

Aplikasi Program “RW Geulis” (RW Genep Ulah Hipertensi) Di RW 6 Desa Jayawaras Garut

Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Nina Sumarni

Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: shalahuddin@unpad.ac.id

Abstrak

Tingginya kejadian penyakit tidak menular (PTM) dengan hipertensi di RW 06 Desa Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut dipicu oleh ketidaktahuan dan ketidakmampuan kepala keluarga untuk mengontrol dan mencegah hipertensi serta tidak mengetahui kemungkinan dampaknya hipertensi. Tujuan dari kegiatan adalah untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi. Metode yang dilakukan dengan metode ceramah via whatsapp, pemasangan poster, tanya jawab dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan tersebut diberi nama RW Genep Ulah Hipertensi (GEULIS) di RW 06 Desa Jayawaras, Kecamatan Tarogong Kidul yang dilaksanakan pada hari Minggu, 22 Maret 2020 pukul 16.00 - selesai WIB. Selanjutnya pemasangan poster edukasi di RW 06 dilakukan pada hari selasa tanggal 18 Maret 2020. Dalam proses pelaksanaan penyuluhan; Masyarakat terlihat sangat antusias saat pemberian materi berlangsung. Peserta mengikuti penyuluhan dengan gembira karena penyuluhan dilakukan dengan metode online yang menyenangkan. Kegiatan penyuluhan berjalan kondusif karena masyarakat memperhatikan materi yang disampaikan dengan baik.

Kata kunci: Pendidikan, Program Geulis, Hipertensi, Online.

Abstract

The high incidence of non-communicable diseases (PTM) with hypertension in RW 06 Jayawaras Village, Tarogong Kidul District, Garut Regency was triggered by ignorance and the inability of the head of the family to control and prevent hypertension and do not know the possible impact of hypertension. The purpose of the activity is to increase knowledge and understanding of hypertension. The method is carried out by the method of lecturing via Whatsapp, installing posters, question and answer and group discussions. The results of the health education activity are named RW Genep Ulah Hypertension (GEULIS) at RW 06 Jayawaras Village, Tarogong Kidul District which is held on Sunday, March 22 2020 at 16.00 - finished WIB. then the installation of educational posters in RW 06 was carried out on Tuesday, March 18 2020. In the process of implementing the counseling; the community, seemed enthusiastic when giving the material took place. Participants join the counseling happily because the extension is carried out using a fun online method. Extension activities run conducive because the community pays attention to the material presented well.

Keywords : Education, Geulis Program, Hypertension, Online.

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan kepada orang lain. Penyakit ini biasanya terjadi karena faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat. Bisa disebabkan karena adanya pelemahan organ manusia itu sendiri maupun juga penyakit yang termasuk kedalam penyakit degeneratif (Suarni, N. K., et al, 2018). Saat ini penyakit tidak menular telah menjadi masalah yang besar di Indonesia. Pada tahun 2018 penyakit tidak menular telah mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2013. Saat ini di Indonesia terdapat kurang lebih 30 penyakit tidak menular, salah satunya adalah hipertensi.

Menurut ACC/AHA, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg, dan diastolik ≥ 80 mmHg. Hipertensi kini menjadi penyakit tertinggi ketiga penyebab kematian setelah TBC dan Stroke (Bura, A. E. D, 2018). Tanda dan gejala dari hipertensi yaitu seperti mengeluh pusing, lemas, gelisah, mual, muntah (Nurarif, A. H., & Kusuma, H, 2015). Menurut hasil penelitian pada tahun 2014, hipertensi dapat disebabkan oleh faktor

keturunan, umur, jenis kelamin, dan gaya hidup. Gaya hidup yang sering menyebabkan hipertensi yaitu seperti konsumsi garam yang tinggi, obesitas, stres, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan (Susmawati, R, 2019).

