



AUTHOR

**SUHARTA
DEVITA MALA ANGGRIANTI**

**KONSELING LIFESTYLE MODIFICATION
PADA INDIVIDU DENGAN HIPERTENSI DI
BONDOWOSO**

JURNAL KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

P-ISSN 2502-5635, E-ISSN 2774-9894 | VOL. 6 NO. 1 | FEBRUARI 2021

ABSTRAK

Background: Hipertensi dicatat sebagai salah satu permasalahan yang paling umum di negara maju dan negara berkembang. Selain intervensi farmakologi, intervensi non-farmakologi banyak dilakukan dan dikembangkan, salah satunya metode konseling dan modifikasi gaya hidup

Method: Desain Penelitian ini menggunakan quasy-experimental design. Sampel dalam penelitian ini adalah 28 responden (rentang usia 30-60 tahun) dengan menggunakan purposive sampling. Pada penelitian ini dilakukan empat kali pertemuan dalam satu bulan

Result: Hasil uji statistik menggunakan independent t-test tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana nilai p value > 0,05 baik pada sistolik dan diastolik sesudah perlakuan (P value>0,885 dan P value >0,52).

Conclusion: Secara umum tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah perlakuan namun terdapat perubahan pada nilai mean tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perlu diberikan intervensi dalam durasi lebih lama.

Keyword: konseling lifestyle modification, Tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi tercatat sebagai salah satu penyumbang angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Beberapa negara berkembang di ASEAN, memiliki angka hipertensi yang tergolong tinggi (Alireza Esteghamati, et al 2016). Mengingat dampak hipertensi yang membahayakan dan memberikan beban keluarga dalam aspek psikologi dan ekonomi, sehingga sangat penting untuk diberikan perhatian khusus baik dari segi *treatment* atau pencegahan (Armando Arredondo & Raúl Avilés, 2014).

Prevalensi hipertensi di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa negara seperti Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand (Krishnan et al, 2011). Prevalensi Hipertensi di Asia seperti India adalah 21% dari total penduduk yang berusia 15-49 tahun baik pada perempuan dan Laki laki (Gupta Rajeev et al, 2018). Indonesia

dengan usia >18 tahun mengalami peningkatan angka hipertensi dari tahun 2013 sebesar 25,8% hingga mencapai 34,1%. Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 36,32% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Hasil observasi awal atau studi pendahuluan di Puskesmas Maesan Bondowoso hipertensi merupakan penyakit tertinggi nomor tiga yang banyak diderita oleh masyarakat.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia menyebutkan beberapa cara yang bisa dilakukan dalam menurunkan hipertensi (baik tekanan darah sistolik dan diastolik) yaitu dengan memberikan konseling kepada pasien. Konseling pada pasien hipertensi berbasis komunitas juga dilakukan di negara maju karena hal tersebut dianggap sebagai pendekatan preventif dan manajemen langsung (Anastasios Vamvakis et al 2018). *Non-*

pharmacological interventions termasuk *lifestyle modifications* seperti modifikasi diet, olahraga, menghindari stres, dan meminimalisasi minuman beralkohol (Sajid Mahmood, 2018).

Melihat dampak hipertensi dan tingginya prevalensi, perlu dilakukan suatu tehnik intervensi

yang setiap masyarakat bisa melakukannya tanpa harus bergantung obat-obatan sebagai bentuk pengobatan atau pencegahan. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh konseling *lifestyle modification* terhadap penurunan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi.

METODE PENELITIAN

Perizinan pada penelitian ini diberikan oleh Bakesbangpol Jember, Dinkes Jember, dan Puskesmas Maesan Bondowoso. Penelitian ini adalah *quasy experimental design*. Jenis *quasy experimental design* pada penelitian ini mengambil jenis “*two group control pretest-posttest*” dimana kelompok perlakuan diberikan *pre-test* sebelum diberi perlakuan (*treatment*) yang kemudian diukur dengan *post-test* setelah perlakuan (*treatment*). *Treatment* yang diberikan adalah konseling *lifestyle modification*. Jumlah sampel yang didapat pada penelitian ini yaitu 28 individu dengan hipertensi dengan rentang usia diatas 30 tahun yang diperoleh menggunakan tehnik *purposive sampling*. Tehnik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar observasi dan interview. Individu yang memiliki penyakit metabolik dan kronis (DM, stroke, penyakit ginjal kronis) dan mengonsumsi obat-obatan hipertensi akan dieksklusikan dalam penelitian ini. Responden pada penelitian ini akan diwawancara dan diukur tekanan darahnya pada pertemuan pertama untuk diketahui tekanan darahnya. Pertemuan kedua dan ketiga diberikan konseling “*lifestyle modification*” dan pertemuan keempat dilakukan pengukuran tekanan darah ulang sebagai pengukuran setelah dilakukan intervensi. Anlisa data statistik yang digunakan yaitu *Independent T test*.

