

PENERAPAN eKIE (KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI ELEKTRONIK) DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PERAWATAN DIRI PENDERITA HIPERTENSI PADA MASA PANDEMIK COVID-19

Dian Isti Angraini¹, Aila Karyus², Ety Apriliana³, Merry Indah Sari⁴, Fitria Saftarina⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
email: riditie@gmail.com

ABSTRACT

The non-natural national disaster COVID-19 is happening all over the world, including Indonesia, so that hypertension services are one of the services that are affected both in terms of access and quality. In limiting services in health facilities, patients with hypertension still have to be able to carry out self-care properly so that blood pressure can remain well controlled. The purpose of this activity is to improve the health of people with hypertension during the COVID-19 pandemic by implementing eKIE (electronic communication, information and education). The target audience for this community service activity is 50 people with hypertension who are members of the Prolanis Club of Clinic Panjang Medika in the Bandar Lampung city. The method used in this activity is eKIE health promotion (electronic communication, information and education) in the form of providing material and interactive discussions through the WhatsApp group. This community service is carried out for 2 days, namely Tuesday and Thursday July 28 and 30, 2020, from 09.00 to 12.00. The place for this service activity is through electronic media online with the WhatsApp group. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge about self-care after the eKIE, namely participants who had a good level of understanding increased from 4% to 92%; and good behavior increased from 6% to 98%. Conclusion: the application of eKIE to increase the knowledge and behavior of hypertensive sufferers in self-care at home is indeed needed, especially during the COVID-19 pandemic.

Keywords: eKIE, the COVID-19 Pandemi, Hypertension Patient

ABSTRAK

Bencana nasional non alam COVID-19 sedang terjadi di seluruh dunia, termasuk Indonesia sehingga pelayanan hipertensi menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas. Dalam pembatasan pelayanan di fasilitas kesehatan penderita hipertensi tetap harus dapat melakukan perawatan diri dengan baik sehingga tekanan darah dapat tetap terkontrol dengan baik. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan penderita hipertensi pada masa pandemik COVID-19 dengan menerapkan eKIE (komunikasi, informasi dan edukasi elektronik). Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 50 orang penderita hipertensi yang tergabung dalam kelompok Prolanis Klinik Panjang Medika kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu promosi kesehatan eKIE (komunikasi, informasi dan edukasi

elektronik) berupa pemberian materi dan diskusi interaktif melalui whatsapp group. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu hari Selasa dan Kamis tanggal 28 dan 30 Juli 2020 pada pukul 09.00 sd 12.00. Tempat kegiatan pengabdian ini adalah melalui media elektronik secara online dengan whatsapp group. Hasil kegiatan didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai perawatan diri setelah diadakan eKIE yaitu peserta yang memiliki tingkat pemahaman baik naik dari 4% menjadi 92%; dan perilaku baik meningkat dari 6% menjadi 98%. Kesimpulan: penerapan eKIE untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku penderita hipertensi dalam perawatan diri di rumah memang dibutuhkan terutama pada masa pandemic COVID-19.

Kata Kunci: eKIE, Masa Pandemic COVID-19, Penderita Hipertensi

PENDAHULUAN

Bencana non alam yang disebabkan oleh Corona Virus atau COVID-19 telah berdampak meningkatnya jumlah korban dan kerugian harta benda, meluasnya cakupan wilayah yang terkena bencana, serta menimbulkan implikasi pada aspek sosial ekonomi yang luas di Indonesia. Pemerintah telah menetapkan bencana non alam ini sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional (Kemenkes RI, 2020a). Pada masa pandemi COVID-19, orang yang mengidap penyakit tidak menular yang selanjutnya disebut Penyandang PTM merupakan populasi yang sangat rentan terinfeksi, bahkan disertai jumlah kematian yang cukup tinggi. Oleh sebab itu upaya pencegahan dan pengendalian PTM perlu terus diterapkan secara aman dan efektif, dalam arti meminimalisir risiko dan dampak penularan COVID-19 baik bagi petugas maupun masyarakat yang dilayani (Kemenkes RI, 2020b).