Menurut *World Health Organization* [WHO] tahun 2018, 1,13 miliar orang menderita Hipertensi. Sedangkan menurut Kemenkes tahun 2016 terdapat 63.309.620 kasus di Indonesia. Menurut data dari Riskedas (2018), Prevalensi hipertensi di Jawa Barat naik dari yang awalnya 25,8% pada tahun 2013, menjadi 34,1%. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2016, penyakit hipertensi di Kabupaten Garut menempati peringkat ke-11 di Jawa Barat dengan 3,24%. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut (2018) terdapat 82638 kasus hipertensi di Garut yang tersebar di 67 wilayah kerja Puskesmas yang terbagii menjadi daerah perkotaan atau daerah yang berada di dekat pusat perbelanjaan, dan daerah perdesaan.

Puskesmas yang berada di pusat perkotaan yaitu ada 6 Puskesmas, Puskesmas Guntur menempati peringkat ke 1, sedangkan Puskesmas Haurpanggung 2765 kasus, Puskesmas Pembangunan 828 kasus, Puskesmas Tarogong 614 kasus, Puskesmas Siliwangi 469 kasus, Puskesmas Pasundan 454 kasus. Itu menjadikan Haurpanggung menjadi puskesmas tertinggi di wilayah kerja puskesmas Garut kota. Karena puskesmas Haurpanggung dipengaruhi oleh adanya keluar masuk penduduk, karena Puskesmas Haurpanggung dekat dengan pusat kota yang menyebabkan adanya perubahan gaya hidup penduduk yang dibawa oleh pendatang. Puskesmas Haurpanggung memiliki wilayah binaan yang diantaranya adalah desa Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul, Khususnya di RW 06 yang memiliki riwayat PTM dengan kasus kejadian hipertensi sebanyak 41 orang (32,5%) dari total 126 Kepala keluarga.

Adapun penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dapat dilakukan adalah upaya farmakologis dan upaya nonfarmakologis seperti memodifikasi gaya hidup. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak pedoman seperti mengatur pola makan, penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Febriana, D. W., & Muflihatin, S. K, 2016).

Data Riskedas tahun 2013 menunjukkan bahwa ada penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 25,8% namun dalam pengontrolan hipertensi belum sepenuhnya dapat dilakukan meskipun sudah ada obat-obatan yang efektif (Kiha, R. R., Palimbong, S., & Kurniasari, M. D, 2018). Pola makan merupakan salah satu faktor resiko yang mudah untuk dirubah (Rahmawati, R., & Daniyati, D, 2016). Pola makan yang sesuai dapat menjadi penatalaksanaan bagi penderita hipertensi karena dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Pola makan yang disarankan kepada penderita hipertensi yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam dan lemak, perbanyak makan sayur dan buah-buahan, hindari makanan seperti jeroan, otak, makanan bersantan yang kental, kulit ayam dan perbanyak minum air putih.

Tingginya angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) dengan jenis hipertensi di RW 06 Desa Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut dipicu karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan kepala keluarga dalam mengendalikan dan mencegah terjadinya hipertensi serta belum mengetahui dampak yang mungkin terjadi akibat hipertensi.

Perawat memiliki peran mengubah perilaku penderita hipertensi dalam menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari sakit yang dideritanya. Peran perawat yaitu sebagai educator yang memberikan informasi hipertensi dalam pengetahuan pasien dan dapat membentuk sikap yang positif agar pasien dapat melakukan perawatan hipertensi secara mandiri sehingga dapat mencegah komplikasi (Damayantie, N., et al, 2018).

BAHAN DAN METODE

Jumlah kepala keluarga yang mencapai lebih dari 41 orang, maka metode group/kelompok besar ini cocok diterapkan dalam kegiatan pemberian pendidikan dan promosi kesehatan pada kepala keluarga di RW 06. Dalam metode ini, dapat melangsungkan kegiatan dan menyampaikan materi dengan cara memasang poster-poster bertemakan hipertensi serta adanya penyuluhan online terkait hipertensi atau Kuliah *Whatsapp* dengan grup Kader, RT, dan RW dilingkungan RW 6 desa Jayawaras.

Metode penyuluhan dengan cara ceramah atau lecture melalui daring *Whatsapp* di group untuk mempermudah peserta memahami isi dari materi yang akan disampaikan sebagai ilmu pengetahuan. Metode ceramah atau *lecture* ini akan diberikan bersamaan dengan power point materi yang akan di bahas.