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik keseluruhan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada penelitian konseling *lifestyle modification* di Kecamatan Maesan Bondowoso

No	Karakter	Responden (n=28)		Persentase (%)
		Kelompok Perlakuan (n=14)	Kelompok Kontrol (n=14)	
1	Jenis Kelamin			
	Laki – laki	2	2	14,3%
	Perempuan	12	12	85,7%
	Jumlah	14	14	100%
2	Usia (tahun)			
	30 – 40 tahun	1	1	7,1%
	41 – 50 tahun	6	6	42,9%
	51 – 60 tahun	7	7	50%
Jumlah	14	14	100%	
3	Pekerjaan			
	IRT	10	10	71,4%
	Wiraswasta	2	2	14,3%
	Petani	2	2	14,3%
Jumlah	14	14	100%	
4	Pendidikan			
	Tidak Lulus	4	4	28,6%
	SD	5	5	35,7%
	SMP	2	2	14,3%
	SLTA	3	3	21,4%
	Jumlah	14	14	100%

Berdasarkan hasil tabel 1. karakteristik data responden antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan memiliki karakteristik yang sama.

Tabel 2. Uji *Independent t-test*

Variabel	Perlakuan (n=14)	Kontrol (n=14)	<i>t</i>	<i>P value</i>	
	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>			
<i>Pre-test</i>	Sistol	169,29 (33,38)	172,14 (22, 59)	0,265	0,480
	Diastol	117,14 (28,12)	117,14 (21,27)	0,000	0,240

<i>Post-test</i>	Sistol	153,57 (34,55)	174,29 (27,09)	1,765	0,885
	Diastol	95,71 (16,96)	113,57 (21,34)	2,451	0,521

Uji independent t-test, df:26

Pada tabel diatas dari hasil uji statistika menggunakan *independent t-test* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana nilai $p\ value > 0,05$. Mknanya adalah *lifestyle modification* tidak memiliki pengaruh signifikan ketika digunakan sebagai metode intervensi pada individu dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji statistika menggunakan uji *independen t-test* pada kelompok perlakuan terdapat penurunan sistolik 16 mmHg (sistol *pre* 169 mmHg - *post* 153 mmHg) dan diastolik 12 mmHg (diastolik *pre* 117 mmHg-*post* 95 mmHg) sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling *lifestyle modification* pada individu hipertensi dengan rentang usia 30-60 tahun.

Penurunan tekanan darah dengan metode *non-farmkologis* tidak memberikan penurunan tekanan darah yang signifikan secara statistik (S. Susan Hedayati, et al. 2011). Merubah perilaku yang tidak disertai dengan pola makan yang benar tidak

menurunkan tekanan darah dengan kata lain perubahan perilaku perlu disertakan dengan minum obat antihipertensi (Samaneh Akbarpour, et al. 2018). Banyak faktor yang menjadi alasan kuat sebagai prediktor terjadinya hipertensi antara lain seperti kebiasaan konsumsi alkohol, tidak menerapkan pola hidup sehat, obesitas, konsumsi lemak jenuh, riwayat keluarga, konsumsi garam, serta tidak berolahraga secara teratur (Kembuan YI, et al 2016).

Pernyataan yang berbeda mengatakan konseling pada pasien hipertensi bisa menurunkan tekanan darah secara bermakna (Nolan PR dkk, 2018).

Suksenya terapi hipertensi berbasis non farmakologi sebagai metode intervensi menjadi tantangan tersendiri, dikarenakan beragam faktor yang terlibat secara berkesinambungan untuk mendapatkan hasil yang optimal seperti dukungan keluarga dalam memotivasi, pengaturan diet, olahraga teratur (Olive Njambi & Asbel Tanui, 2018)

Beberapa aspek penting yang sangat erat kaitannya dalam pemberian intervensi berupa konseling antara lain kepatuhan pasien dan pengetahuan individu akan hipertensi yang dideritanya (Wati RM et al, 2015). Kepatuhan individu hipertensi dalam melaksanakan apa yang dikatakan oleh petugas kesehatan dalam hal pengobatan sangat penting dalam penurunan tekanan darah (Sinuraya RK. et al 2018). Penurunan tekanan darah pada individu bisa dilakukan dengan sangat bervariasi, dimana berjalan kaki dikatakan efektif dalam

KESIMPULAN

Pada penelitian ini tidak ditemukan pengaruh yang bermakna secara statistik, tetapi melihat nilai *mean*

menurunkan tekanan darah (Larasiska & Wiwin 2017). Individu dengan hipertensi dilaporkan sulit dalam menurunkan tekanan darahnya ketika diwaktu yang sama individu tersebut mengalami stres dengan kata lain stres sebagai hambatan dalam menurunkan tekanan darah (Islami KI, et al 2015)