Menurut World Health Organization (WHO), Penyakit Tidak Menular (PTM) telah membunuh 41 juta jiwa tiap tahunnya (WHO, 2020). Oleh karena itu, dampak dari kontrol dan pencegahan perkembangan PTM dapat berkontribusi pada peningkatan harapan hidup, perkembangan ekonomi, dan perbaikan kualitas hidup (Chaker et al., 2015; WHO, 2020). Pada masa pandemi pembatasan kegiatan/aktifitas diluar rumah ataupun, akan berpotensi meningkatkan prevalensi orang dengan faktor risiko PTM. Hal ini dapat terjadi jika faktor risiko tidak dicegah atau diintervensi secara tepat. Upaya yang dilakukan berfokus pada masyarakat yang sehat agar tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya; orang dengan faktor risiko PTM agar dapat mencegah dirinya menjadi penyandang PTM; dan penyandang PTM agar dapat mengontrol penyakitnya sehingga tidak terjadi komplikasi dan semakin memburuk (Kemenkes RI, 2020b). Kondisi pandemi COVID-19 berpotensi menurunkan kemampuan identifikasi faktor risiko PTM pada pelayanan kesehatan primer karena adanya pembatasan ruang gerak (Bello, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu PTM yang sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemui di pelayanan kesehatan primer di masyarakat. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi sekira 34,1 % pada penduduk usia 18 tahun ke atas berdasarkan hasil pengukuran (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg diukur pada keadaan tenang. Hipertensi seringkali muncul tanpa adanya gejala, sehingga seringkali disebut sebagai "silent killer" (pembunuh terselebung) dan sebenarnya hipertensi dapat dikontrol

bila faktor resiko hipertensi mampu dikendalikan. Pengendalian ini meliputi upaya pemeliharaan kesehatan oleh petugas dan pemeliharaan kesehatan mandiri oleh individu yang bersangkutan. Upaya pengendalian ini melalui perawatan diri hipertensi meliputi: meminum obat sesuai anjuran, memantau tekanan darah dan melakukan perubahan pola hidup (seperti olah raga, mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran) (Viera & Jamieson, 2007).

Masyarakat perlu memahami langkah-langkah mencegah faktor risiko PTM termasuk hipertensi agar tidak menjadi kelompok rentan yang mudah terinfeksi karena ketidaktahuan. Masih banyak masyarakat yang sadar dirinya telah memiliki faktor risiko namun tidak peduli untuk keluar dari kelompok berisiko karena seringkali tanpa disertai keluhan dan gejala yang mengganggu. Disaat keluhan timbul, kemungkinan sudah terlambat menyadari karena individu tersebut telah mengidap PTM dan menjadi penyandang PTM yang selanjutnya harus patuh berobat sesuai anjuran dokter sepanjang hidupnya (Kemenkes RI, 2020b). Sebagai salah satu solusi untuk menekan kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi merupakan pilihan yang baik (Nuraeni, Mirwanti & Anna, 2017). Dalam pembatasan pelayanan di fasilitas kesehatan penderita hipertensi tetap harus dapat melakukan perawatan diri dengan baik sehingga tekanan darah dapat tetap terkontrol dengan baik. Pemberian informasi dan edukasi pada masyarakat dapat melalui berbagai cara, salah satunya adalah penyampaian informasi dan edukasi kesehatan melalui media sosial seperti whatsapp yang sekarang banyak digunakan di masyarakat. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko.

METODE

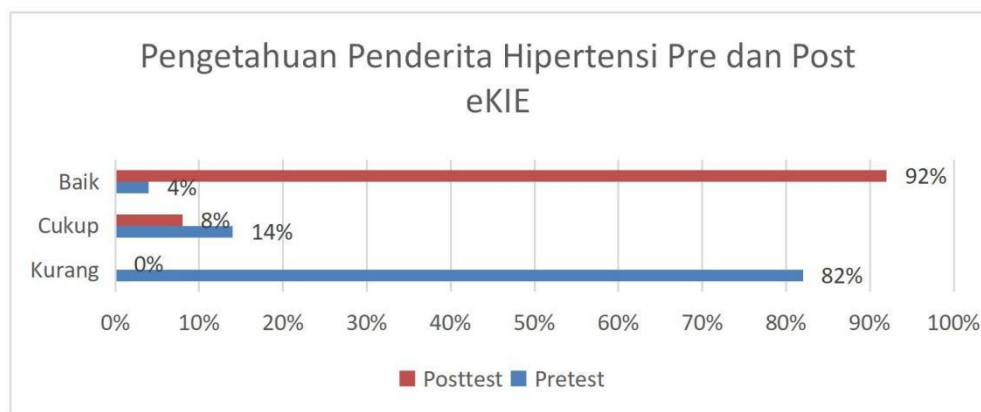
Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 50 orang penderita hipertensi yang tergabung dalam kelompok Prolanis Klinik Panjang Medika kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu promosi kesehatan eKIE (komunikasi, informasi dan edukasi elektronik) berupa pemberian materi dan diskusi interaktif secara online melalui whatsapp group. Pemberian materi dilakukan dengan *mem-posting* materi dalam bentuk gambar, kemudian dijelaskan dengan tulisan dan atau pesan suara (*voice note*). Diskusi interaktif berjalan dengan efektif melalui pesan tulisan dan pesan suara (*voice note*). Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu hari Selasa dan Kamis tanggal 28 dan 30 Juli 2020 pada pukul 09.00 sd 12.00. Tempat kegiatan pengabdian ini adalah melalui media elektronik secara online dengan whatsapp group.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penerapan eKIE dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kemampuan perawatan diri penderita hipertensi di masa pandemic COVID-19 ini terbagi menjadi 2 sesi yang dilakukan selama 2 hari. Sesi pertama eKIE mengenai penyakit hipertensi, dan sesi kedua membahas mengenai perawatan diri pasien hipertensi secara mandiri di rumah. Sebelum sesi 1 dimulai semua peserta mengisi pretes melalui *google form* dan setelah sesi 2 selesai semua peserta melakukan postes melalui *google form*. Aspek yang dinilai adalah pengetahuan dan perilaku penderita

