

**EFEKTIVITAS *HYPERTENSION SELF-MANAGEMENT EDUCATION* (HESME) DENGAN *BOOKLET* TERHADAP PERAWATAN MANDIRI KELUARGA PASIEN HIPERTENSI**

<sup>1</sup>Andika Siswoaribowo, <sup>2</sup>Farida Hayati, <sup>3</sup>Aulia Nurhanisa  
<sup>1,2,3</sup>STIKES Karya Husada Kediri  
[siswoari@gmail.com](mailto:siswoari@gmail.com)

**ABSTRAK**

Perawatan mandiri keluarga mempengaruhi tingkat kepatuhan pasien dalam menjaga kesehatan terutama pada kasus penyakit kronis. Salah satu upaya untuk meningkatkan perawatan mandiri hipertensi yaitu Hesme dengan *booklet*. Tujuan penelitian mengetahui Efektivitas *Hypertension Self-Management Education* dengan *booklet* terhadap perawatan mandiri keluarga pasien hipertensi di Desa Nawangan Kabupaten Pacitan. Penelitian ini menggunakan *Design Quasy experiment*. Populasi 200 responden dengan teknik sampling *purposive sampling* didapatkan 40 sampel yang terbagi menjadi 20 kontrol dan 20 perlakuan. Intervensi diberikan dalam waktu 1 kali dalam 1 minggu. Data dianalisis dengan *uji t test*. Hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean *pre* 56,10 dan *post* 56,40, sedangkan kelompok perlakuan *pre test* dan *post test* didapatkan nilai mean 54,60 dan 69,50. Uji *independen t test post test* kontrol dan perlakuan nilai P value  $0,033 < 0,05$  dengan nilai *mean* 69,50 dan 56,40. Hasil analisis penelitian didapatkan adanya perbedaan nilai mean antara kelompok kontrol dan perlakuan, dimana pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan nilai *mean* yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan adanya efektivitas hesme dengan *booklet* terhadap perawatan mandiri keluarga pasien hipertensi. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk meneliti permasalahan di masyarakat terkait hipertensi serta memodifikasi hesme dengan teknik dan media terbaru yang diharapkan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

**Kata Kunci :** Efektivitas HESME dengan *Booklet*, Perawatan Mandiri, Hipertensi

**ABSTRACT**

*Family self-care affects the level of patient compliance in maintaining health, especially in cases of chronic disease. One of the efforts to improve hypertension self-care is Hesme with a booklet. The research objective was to determine the effectiveness of Hypertension Self-Management Education with booklets on self-care for families of hypertension patients in Nawangan Village, Pacitan Regency. This study uses a quasy experimental design. The population of 200 respondents using purposive sampling technique obtained 40 samples which were divided into 20 controls and 20 treatments. Intervention is given once a week. Data were analyzed by t test. The results of the study in the control group obtained a mean pre-test of 56.10 and a post-test of 56.40, while the pre-test and post-test treatment groups obtained a mean value of 54.60 and 69.50. Independent test t test post test control and treatment value P value  $0.033 < 0.05$  with a mean value of 69.50 and 56.40. The results of the research analysis found that there was a difference in the mean value between the control and treatment groups, where in the treatment group there was a significant increase in the mean value. So it can be concluded that there is effectiveness of hesme with booklets on self-care for families of hypertensive patients. This research can be used as a reference for researching*

*problems in society related to hypertension and modifying hesme with the latest techniques and media that are expected to improve people's welfare.*

**Keywords:** *Effectiveness of HESME with Booklet, Self Care, Hypertension*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), hipertensi membunuh setidaknya 8 miliar orang di seluruh dunia setiap tahun. Menurut Price (Nurarif A.H dan Kusuma H, 2016), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg. Hipertensi menekan pembuluh darah ke dinding arteri tubuh (WHO, 2021).

Partisipasi keluarga dalam proses perawatan diri pasien hipertensi sangat diperlukan. Keluarga dipertimbangkan saat merawat pasien hipertensi. Pengobatan hipertensi yang dapat dikelola oleh keluarga terdiri dari membantu pasien mengukur tekanan darahnya secara teratur, mengikuti diet, menyarankan pasien untuk mengubah gaya hidup menjadi sehat, mendorong pasien untuk berolahraga secara teratur (Khan et al., 2017). Menurut Gilick (2014) (Rahayu S, 2019), keluarga adalah orang yang merawat pasien di rumah sepanjang waktu dan memantau agar keluarga mengetahui apa yang dibutuhkan pasien dalam hal pengobatan.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang berusia antara 30 dan 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Rata-rata, 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak tahu mereka mengidapnya. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan riwayat hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar satu dari lima orang dewasa dengan hipertensi (21%) dapat menjaga dirinya sendiri. Asia Tenggara memiliki populasi terbesar ketiga

dengan prevalensi 25% dari total populasi. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2019).

