

Pelaksanaan *One Student Saves One Family* (Ossof) pada Keluarga dengan Salah Satu Anggota Keluarga Mengalami Hipertensi pada Era Pandemi Covid 19

Yustiana Olfah^{a,1,*}, Kurniatin Nur Habsari^{b,2}, Anisa Kartika Sari^{b,3}, Tri Siswati^{b,4}

^a Dosen Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^b Mahasiswa Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^c Mahasiswa Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

¹yustianajogja@gmail.com*; ²Kurniatinnurhabsari@gmail.com; ³22anisak@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received: 11 August 2022

Revised : 10 December 2022

Accepted: 25 December 2022

Keywords

OSSOF

Hipertensi

Mentoring

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease characterized by an increase in blood pressure above normal limits. The prevalence of hypertension in Indonesia is always increasing from year to year. OSSOF-based Community Service activities aim to provide practical experience for students to learn to deal with health problems in the community. This activity was carried out for the family of Mr. A who is in the village of Guwosari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta with hypertension problems in Mrs. A. The method applied is to provide hypertension education and teach hypertension exercises, health consultations, blood pressure checks and monitoring medication adherence. The results of the activity showed that the patient's knowledge about hypertension, complications of the disease, and diet in hypertensive patients increased and the patient was able to do hypertension exercise. In addition, monitoring medication adherence to families increases patient compliance. Patients and family members stated that they would be committed to supporting the care and treatment of Mrs. A. This shows that this activity is able to have a positive impact, especially for the family of Mrs.A.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan masalah kesehatan terbesar didunia karena tingginya angka prevalesi dan berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler (WHO, 2010). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* “pembunuh diam-diam” karena sering tidak menimbulkan gejala yang berarti. Biasanya pengidap hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi sehingga baru diketahui setelah terjadi komplikasi penyakit. Hal ini justru berbahaya karena dapat menyebabkan kematian mendadak. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis (Depkes RI, 2018).

Data dari WHO 2015 menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi atau artinya setiap satu dari tiga orang di dunia menderita hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025 mendatang ada sekitar 1,5 miliar orang yang akan terkena hipertensi (DepkesRI, 2019). Di Indonesia sendiri berdasarkan data dari BalitBanKes (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan) tercatat 34,1 % orang mengalami hipertensi pada tahun 2018. Terdapat kenaikan sebanyak 8,3% dimana pada tahun 2013 penderita hipertensi sebanyak 25,8% (Risikesdas, 2018). DIYogyakarta menempati urutan ke empat sebagai provinsi dengan penderita terbanyak sebanyak 11,0% (Risikesdas, 2018). Terdapat 54,4% penderita hipertensi rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat, dan 13,3% tidak minum obat antihipertensi (Rikesdas, 2018).

Hipertensi adalah penyakit yang ditandai dengan naiknya tekanan darah ≥ 140 pada sistole mmHg dan ≥ 90 mmHg pada diastole. Hipertensi diklasifikasi menjadi dua yakni hipertensi primer atau essensial (tidak diketahui penyebabnya) dan hipertensi sekunder (diketahui penyebabnya (Udjianti, 2010). Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor risiko. Faktor risiko penyebab hipertensi yang dapat dikontrol seperti gaya hidup tidak sehat, stres, obesitas, kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, konsumsi makanan tinggi garam. Faktor risiko penyebab hipertensi yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga (Indrawati, dkk, 2009). Komplikasi yang timbul dari hipertensi yaitu gangguan pada jantung dan ginjal (Aquarista&Hadi, 2017). Hipertensi akan memicu terjadinya penyakit seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal, jantung coroner (LeMone dkk., 2018). Jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kematian.

Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan menghindari faktor risiko dengan menerapkan perilaku hidup sehat seperti makan makanan bergizi dan seimbang, melakukan aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan ideal, dan tidak merokok (Kemenkes RI, 2019). Penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala terutama pada seseorang yang telah menginjak usia diatas empat puluh tahun. Seiring dengan bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Tarigan dkk., 2018). Perempuan yang berusia >45 tahun akan mulai memasuki menopause, saat terjadi menopause hormone esterogen akan mengalami penurunan yang berdampak pada penurunan elastisitas pembuluh darah (Susanti dkk., 2017). Tingginya konsumsi garam atau kandungan natrium dalam makanan juga akan meningkatkan risiko hipertensi. Tingginya natrium dalam pembuluh darah akan menyebabkan pengeluaran natrioretik berlebih sehingga secara tidak langsung akan dapat menyebabkan meningkatkannya tekanan darah (Devi, 2014). Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat seperti aktivitas fisik yang kurang dan stress akan memicu hipertensi (South dkk., 2014). Risiko hipertensi juga terjadi lebih besar pada individu dengan riwayat hipertensi dibandingkan individu tanpa riwayat hipertensi (Kartika, 2012).