Metode tanya jawab merupakan usaha penyingkiran rintangan selama atau sesudah berlangsungnya masa ceramah. Hal ini untuk mempermudah para peserta menanyakan soal tentang materi yang diberikan. Dengan proses belajar mengajar/ penyampaian materi ke peserta, bertanya memegang peranan yang penting.

Dengan melakukan diskusi, para peserta mampu memecahkan masalah yang dihadapi dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peserta lainya dengan topik pembahasan materi. Metode diskusi juga bertujuan untuk tukar menukar gagasan, pemikiran, informasi/pengalaman diantara peserta, sehingga dicapai kesepakatan pokok-pokok pikiran (gagasan, kesimpulan). Kesepakatan pikiran inilah yang kemudian ditulis sebagai hasil diskusi.

HASIL

Berdasarkan hasil rekapitulasi hasil pengkajian Sebanyak 12,5% penduduk mengalami Hipertensi, Riwayat PTM tertinggi adalah hipertensi sebanyak 25,4%, Riwayat PTM sendiri yang paling sering ditemukan adalah hipertensi yakni sebanyak 32,5%, Terdapat 16,8% penduduk adalah pra lansia, 7,3% merupakan lansia, 2,8% adalah late lansia, Sebanyak 50% lansia mengalami hipertensi. Sebanyak 82,5% penduduk sering mengkonsumsi Asin, Keluarga yang sering mengemil dan konsumsi makanan berlemak seperti jeroan dan santan ada sebanyak 70,6% dan Sebanyak 56,3% penduduk senang mengkonsumsi kopi, serta Kemandirian keluarga penduduk terbanyak berada pada keluarga mandiri tingkat II yakni 55,6% dan Sebanyak 34,9% penduduk tidak melakukan upaya dalam mengurangi gejala penyakit.

Kegiatan pendidikan kesehatan diberi nama dengan RW Genep Ulah Hipertensi (GEULIS) di RW 06 Kelurahan Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul yang dilaksanakan pada hari minggu, 22 Maret 2020 pukul 16.00 - selesai WIB. kemudian pelaksanaan pemasangan poster-poster Edukasi di Lingkungan RW 06 dilakukan hari Selasa, 18 Maret 2020. Kegiatan pemasangan poster di wilayah lingkungan RW 06 di Kelurahan Jayawarat Kecamatan Tarogong Kidul Garut dibeberapa titik yang sering dilewati warga dan penyuluhan online dilakukan di Group *Whatsapp* bersama dengan Kader, RT, serta RW dan masyarakat setempat.

Tujuan dari pendidikan kesehatan ini diharapkan Setelah dilakukan tindakan keperawatan diharapkan warga/masyarakat di RW 6 mampu mencegah serta dapat memantau kesehatan secara berkala dan mampu mengendalikan hipertensi. Strategi yang digunakan yaitu dengan Bekerja sama dengan Pak RW, RT, ibu-ibu kader serta masyarakat di RW 6 untuk memasang poster-poster bertemakan hipertensi serta adanya penyuluhan online terkait hipertensi atau Kuliah *Whatsapp* dengan grup Kader, RT, dan RW.

Pelaksanaan Kegiatan meliputi Pra Pelaksanaan: Mempersiapkan Poster-Poster untuk Pencegahan Hipertensi dan Penanganan Hipertensi dan Melakukan kontrak waktu dengan kader serta Pak RW serta RT di grup *WhatsApp* untuk kegiatan implementasi penyuluhan online dan meminta bantuan untuk menyebarkan kepada warga melalui speaker masjid, Melakukan Pre test menggunakan *Google Form* untuk peserta serta Penyuluhan online atau kuliah *WhatsApp*. Tahap pelaksanaan: Memasang poster-poster yang bertemakan hipertensi,

Melakukan penyuluhan online atau kuliah *WhatsApp* dan Memberikan video Senam Anti Hipertensi. Tahap Pasca Pelaksanaan: Melakukan evaluasi pemasangan poster-poster edukasi di Lingkungan RW 06, Melakukan post test menggunakan *Google Form* bagi peserta penyuluhan online atau kuliah *Whatsapp*. Tahap evaluasi dengan menggunakan Indikator Evaluasi: Warga menerapkan informasi terkait pencegahan hipertensi dan mencegah komplikasi serta mampu melakukan manajemen hipertensi, dapat mempraktekan senam anti hipertensi, dan memasang poster-poster hipertensi.