Angka tersebut juga meningkat hampir di seluruh provinsi di Indonesia. Berdasarkan hasil pengukuran, angka hipertensi pada penduduk meningkat sebesar 34,1% sejak usia 18 tahun, terbanyak di Kalimantan Selatan (44,1%) dan paling sedikit di Papua (22,2%). Hipertensi terjadi pada usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (Risksdas 2018). Di Provinsi Jawa Timur proporsi penderita hipertensi sebesar 22,71 persen atau sekitar 2.360.592 jiwa, proporsi laki-laki sebesar 18,99 persen (808.009 jiwa) dan proporsi perempuan sebesar 18,76 persen (1.146.412 jiwa). 18). . Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan, tahun 2012 sebanyak 16.890 orang (7,77%) mengalami hipertensi, tahun 2013 sebanyak 18.579 orang (7,92%), dan tahun 2014 sebanyak 27.871 orang (11,47%). Menurut Puskesmas Nawangan, tahun 2021 ada 224 orang yang menderita hipertensi.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah dengan menyadarkan masyarakat khususnya keluarga tentang pemeliharaan dan pengelolaan kesehatan hipertensi yaitu *Self-management education*. *Self-management education* perlu dilakukan oleh keluarga pasien penderita hipertensi untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengatasi hipertensi. . *Hypertension Self-Management Education* adalah edukasi dengan sasaran keluarga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap cara merawat pasien secara

mandiri guna meningkatkan kualitas hidup agar terhindar dari komplikasi dan membantu mencegah hospitalisasi. Media *booklet* memiliki kelebihan yaitu pasien serta keluarga dapat membaca setiap saat dan *booklet* tersebut menjadi buku panduan untuk mengontrol hipertensi.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan *control group pre-test post-test design*. Sampel penelitian ini adalah keluarga dengan penderita hipertensi di Desa Nawangan Kabupaten Pacitan dengan teknik sampling adalah Purposive sampling. Kriteria inklusi adalah keluarga dengan penderita hipertensi grade 1, penderita tidak dalam kondisi sakit, keluarga berusia 25 – 46 tahun dan tinggal serumah. Data diambil setelah mendapatkasurat *etichal clearence* dari STIKES Karya Husada Kediri No. 077/EC/LPPM/STIKES/KH/III/2022.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara berkelompok menggunakan instrumen kuisisioner perawatan mandiri. Pada kelompok intervensi diberikan edukasi *Hesme* dengan *booklet* selama 1 minggu sekali selama 30 menit.

## 3. HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan menggambarkan hasil penelitian tentang perawatan mandiri baik pada kelompok control dan intervensi.

Tabel 1. Identifikasi Perawatan Mandiri Pada Kelompok Kontrol.

Perawatan Mandiri	N	Min-Max	Mean
Pre Test	20	48-66	56,10
Post Test	20	49-67	56,40

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai *mean pre* dan *post test* kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak signifikan.

Tabel 2. Identifikasi Perawatan Mandiri Pada Kelompok Intervensi.

Perawatan Mandiri	N	Min-Max	Mean
Pre Test	20	44-69	54,60
Post Test	20	58-76	69,50

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan berubah mean pre dan post test kelompok kontrol mengalami peningkatan yang signifikan.

Tabel 3. Uji Paired t Test Pada Kelompok Kontrol.

Perawatan Mandiri	Mean	SD	P Value
Pre Test	56,1	5,108	0,085
Post Test	56,4	5,080	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *paired t test* pada kelompok kontrol didapatkan p value  $0,085 > 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  ditolak karena tidak ada pengaruh.

Tabel 4. Uji Paired t Test Pada Kelompok Intervensi

Perawatan Mandiri	Mean	SD	P Value
Pre Test	54,6	6,386	0,000
Post Test	69,5	3,940	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *paired t test* pada kelompok intervensi didapatkan p value  $0,000 < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima karena adanya pengaruh

Tabel 5. Uji Independent T Test

Perawatan Mandiri	Mean	SD	P Value
Post Test	54,6	26,795	0,033
	69,5	19,179	

Berdasarkan tabel menunjukkan p value  $0,033 < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan H1 diterima yang berarti ada pengaruh

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean *pre test* 56,10 dan 56,40 *post test* pada kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan mean nilai *pre test* 54,60 dan 69,50 hasil *post test* setelah diberikan intervensi booklet hesme..

Hasil uji T *test post test* kontrol dan perlakuan nilai P value  $0,033 < 0,05$  makna nilai *mean* 69,50 dan 56,40, sehingga dapat di simpulkan bahwa p value  $\leq 0,05$ , maka H1 diterima yang berarti ada pengaruh.

Penelitian dilakukan oleh Beigi,*et al.,* (2014), Program edukasi efektif dalam meningkatkan self-management dan mengontrol kebiasaan gaya hidup yang berbahaya bagi pasien hipertensi yang ditunjukkan dengan peningkatan skor nilai *pre* dan *post test*.