Mengontrol tekanan darah bertujuan untuk mengetahui tekanan darah yang dimiliki namun juga sebagai langkah awal deteksi dini terhadap pencegahan terhadap komplikasi dari hipertensi. Bagi penderita hipertensi, melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala dan kepatuhan dalam pengobatan rutin sangatlah penting. Penderita hipertensi harus memiliki pengetahuan mengenai penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai hipertensi serta pentingnya pengobatan hipertensi jangka panjang (Pramestutie, 2016). Dengan pengetahuan yang baik, penderita hipertensi dapat patuh melaksanakan pengobatan serta dapat berperilaku sesuai anjuran (Harahap, dkk, 2019). Penggunaan obat hipertensi tidak cukup efektif mengontrol tekanan darah jangka panjang jika tidak didukung dengan kepatuhan dalam konsumsi obat antihipertensi. Dukungan dari keluarga dalam pengobatan bagi penderita hipertensi akan membantu pasien sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Pengetahuan dalam melaksanakan

pengobatan dan perilaku hidup sehat juga dapat menunjang keberhasilan dari pengobatan hipertensi sehingga risiko kerusakan organ seperti jantung, ginjal, dan otak dapat dikurangi.

Pandemi Covid-19 sudah terjadi hampir 2,5 tahun di Indonesia. Tanggal 11 maret 2020, WHO (*World health Organization*) telah menetapkan status wabah Covid-19 menjadi pandemi. Dampak dari Covid-19 sangat luas termasuk dalam tatanan pelayanan kesehatan. Dalam bidang pelayanan kesehatan banyak dirubah guna meminimalkan risiko tertularnya Covid-19. Program pelayanan kesehatan seperti jadwal Posbindu PTM menjadi tidak berjalan atau sementara harus diberhentikan. Meski beberapa program pelayanan kesehatan terpaksa diberhentikan namun pengobatan terhadap pasien dengan PTM tetap harus dijalankan. Penderita hipertensi harus tetap melakukan kontrol pengobatan secara rutin di pelayanan kesehatan terdekat dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Kebanyakan masyarakat takut untuk berkunjung ke fasilitas kesehatan karena takut tertular Covid-19 sehingga banyak penderita hipertensi yang menjadi tidak patuh berobat.

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berkaitan dengan kegiatan pengabdian masyarakat pada bidang pelayanan kesehatan komunitas menjalankan strategi *One Students Saves One Family* (OSSOF). Program ini sebagai bentuk kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Mahasiswa ditugaskan langsung untuk mendampingi keluarga untuk meningkatkan kesadaran, mengubah perilaku terhadap permasalahan kesehatan di masyarakat. Selain memberikan pengalaman praktis bagi mahasiswa, program ini diharapkan akan meningkatkan kepekaan dan kepedulian terhadap situasi dan kondisi permasalahan yang dihadapi masyarakat saat ini. Fokus kegiatan ini yaitu keluarga Tn.A yang salah satu anggota keluarganya menderita hipertensi. Ny. A menderita hipertensi dan tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi sehingga memiliki risiko tinggi mengalami komplikasi hipertensi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis *One Students Saves One Family* (OSSOF) merupakan program yang bertujuan memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk belajar dan bekerja langsung mengenai persoalan keluarga yang terjadi di masyarakat. Kegiatan ini memberikan pengabdian nyata di masyarakat khususnya keluarga terkait dengan masalah kesehatan. Program ini menerjunkan mahasiswa untuk mendampingi satu keluarga untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku keluarga dalam merawat salah satu keluarga yang mengalami hipertensi pada masa pandemi Covid-19. Bentuk kegiatan yang dilakukan berupa edukasi pengetahuan dan merubah perilaku keluarga dengan hipertensi pada masa pandemi dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan ketika berada di masyarakat. Sasaran kegiatan ini yaitu keluarga dengan salah satu anggota keluarga mengalami hipertensi yaitu Ny. A. Waktu pelaksanaannya pada tanggal 5 September-26 September 2021 di Desa Guwosari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan edukasi kepada keluarga Tn. A mengenai hipertensi dan edukasi protokol kesehatan Covid-19. Kegiatan dilakukan secara luar jaringan berupa konsultasi kepada keluarga, penyuluhan materi hipertensi dan mengajarkan senam hipertensi sedangkan kegiatan secara dalam jaringan dilakukan dengan monitor kepatuhan anggota keluarga dalam minum obat. Materi yang diberikan yakni konseling terkait penyakit hipertensi dan perilaku berisiko, melakukan pemeriksaan tekanan darah serta memberikan edukasi diet hipertensi dan mengajarkan senam hipertensi. Metode edukasi menggunakan media leaflet sedangkan kegiatan monitoring kepatuhan pengobatan dilakukan melalui *Whats-App*. Leaflet edukasi hipertensi dan senam hipertensi yang digunakan terlihat pada gambar 1 dan gambar 2.