Dari hasil penelitian ini memiliki perbedaan dan terdapat persamaan dengan hasil penelitian lain, hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh usia responden, pekerjaan, tingkat pengetahuan dan budaya yang berbeda antara satu daerah dengan daerah lainnya, dan etiologi yang mendasari penyebab hipertensi pada setiap individu. Hasil penelitian melihat peluang yang besar dalam tatalaksana atau intervensi pada individu hipertensi berbasis komunitas dengan pendekatan *non-farmakologi*, dengan kata lain profesi keperawatan memiliki metode atau pendekatan intervensi selain pendekatan obat-obatan.

pada tekanan darah sistolik dan diastolik terdapat sedikit penurunan setelah diberikan perlakuan.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya, *lifestyle modification* sebagai metode intervensi perlu diteliti dengan skala lebih luas atau dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan waktu pemberian intervensi diperlukan pengawasan lebih ketat serta mengontrol variabel *confounding*

Acknowledgment

Terimakasih kepada Perawat Puskesmas Maesan yang telah membantu selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gupta Rajeev, et al. 2018. *Emerging trends in hypertension epidemiology in India. Journal of Human Hypertension. Nature Publishing Group.*
- Islami, Katerina Indah. 2015. *Hubungan Antara Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur.* Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah: Surakarta
- JNC8. 2017. *Guidelines for Management of High Blood Pressure in Adults.* <https://sites.jamannetwork.com/jnc8/>. 10 Agustus 2019.
- KemenKes RI. 2013. Kementerian Kesehatan RI 2013. <http://www.depkes.go.id>. Di Akses 3 Maret
- Kembuan, Yana Iva, et al. 2016. *Hubungan Obesitas Dengan Penyakit Hipertensi Pada Pasien Poliklinik Puskesmas Touluaan Kabupaten Minahasa Tanggerang.*
- Kusumastuty, Inggita. 2016. *Protein and Potassium Intake Related to Decreased Blood Pressure in Outclinic Hypertensive Patients.* *Indonesian Journal of Human Nutrition.* 3(1):19-28

- Larasiska, Anggi, Wiwin Priyantari HN. 2017. *Menurunkan Tekanan Darah Dengan cara mudah pada lansia. Indonesian Jurnal Of Nursing Partices*.1(2)
- RisKesDas 2018. Riset Kesehatan Dasar Sinuraya. Rano K, et al. 2018. *Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung. Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*. 7(2)
- Tarigan, Almina Rospitaria, et al. 2018. *Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. Jurnal Kesehatan*. 11(1)
- Wati, RM, et al. 2015. *Pengaruh Konseling Apoteker Komunitas Terhadap Pasien Hipertensi. Manajemen dan Pelayanan Farmasi. Journal of Management and Pharmacy Practice*. 5(1)
- WHO (World Health Organization) <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>. Di Akses 3 Februari 2020
- Williams, et al. 2018. *The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension. Journal of Hypertension* 2018.36:1953–2041
- Zanchetti, Alberto. 2018. *In Memoriam. American Heart Association*. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYPERTENSIONAHA.118.11355>. 74(4)
- Alireza Esteghamati , Koorosh Etemad , Jalil Koochpayehzadeh et al. Awareness, Treatment and Control of Pre-hypertension and Hypertension among Adults in Iran. *Arch Iran Med*. 2016 Jul;19(7):456-64.
- Samaneh Akbarpour , Davood Khalili, Hojjat Zeraati, Mohammad Ali Mansournia, Azra Ramezankhani & Akbar Fotouhi , Healthy lifestyle behaviors and control of hypertension among adult hypertensive patients. (2018) 8:8508 | DOI:10.1038/s41598-018-26823-5
- Anastasios Vamvakis, Eugenia Gkaliagkousi, corresponding author Areti Triantafyllou, Eleni Gavriilaki, and Stella Douma. 2018. Beneficial effects of nonpharmacological interventions in the management of essential hypertension. *JRSM Cardiovasc Dis*. 2017 Jan-Dec; 6:DOI:10.1177/2048004016683891.
- S. Susan Hedayati, Essam F. Elsayed, and Robert F. Reilly. Non-pharmacological aspects of blood pressure management: what



MEDICAL JOURNAL OF AL- QODIRI

are the data. *Kidney Int.* 2011
May; 79(10): 1061–1070.
Nolan, Robert P, et al. 2018. *Randomized
Controlled Trial Of E-Counseling*

For Hypertension.
<http://www.ahajournals.org/journal/circoutcomes>. Di Akses 9
Agustus 201