Seperti yang telah disebutkan di atas, dapat diasumsikan bahwa pendidikan kesehatan tentang perawatan hipertensi pada keluarga hipertensi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan keluarga dalam perawatan di rumah yang menderita hipertensi. Hasil penelitian *post test* kelompok kontrol dan intervensi didapati bahwa terdapat perbedaan nilai yang signifikan dilihat dari perubahan *mean*. Pada kelompok kontrol *mean* yang didapat yaitu 56,40, sedangkan kelompok perlakuan yaitu 69,50. Perbedaan nilai *mean* dari kedua kelompok tersebut dapat dipengaruhi oleh pemberian intervensi hesme dengan *booklet*.

Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian

edukasi hesme dengan *booklet* terhadap perawatan mandiri keluarga pasien hipertensi di Desa Nawangan Kabupaten Pacitan. Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Umar, menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan tanpa media apapun kurang efektif dikarenakan setelah diberikan edukasi hampir seluruh responden tidak terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan *post test*. Hal tersebut dapat dikarenakan media dapat menjadi salah satu sarana edukasi yang memudahkan seseorang dalam menerima informasi.

Notoadmojo (2010), hampir 70% pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan, sedangkan lainnya melalui indra yang lainya seperti telinga. Media booklet salah satu sarana penyampaian informasi yang di sampaikan melalui mata dan telinga, sehingga informasi yang akan diterima akan lebih mudah.

Edukasi hesme dengan *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan keluarga sehingga dapat meningkatkan perawatan mandiri pada pasien hipertensi di rumah. Media *booklet* menjadi sarana alternatif dalam penyampaian informasi yang mudah digunakan dan dipahami oleh masyarakat. Media *booklet* juga dapat disebarakan dari tangan ke tangan sehingga penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi responden saja namun juga seluruh masyarakat.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan pada kelompok perlakuan terdapat (30%) PNS, (10%) pegawai swasta, (45%) wiraswasta dan (15%) petani. Peneliti berpendapat bahwa pekerjaan seseorang tidak mempengaruhi hasil post-test dikarenakan apabila seseorang sudah terpapar informasi tentunya akan dapat memberikan pengetahuan mereka sehingga perawatan mandiri juga akan meningkat.

Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden (75%) berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin akan memberikan perbedaan kebutuhan perawatan mandiri. Karakteristik laki –

laki sangat kecil untuk mencari bantuan dalam menghadapi berbagai masalah (Papalia, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2020), mengatakan perbedaan jenis kelamin akan memberikan pengaruh yang berbeda pada kebutuhan dukungan social termasuk juga dukungan yang akan diterima. Pada perempuan memang dalam kesehariannya adalah melakukan pekerjaan rumah antara lain memasak dan membersihkan rumah. Perempuan lebih telaten dan mengandalkan perasaan dalam segala situasi sedangkan laki-laki kurang telaten dalam melaksanakan perawatan mandiri. Perempuan mempunyai rasa simpati yang lebih tinggi di bandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih mudah menerima informasi dari sekitarnya karena mereka cenderung mudah bergaul dan bertukar informasi. Hal ini, dapat berpengaruh pada peningkatan perawatan mandiri karena semakin banyak informasi yang didapat juga akan mempengaruhi tingkat pengetahuan serta kemampuan seseorang.

## 5. KESIMPULAN

Terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok kontrol dan perlakuan. Pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan pada hasil *post test*, sedangkan pada kelompok intervensi terjadi perubahan nilai yang signifikan pada hasil *post test*.

## 6. SARAN

Penelitian selanjutnya sebaiknya dapat memodifikasi hese dengan teknik dan media terbaru yang diharapkan mampu meningkatkan perawatan mandiri keluarga

## REFERENSI

- Dinkes Jatim, (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*.  
Notoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

- Jakarta:  
Rineka Cipta.  
Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku (edisi revisi)*. Jakarta:Rineka Cipta.  
Notoatmodjo, 2012. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta  
Nurarif & Kusuma,.(2016). *Terapi Komplementer Akupresure*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.  
Nursalam. (2010). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba medika.  
Puspita, E. O. (2017). *Peran Keluarga Dan Petugas Kesehatan Dalam Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gunungpati Kota Semarang*. jurnal Kesehatan Masyarakat, 12.  
Riskesdas (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur*. Diakses pada 20 september 2021, dari badan penelitian dan pengembangan kesehatan.  
<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3752>  
Rahayu, S. (2019). *Penyuluhan kesehatan: pentingnya melibatkan keluarga dalam perawatan hipertensi*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 1(3), 170-174.  
Fauzi, U. (2020). *Efektivitas Pelaksanaan Program Kopipu (Konseling Dari Pintu ke Pintu) Terhadap Dukungan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Hipertensi*. Skripsi. Kediri : Stikes Karya Husada.