasi dan mengelola penyakit dengan baik. Materi disusun dalam bentuk leaflet agar peserta dapat lebih mudah memahami dan membacanya kembali di rumah. Model edukasi ini menggunakan pendekatan berbasis komunitas yang bersifat komprehensif.



Gambar 1. Pemberian Materi

Model Health Belief menyatakan bahwa perilaku sehat seseorang dipengaruhi oleh keyakinan yang dimilikinya terkait dengan tindakan yang dapat meningkatkan kesehatannya (Priyoto, 2014). Eva R. et al., (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *health belief model* dengan manajemen hipertensi diantaranya persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi perilaku dan persepsi kepercayaan diri. Kebiasaan dalam merespon masalah kesehatan dapat dipengaruhi oleh tindakan yang dilakukan oleh individu dalam mengelola penyakitnya. Edukasi dengan pendekatan *Health Belief Model* telah lama diakui sebagai salah satu model paling awal dan berpengaruh dalam promosi kesehatan. Pendekatan ini dapat dilakukan untuk mengubah persepsi seseorang, termasuk persepsi tentang kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, dan isyarat untuk bertindak, sehingga individu tersebut dapat mengubah perilaku kesehatannya (Setyaningsih et al., 2016).

3.2 Melakukan Latihan Teknik Ralaksasi

Kegiatan ini dilakukan di akhir acara, di mana peserta diberikan pelatihan teknik relaksasi agar dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu penderita hipertensi mengelola kondisi mereka secara mandiri, mengingat hipertensi adalah penyakit kronis yang memerlukan manajemen diri yang baik dan rentan memicu kecemasan, stres, serta burnout. Melalui teknik relaksasi ini, diharapkan peserta dapat mengurangi kecemasan, stres, dan *burnout* jika dilakukan secara rutin. Teknik relaksasi ini bisa menjadi salah satu metode yang paling sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu penderita penyakit kronik yang sangat berpotensi mengalami stress, kecemasan, bahkan *burnout* (Pondaag et al., 2024).



Gambar 2. Latihan Relaksasi Napas Dalam

Selama kegiatan ini, narasumber dan tim mengajarkan teknik relaksasi napas dalam, kemudian meminta peserta untuk mempraktikkannya dengan bimbingan dari narasumber dan Tim PKM. Berdasarkan evaluasi yang diberikan, seluruh peserta bisa melakukan secara mandiri dan seluruh peserta mengatakan bahwa mereka bisa merasakan dampak Ketika mempraktekkan teknik ini relaksasi ini. Harapannya, peserta dapat mempraktikkan teknik ini di rumah, terutama saat mereka merasa cemas, stres, atau *burnout*.

4. KESIMPULAN

Program penyuluhan kesehatan dalam kemitraan masyarakat dengan menggunakan *health belief model* pada pasien hipertensi telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkol, diikuti oleh 23 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa puas dengan penyuluhan yang dilakukan dan mengungkapkan bahwa mereka mendapatkan banyak informasi baru mengenai manajemen hipertensi yang efektif serta mampu mempraktikkan latihan relaksasi yang diajarkan.

5. SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat menjadi bagian dari program Prolanis di Puskesmas Bengkol, sehingga manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi dapat dijalankan dengan lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini lewat pemberian dana hibah PNBP tahun 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, Y., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65-72.
- Pondaag, F. A., Fernandez, G. V., Wirawan, A. A. (2024). Penyuluhan kesehatan dengan metode diabetes self management education (dsme) pada penderita diabetes melitus. *Community Development Journal*, 5(3), 4522-4525.
- Rayanti, R., Nugroho, K., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan Management Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 19-30.
- Motlagh, S. F. Z., Chaman, R. C., Sadeghi, E., & Eslami, A. A. (2016). Self-Care Behavior and Related Factors in Hypertensive Patients. *Iran Red Crescent Med J. In Press*, 28, 1-10. <https://doi.org/10.5812/ircmj.35805>.Research
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap & Perilaku dalam Kesehatan*. NuhaMedika.
- Riskesdas Sulawesi Utara. (2018). Laporan Provinsi sulawesi utara Riskesdas 2018. In *Dinas Kesehatan Sulawesi utara*. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3756>
- Setyaningsih, R., Tamtomo, D., & Suryani, N. (2016). Health Belief Model: Determinants of Hypertension Prevention BehaviorinAdults at Community Health Center, Sukoharjo, Central Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 01(03), 160-170. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2016.01.03.03>
- Sianturi, S. R., Dilianty, O. M., & Marlina, P. W. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nagi Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.26753/jikk.v15i2.305>