PEMBAHASAN

Health Belief Model adalah teori yang paling umum digunakan dalam pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan. Konsep yang mendasari HBM adalah bahwa perilaku kesehatan ditentukan oleh keyakinan pribadi atau persepsi tentang penyakit dan strategi yang tersedia untuk mengurangi terjadinya penyakit. Persepsi pribadi dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan intrapersonal. Ditinjau dari proses terjadinya perubahan perilaku dalam Health Belief Model, perilaku akan berubah salah satunya yaitu jika individu diberikan pemahaman tentang keuntungannya. Dicari dulu penyebab dari suatu perilaku yang kurang baik, lalu diberikan penyuluhan serta informasi yang terinci tentang keuntungan dari perbaikan perilakunya (Riauwi, H. M, 2014). Upaya ini dilakukan dalam pendidikan kesehatan di RW 06 Kelurahan Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul.

Dalam *transtheoretical model* perubahan perilaku dimaknai sebagai proses perkembangan yang berlangsung dalam rentang waktu tertentu dan melalui beberapa tahap. Dalam proses pendidikan kesehatan ini, pengajar dapat mengetahui peserta berada pada tahap apa. Selama proses pendidikan kesehatan diketahui bahwa mayoritas peserta berada pada tahap *contemplation* yaitu individu berada dalam tahap lebih peduli terhadap sisi positif dan negatif dari perubahan perilaku yang direncanakan, namun masih merasa bimbang untuk benar-benar akan melakukannya, sehingga hal ini dapat menjadikan individu menunda perubahan (Kurniawati, C., & Sulistyowati, M, 2014).

Theory of Reasoned Action paling berhasil ketika diaplikasikan pada perilaku yang di bawah kendali individu yang bersangkutan. Jika perilaku tersebut tidak sepenuhnya di bawah kendali atau kemauan individu, ia mungkin tidak akan secara nyata menampilkan perilaku tersebut, dalam hal ini yaitu merubah kebiasaan tidak memperhatikan resiko kejadian hipertensi. Selama proses pendidikan kesehatan, pengajar berusaha agar individu mempunyai motivasi dan secara mandiri dapat berubah (Mahyarni, M, 2013).

Pada proses pelaksanaan penyuluhan; masyarakat, tampak antusias saat pemberian materi berlangsung. Peserta mengikuti penyuluhan dengan senang hati karena penyuluhan dilaksanakan dengan metode daring yang menyenangkan. Kegiatan penyuluhan berjalan kondusif karena masyarakat memperhatikan materi yang disampaikan dengan baik. Rencana berkelanjutan program dimasa yang akan datang adalah: 1) Memberikan pemahaman tentang pentingnya upaya pencegahan terhadap resiko-resiko tinggi terjadinya hipertensi kepada masyarakat RW 06 Desa Jayawaras Kabupaten Garut dengan melibatkan masyarakat dalam media *social*; 2) Kegiatan interaktif secara dua arah mengenai masalah yang dihadapi secara intensif kepada masyarakat agar terbangun kebiasaan hidup sehat yang kuat; 3) Melibatkan unsur tenaga pelayanan kesehatan dalam menangani dan pencegahan perilaku kebiasaan tidak sehat di lingkungan RW 06 maupun di lingkungan desa Jayawaras; 4) Mengusulkan RW 06 Desa Jayawaras Kabupaten Garut sebagai RW percontohan dengan salah satu programnya yaitu RW Genep Ulah Hipertensi (GEULIS).