Gb. 1 Leaflet materi hipertensi
Sumber : Promkes Kemenkes RI



Gb. 2 Leaflet senam hipertensi

Tabel 1. Materi edukasi dan link video

No.	Materi/isi pesan	Link
1	Senam hipertensi	https://youtu.be/aOZOHcCar1U
2	Mengenal hipertensi	https://youtu.be/srHeTCYaupM
3	Ayo cegah hipertensi	https://youtu.be/urtUYCdrR1Q
4	Bahaya hipertensi dan pengaturan nutrisi	https://youtu.be/4NtEXaEQSwA

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan pada keluarga Tn. A yang tinggal di Desa Guwosari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta. Tn. A tinggal bersama istri dan seorang anaknya. Ny. A diketahui telah menderita hipertensi sejak 8 tahun yang lalu dan tidak melakukan pengobatan rutin maupun mengonsumsi obat rutin antipertensi. Tn. A tidak menderita hipertensi namun ia berisiko menderita hipertensi disebabkan oleh usia dan kebiasaan merokok yang dilakukan sehingga Tn. A diberikan edukasi bahaya merokok. Kegiatan yang telah dilakukan kepada keluarga Tn. A yakni memberikan edukasi mengenai hipertensi dan edukasi protokol kesehatan Covid-19 serta mengajarkan senam hipertensi. Untuk mengevaluasi kepatuhan minum obat maka dilakukan monitor melalui anggota keluarga dalam minum obat melalui *Whats-App*. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa pengetahuan keluarga Tn. A meningkat, dengan diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan evaluasi yang dilakukan, Ny. A dan Tn. A mampu menjawab pertanyaan terkait edukasi yang telah diberikan. Setelah diajarkan senam hipertensi, Ny. A dapat melakukan senam hipertensi seperti yang telah diajarkan dan tampak antusias mengikuti gerakan. Kepatuhan Ny. A dalam minum obat meningkat dengan kegiatan monitoring secara daring dengan dibantu keluarga untuk mengingatkan waktu minum obat. Selama proses pengabdian masyarakat berjalan Ny. A terpantau rutin minum obat antihipertensi.

Tabel 2. Indikator Keberhasilan Kegiatan

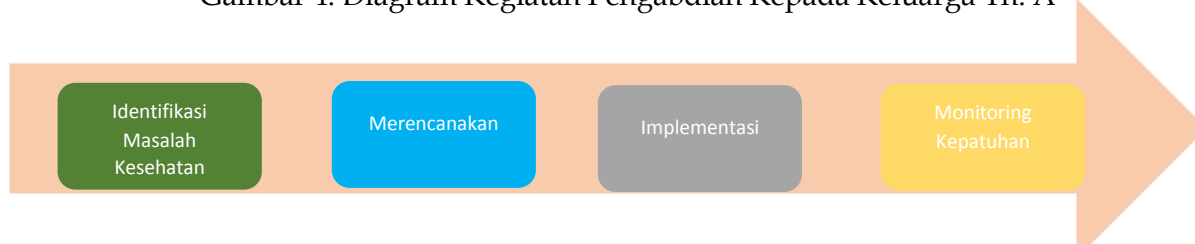
No.	Kegiatan	Indikator Keberhasilan
1	Melakukan identifikasi	Hasil wawancara identifikasi keluarga
2	Melakukan <i>assesment</i>	Hasil wawancara kebiasaan/gaya hidup, riwayat penyakit, keyakinan tentang kesehatan, pemeriksaan tekanan darah
3	Melakukan edukasi	Pasien dan keluarga dapat mehami materi yang telah diberikan
4	Melakukan monitoring dan evaluasi	Komitmen pasien untuk patuh berobat dan berperilaku sehat serta komitmen keluarga dalam mendukung pengobatan pasien