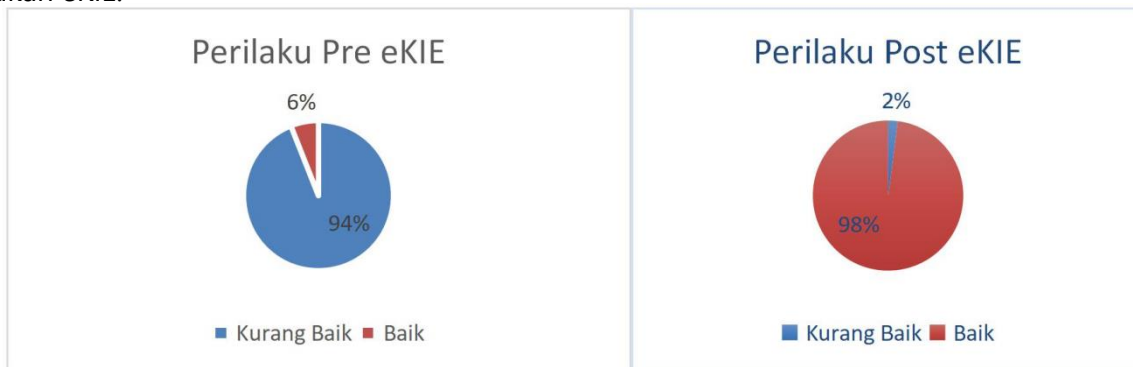
hipertensi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan selama adanya pembatasan kunjungan ke fasilitas kesehatan di era pandemik CPVID-19.

Hasil pre test tingkat pengetahuan menunjukkan jumlah penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 41 orang (82%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (14%) dan berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (4%). Penderita hipertensi yang berpengetahuan kurang masih cukup banyak yaitu 82%, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai penyakit hipertensi, motivasi diri, diet hipertensi, aktifitas fisik/olahraga yang sesuai, perawatan diri dan meningkatkan imunitas tubuh, pencegahan dan perilaku pengobatan hipertensi di rumah di masa pandemik COVID-19 atau era new normal masih belum banyak dipahami. Hasil post test tingkat pengetahuan menunjukkan jumlah penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang tidak ada (0%), berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (8%) dan berpengetahuan baik sebanyak 46 orang (92%). Terjadi peningkatan pengetahuan penderita hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai penyakit hipertensi, motivasi diri, diet hipertensi, aktifitas fisik/olahraga yang sesuai, perawatan diri dan meningkatkan imunitas tubuh, pencegahan dan perilaku pengobatan hipertensi di rumah di masa pandemik COVID-19 atau era new normal bertambah setelah dilakukan eKIE. Berdasarkan hasil kuesioner juga diketahui bahwa tidak semua responden memiliki alat ukur tekanan darah sendiri di rumah atau memiliki tetangga tenaga kesehatan sehingga tidak semua bisa mengukur tekanan darah setiap minggunya. Berdasarkan hasil kuesioner juga diketahui bahwa semua penderita hipertensi bisa melakukan konsultasi online ke tenaga kesehatan yang ada di klinik apabila mereka merasakan ada keluhan berat dan obat hipertensi sudah hampir habis.



Hasil pre test perilaku penderita hipertensi menunjukkan jumlah penderita hipertensi yang memiliki perilaku kurang baik sebanyak 47 orang (94%) dan berperilaku baik sebanyak 3 orang (6%). Penderita hipertensi yang berperilaku kurang masih cukup banyak, hal ini menunjukkan bahwa perilaku untuk mengonsumsi makanan sesuai diet hipertensi, mengelola stress, berolahraga/ aktifitas fisik yang sesuai, meningkatkan imunitas tubuh dan rutin mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter di masa pandemik COVID-19 atau era new normal masih belum banyak dipahami. Hasil post test perilaku penderita hipertensi menunjukkan jumlah penderita hipertensi yang memiliki perilaku kurang baik sebanyak 1 orang (2%) dan berperilaku baik sebanyak 49 orang (98%). Terjadi perubahan perilaku untuk mengonsumsi makanan sesuai diet hipertensi, mengelola stress, berolahraga/ aktifitas fisik yang sesuai, meningkatkan imunitas tubuh dan rutin

mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter di masa pandemic COVID-19 atau era new normal setelah dilakukan eKIE.