Program GEULIS diwujudkan dalam pemberian pendidikan kesehatan melalui media sosial online serta melakukan pemasangan poster dan spanduk di lingkungan RW 6. Kegiatan senam bersama tidak dapat dilakukan mengingat surat edaran kebijakan daerah yang melarang adanya perkumpulan. Maka dari itu, tindakan yang dilakukan menjadi memberikan video senam dan disebarakan kepada kader dengan harapan kader dapat

membagikan video tersebut kepada seluruh warga RW 6 sehingga dapat tetap melakukan senam di rumah masing-masing. Meskipun demikian, perilaku masyarakat tidak dapat berubah dalam sekejap.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Penyakit Tidak Menular membutuhkan penanganan jangka panjang yang tidak hanya medikasi tetapi juga pengelolaan faktor pemberat. Sehingga kemudian program yang telah dijalankan ini hanya merupakan stimulant dan kemudian perlu dilaksanakan secara berkala melalui kolaborasi aktif masyarakat dan pihak-pihak yang terkait (Sartik, S., et al, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Program RW Genep Ulah Hipertensi (GEULIS) di RW 06 Kelurahan Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul merupakan rancangan pendidikan kesehatan mengenai Penyakit Tidak Menular yang dilakukan secara online. Edukasi ini berguna untuk masyarakat karena masyarakat RW 06 dapat melihat langsung informasi yang diberikan. Serta penyuluhan online yang dilakukan digrup *Whatsapp* sangat berguna bagi kader, RT dan RW. Keterlibatan kader, RW, dan RT diharapkan dapat menggerakkan masyarakat menuju Jayawaras yang lebih sehat dan mampu menampung informasi sehingga dapat menyampaikannya kembali kepada masyarakat RW 06 Kelurahan Jayawaras Kecamatan Tarogong Kidul Garut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bura, A. E. D. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas NITA KABUPATEN SIKKA NTT. *Skripsi. Universitas Hasanuddin. Dapat diakses di http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NGMOMGYzOTdkYjNIYjBINzdIZTQ5NTImY2U5M2U0ODYxYzQzYjFhNA==.pdf*.
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 224-232. <<https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p224-232>>
- Febriana, D. W., & Muflihatin, S. K. (2016). Hubungan antara Pola Makan, Frekuensi Minum Kopi dan Frekuensi Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Asam Samarinda.
- Kiha, R. R., Palimbong, S., & Kurniasari, M. D. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1). <<https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1574>>
- Kurniawati, C., & Sulistyowati, M. (2014). Aplikasi teori Health Belief Model dalam pencegahan keputihan patologis. *Jurnal Promkes*, 2(2), 117-127. <<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jupromkes9151c1a868full.pdf>>
- Mahyarni, M. (2013). Theory Of Reasoned Action Dan Theory Of Planned Behavior (Sebuah Kajian Historis tentang Perilaku). *Jurnal El-Riyasah*, 4(1), 13-23. <<https://doi.org/10.24014/jel.v4i1.17>>
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction. *Reviews in Medical Microbiology*, <<https://doi.org/10.1097/00013542-199501000-00005>>
- Rahmawati, R., & Daniyati, D. (2016). HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI TERHADAP TINGKAT HIPERTENSI (Correlation Habit of Drinking Coffee to the Level of Hypertension). *Journals of Ners Community*, 7(2), 149-161. <[https://doi.org/10.1016/S0011-8524\(13\)70007-2](https://doi.org/10.1016/S0011-8524(13)70007-2)>

- Riauwi, H. M. (2014). *Efektivitas pendidikan kesehatan dengan penerapan The Health Belief Model terhadap pengetahuan keluarga tentang diare* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Sartik, S., Tjekyan, R. M., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors and the Incidence of Hipertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180-191. <<https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>>
- Suarni, N. K., Wakhid, A., & Choiriyah, Z. (2018). Kemandirian Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 102-105. <<http://stikeskendal.ac.id/journal/index.php/Keperawatan/article/view/320/222>>
- Susmawati, R. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). <http://digilib.unisayogya.ac.id/4418/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

LAMPIRAN



Gambar 1. Pemberian edukasi melalui whatsapp Group



Gambar 2. Pemasangan Poster Di lingkungan RW 06