Gb. 3 Lampiran Kegiatan



Pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 4 September 2021 dengan berkunjung kepada keluarga Tn. A melakukan pengkajian keluarga untuk mengidentifikasi masalah yang sedang terjadi. Selain mengidentifikasi masalah juga dilakukan konseling terkait masalah dan perilaku yang berisiko kepada keluarga. Setelah didapatkan hasil pengkajian kemudian ditentukan rencana kegiatan serta kontrak waktu bersama keluarga. Implementasi kepada keluarga dilaksanakan mulai tanggal 5 September-26 September 2021 selama 4x pertemuan kemudian dilanjutkan dengan monitoring kepatuhan minum obat melalui *whatApps*. Rangkuman tahapan kegiatan seperti pada diagram berikut :

Gambar 4. Diagram Kegiatan Pengabdian Kepada Keluarga Tn. A



Pada pertemuan pertama tanggal 5 September 2021, dilakukan pengkajian masalah kesehatan, keluarga mengatakan belum paham tentang penyakit yang diderita. Ny. A juga mengatakan bahwa ia belum pernah melakukan senam hipertensi. Kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah. Dari hasil pengukuran didapatkan tekanan darah Ny. A masih tinggi yaitu 155/90 mmHg sehingga direncanakan untuk diberikan edukasi penyakit hipertensi dan diajarkan senam hipertensi agar tekanan darah Ny. A dapat terkontrol. Pada pertemuan kedua fokus kegiatan tertuju kepada Tn. A dikarenakan Tn. A masih sering merokok di dalam rumah dan kurang mengetahui bahaya merokok. Untuk itu, pada pertemuan kedua dilakukan kesepakatan seputar kesehatan dengan keluarga khususnya bagi Tn. A. Selanjutnya pada pertemuan ketiga keluarga diberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi dan diajarkan senam hipertensi. Dari hasil kegiatan, Ny. A tampak antusias mengikuti gerakan senam. Dari hasil evaluasi senam Ny. A masih belum hafal sepenuhnya gerakan yang diajarkan sehingga diberikan leaflet senam untuk membantu mengingat gerakan. Pertemuan terakhir keluarga khususnya Tn. A diberi edukasi bahaya merokok dan mengajak klien Tn. A untuk berhenti merokok dan selama berusaha untuk berhenti disarankan agar merokok diluar rumah untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah anggota keluarga lain menjadi perokok pasif. Dari hasil pertemuan terakhir Tn. A mengatakan akan berusaha mengurangi jumlah rokok setiap harinya dan akan merokok diluar rumah.

4. Kesimpulan

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan pasien tentang penyakit hipertensi meningkat dengan diberikan edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi, komplikasi dari penyakit, dan diet pada pasien hipertensi serta senam hipertensi sedangkan kegiatan monitoring kepatuhan minum obat berhasil meningkatkan kepatuhan pasien untuk rutin minum obat. Keluarga dan pasien mampu berkomitmen mendukung pengobatan Ny. A. Diharapkan komitmen pasien untuk patuh minum obat terus berlanjut dengan dibantu oleh dukungan keluarga untuk mengingatkan dan membantu menyediakan obat rutin antihipertensi bagi pasien. Kegiatan OSSOF dapat dikembangkan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan yang berisiko dengan pemberdayaan anggota keluarga akan membantu meningkatkan kesehatan di masyarakat.

Referensi

- Aquarista, M.F., dan Z. Hadi. 2017. Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Kelayan Dalam Banjarmasin Tahun 2016. *Sagacious Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Sosial*. 3(2): 63-66.
- DepKes, RI. (2019). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 22 Mei 2019.
- DepKes, RI. (2019). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Devi Dewi, S. (2014). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Di Nagari Lunang Barat Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Beringin Kecamatan Lunang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2014 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas)
- Indrawati, L., Werdhasari, A., & Kristanto, A. Y. (2009). Hubungan pola kebiasaan konsumsi makanan masyarakat miskin dengan kejadian hipertensi di Indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 19(4).
- Kartikasari, A.N. 2012. Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang. *Karya Tulis Ilmiah*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Kementerian Kesehatan
- Kemenkes RI (2019). 'Prinsip Gizi Seimbang'. Available at: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-giziseimbang>
- LeMone, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler. *Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan*, NIC NOC. Alih Bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC 2.
- Promkes RI. 2021. Hipertensi. Dapat diakses melalui <https://promkes.kemkes.go.id/>
- Rahayu, H. (2012). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat RW 01 Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan. Depok: Universitas Indonesia.
- RisKesDas .(2018). Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas 2018.
- Suoth M, Bidjuni H, Malara R. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *J Keperawatan UNSRAT*. 2014;2(1):105951.
- Susanti, M. R., Muwakhidah, S., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Pajang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Udjianti, W. J. (2010). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta : Salemba Medika.
- World Health Organization (WHO). Report Hypertension in the World. 2010.