Gambar 2. Perilaku Penderita Hipertensi Pre dan Post diberikan eKIE

Berdasarkan hasil diskusi pada saat pemberian materi sesi 1, diketahui bahwa penderita hipertensi selama hampir 3 bulan belum memeriksakan kembali tekanan darahnya di klinik. Para penderita hipertensi hanya berkomunikasi melalui whatsapp ataupun telepon kepada tenaga kesehatan di klinik mengenai kondisi kesehatannya dan pembuatan janji untuk pengambilan obat. Tenaga kesehatan yang ada di klinik memberikan leaflet mengenai kepatuhan minum obat, pola makan sesuai diet hipertensi, protokol pencegahan COVID-19 yaitu selalu mencuci tangan dengan sabun, tidak keluar rumah kecuali terdesak, memakai masker, menjaga jarak dan lain sebagainya.

Berdasarkan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diberikan, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan penderita hipertensi. Ibu hamil semakin mengetahui mengenai definisi, gejala, patuhan minum obat, motivasi, diet hipertensi, aktifitas fisik/ olahraga yang sesuai, cara meningkatkan imunitas, pengelolaan stress, pengenalan gejala komplikasi, pencegahan komplikasi, pengecekan tekanan darah secara berkala, komunikasi dengan tenaga kesehatan serta perawatan diri dan tentunya protokol kesehatan dalam pencegahan COVID-19.

Berdasarkan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diberikan, diketahui bahwa terjadi pemahaman perubahan perilaku penderita hipertensi, seperti setuju untuk selalu minum obat hipertensi sesuai jadwal, mengonsumsi makanan sesuai diet hipertensi yang telah diinformasikan oleh dokter/ petugas kesehatan di klinik, meningkatkan imunitas dengan makanan sehat dan berjemur di pagi hari, melakukan aktifitas fisik yang bisa dilakukan di rumah misalnya senam atau berkebun, dan mengelola stress dengan lebih banyak melakukan ibadah, serta melakukan silaturahmi dengan keluarga atau teman secara online. Selain itu juga ada peningkatan efikasi diri penderita hipertensi mengenai kemampuan memilih makanan yang benar, mengikuti aturan makan yang sehat dari waktu ke waktu, mengikuti pola makan sehat ketika menghadiri suatu pesta, dan mengikuti penyesuaian rencana makan ketika sedang stres (tertekan) atau bersemangat.

Penerapan eKIE melalui whatsapp grup ini dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku penderita hipertensi dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka dalam masa pandemic COVID-19 atau era new normal. Berbagai materi yang diberikan baik berupa gambar, tulisan, dan pesan suara/ *voice note* diharapkan dapat memudahkan penderita hipertensi memahami pesan yang disampaikan sehingga meningkatkan pengetahuan dan perilaku juga *self efficacy* penderita hipertensi.

Pada masa pandemi pembatasan kegiatan/aktifitas diluar rumah ataupun, akan berpotensi meningkatkan prevalensi orang dengan faktor risiko PTM. Hal ini dapat terjadi jika faktor risiko

tidak dicegah atau diintervensi secara tepat. Upaya yang dilakukan berfokus pada masyarakat yang sehat agar tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya; orang dengan faktor risiko PTM agar dapat mencegah dirinya menjadi penyandang PTM; dan penyandang PTM agar dapat mengontrol penyakitnya sehingga tidak terjadi komplikasi dan semakin memburuk (Kemenkes RI, 2020b).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan eKIE dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku penderita hipertensi untuk menjaga kesehatan dengan perawatan diri yang benar di rumah pada era pandemik COVID-19 atau era new normal memang merupakan pilihan yang tepat karena adanya pembatasan kegiatan yang melibatkan orang banyak dalam rangka pencegahan kejadian dan penularan COVID-19.

REFERENSI

- Bello, G., Dumancas, G., & Gennings, C. 2015. Development and validation of a clinical risk-assessment tool predictive of all-cause mortality. *Bioinformatics and biology insights*, 9 (S3).
- Chaker, L., Falla, A., Van der Lee, S., Muka, T., Imo, D., et al. (2015). The global impact of non-communicable disease on macro-economic productivity: a systematic review. *European Journal of Epidemiology*, 30 (5): 357 – 395.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Balitbangkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020a). Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi COVID-19. Jakarta: Dirjen Kesga dan Kesmas Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020b). Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., Anna, A. (2017). Upaya Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi Di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat Di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3): 174-178.
- Viera, A.J., & Jamieson, B. (2007). How Effective Hypertension Self Care Intervention. 56 (3).