

## **OPTIMALISASI EDUKASI METODE BRAINSTORMING UNTUK MENINGKATKAN SELF CARE MANAGEMENT PADA PASIEN HIPERTENSI**

Nurarifah<sup>1✉</sup>, Sukmawati<sup>2</sup>, Nitro Galenso<sup>3</sup>  
Email Korespondensi: nurarifahbachtiar@gmail.com

123, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun. Permasalahan yang terjadi pada masyarakat yaitu kurangnya pemahaman tentang self care management sehingga menyebabkan tekanan darah yang tidak terkontrol dan beresiko mengakibatkan komplikasi yang berkelanjutan seperti stroke. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dan hambatan dan upaya self care management dalam mengontrol tekanan darah. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu pemeriksaan kesehatan, pemberian modul dan edukasi berbasis brainstorming tentang self care management pada pasien hipertensi. Adapun hasil evaluasi yang didapatkan adalah sebelum dilakukan edukasi dengan metode brainstorming peserta dengan tingkat pengetahuan baik tentang self care management hanya 13 peserta (37%) dan meningkat menjadi 31 peserta (89%). Peserta sangat antusias menyampaikan pendapat bahwa sangat penting melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap bulan dan mengubah pola hidup dan pola perilaku. Diharapkan penyuluhan dilakukan secara terjadwal sehingga meningkatkan pengetahuan dan self care management pasien hipertensi

**Kata Kunci : Edukasi, Brainstorming, Self Care Management, Hipertensi.**

## **OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL BRAINSTORMING METHOD TO IMPROVE SELF CARE MANAGEMENT IN HYPERTENSION PATIENTS**

### **Abstract**

*Hypertension is a non-communicable disease with a prevalence that continues to increase every year. The problem that occurs in society is a lack of understanding about self-care management, which causes uncontrolled blood pressure and the risk of lasting complications such as stroke. Education aims to increase knowledge about the benefits and obstacles and self-care management efforts in controlling blood pressure. The community service methods used are health checks, providing modules and brainstorming-based education about self-care management for hypertension patients. The evaluation results obtained were that before education was carried out using the brainstorming method, only 13 participants (37%) had a good level of knowledge about self-care management and this increased to 31 participants (89%). Participants very enthusiastically expressed the opinion that it is very important to check blood pressure every month and change lifestyle and behavior patterns. It is hoped that counseling will be carried out on a scheduled basis so as to increase knowledge and self-care management of hypertension patients.*

**Keywords: Education, Brainstorming, Self Care Management, Hypertension.**

## Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sebagian besar kematian disebabkan oleh hipertensi akibat penyakit jantung koroner atau stroke serta lebih dari tiga perempat kematian tersebut terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah seperti Indonesia. Seseorang dinyatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg, tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, atau penggunaan obat antihipertensi (Al-Makki et al., 2022).

Berdasarkan data WHO tahun 2023 bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 -79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan data riset kesehatan dasar kementerian kesehatan menunjukkan terjadi peningkatan kasus hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1% (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2013; Kemenkes RI, 2018). Peningkatan kasus hipertensi dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran diri untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hipertensi seringkali tidak disertai ada gejala khas sehingga tidak disadari bahwa ada masalah kesehatan sehingga menjadi penyebab utama kematian dini

sehingga disebut juga Silent Killer (Nurarifah & Damayanti, 2022).

Kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya melakukan self management untuk mengendalikan factor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Faktor yang menghambat self care management pada pasien hipertensi seperti faktor tenaga kesehatan, system layanan kesehatan dan ketidakpatuhan pasien dalam pengobatan serta pola hidup sehat (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2013, 2013; Lee et al., 2021; Nyaaba et al., 2020). Self care management meliputi sikap, kemandirian, kemampuan yang dirasakan, pengetahuan, perilaku terkait peningkatan kesehatan. Perubahan pola hidup sehat dan patuh terhadap pengobatan terjadi akibat adanya persepsi atau keyakinan bahwa upaya tersebut dapat memberikan manfaat untuk proses penyembuhan (Rashidi et al., 2020; Saleem et al., 2012). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pembuluh darah tersumbat dan elastisitasnya berkurang sehingga terjadi aneurisma, gangguan penglihatan, gangguan kemampuan mengingat, stroke, dan serangan jantung (Al-Makki et al., 2022).

Program perilaku CERDIK dan PATUH telah dilakukan untuk menurunkan kasus hipertensi. Perilaku CERDIK adalah Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet Seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola Stres. Sedangkan program PATUH adalah Periksa Kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktifitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok. Modifikasi perilaku hidup sehat dan memiliki self management yang baik menentukan keberhasilan pencegahan dan pengobatan kasus hipertensi (Fletcher et al., 2015; Uhlig et al., 2013; Yatim et al., 2019).

Upaya untuk meningkatkan self care management pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat. Pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan kegiatan edukasi berbasis brainstorming pada pasien hipertensi di Kecamatan Luwuk utara. Pada metode ini memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk menyampaikan pendapat

atau pengalaman yang telah dilakukan untuk dapat mengontrol tekanan darah.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi dengan metode brainstorming untuk meningkatkan self care management pada pasien hipertensi yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 19 September 2023. Peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian Masyarakat berjumlah 35 peserta. Pelaksanaan dilakukan bersamaan dengan jadwal kegiatan Posbindu Puskesmas Biak. Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengisian pre-test.

Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan peserta diberikan modul self care management. Selanjutnya dilakukan diskusi metode brainstorming terdiri dari 5 tahapan antara lain tahap pemberian informasi dan motivasi (orientasi), tahap identifikasi (analisa), tahap klasifikasi (sintesis), tahap verifikasi, dan tahap konklusi (penyepakatan). Pada tahap diskusi seluruh peserta dibagi menjadi 3 kelompok dan semua peserta diberikan kesempatan menyampaikan pendapat atau pengalaman yang dilakukan untuk dapat mengontrol tekanan darah.

### Hasil dan Pembahasan

Edukasi dengan metode *brainstorming* untuk meningkatkan *self care management* pada pasien hipertensi. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari selasa tanggal 19 September 2023. Kegiatan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, semua perangkat kegiatan yang menunjang kegiatan telah disiapkan dengan baik seperti modul, alat tulis, kertas, media presentasi materi. Materi pada modul berisi tentang pengertian, klasifikasi, factor resiko, gejala, komplikasi, penatalaksanaan perawatan diri hipertensi, monitor tekanan darah dan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).



**Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan kesehatan**

Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

sebanyak 35 peserta dengan rentang usia 26-71 tahun,

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (N=35)**

Usia	n	%
26-44	11	31
45-59	16	46
>60	8	23
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Pada tahap pelaksanaan, diawali dengan pemeriksaan tekanan darah. Klasifikasi tekanan darah peserta dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi klasifikasi tekanan darah (N=35)**

Tekanan darah	n	%
Normal	5	14
Pre hipertensi	18	51
Hipertensi tingkat 1	9	26
Hipertensi tingkat 2	3	9
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Kemudian dilakukan pre-test dengan membagikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang *self care management* pada pasien hipertensi. Kuesioner terdiri dari 15 pernyataan yang terbagi menjadi 4 pernyataan negative dan 11 pernyataan positif. Peserta dibagi menjadi 3 kelompok berdasarkan tingkat pengetahuan (baik, cukup, kurang) saat pre test sehingga pembagian kelompok dapat terbagi secara seimbang. Peserta diberikan modul *self care management* yang membahas tentang definisi, klasifikasi,

factor resiko, manifestasi klinis, komplikasi, serta penatalaksanaan perawatan diri pada pasien hipertensi. Selanjutnya penyuluh melakukan pemberian informasi terkait hipertensi hingga penanganannya selama 10 menit.

Edukasi dengan metode brainstorming berfokus pada memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan pendapat dan pengalaman terkait tentang kasus yang telah disampaikan oleh pemateri dengan bantuan fasilitator pada setiap kelompok. Edukasi dengan metode brainstorming adalah metode dimana para peserta dapat mencurahkan pendapatnya mengenai isi materi yang telah disampaikan kemudian kritik dan evaluasi atas semua pendapat tadi dilakukan setelah semua peserta mencurahkan pendapatnya (Effendi dan Makhfudli 2009). Peserta dapat melewati gilirannya jika merasa masih belum mempunyai ide dan setiap fasilitator melanjutkan proses sampai semua ide peserta tersampaikan. Fasilitator bertugas untuk membimbing dan membantu peserta untuk menyampaikan ide atau pengalamannya. Penyuluh melakukan analisis berdasarkan ide yang disampaikan oleh peserta. Diakhir sesi fasilitator menyampaikan kesimpulan berdasarkan

gabungan pendapat dari setiap anggota kelompok.

Pada tahap evaluasi, peserta kembali diberikan kuesioner post test untuk mengevaluasi pemahaman peserta tentang *self care management* pada pasien hipertensi. Evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi dengan metode brainstorming**

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<b>Pre Test</b>	13	37	12	34	10	29
<b>Post Test</b>	31	89	4	11	0	0

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular sehingga perilaku kesehatan menentukan keberhasilan pengobatan (Fletcher et al., 2015; Uhlig et al., 2013; Yatim et al., 2019). Adapun hasil evaluasi yang didapatkan oleh tim pengabdian Masyarakat sebelum dilakukan edukasi dengan metode brainstorming, dari 35 peserta terdapat 13 peserta (37%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik terkait dengan Upaya *self care management* pada pasien hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi post test diperoleh peningkatan pengetahuan

peserta menjadi 31 peserta (89%) yang memiliki pengetahuan baik. Hal ini terjadi karena Edukasi dengan metode brainstorming memiliki keunggulan karena dapat membangkitkan semangat belajar dan suasana menyenangkan, mengembangkan ide kreatif masing-masing peserta kelompok, melatih peserta kelompok berpikir secara cepat dan logis. meningkatkan partisipasi peserta kelompok dalam menerima pelajaran. menjadikan kelompok aktif untuk menyatakan pendapatnya (Wulan et al., 2020).

Peserta menyampaikan pendapat bahwa sangat penting melakukan pemeriksaan secara rutin satu kali setiap bulan hingga terdapat beberapa lansia yang memiliki alat tensimeter digital sehingga dapat memantau jika terjadi peningkatan tekanan darah. Peserta rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah saat ada kegiatan posyandu yang dilaksanakan oleh puskesmas Biak. Kemampuan melakukan *self care management* sangat diperlukan untuk mencapai status kesehatan yang optimal dengan menerapkan pola hidup sehat, patuh terhadap pengobatan hipertensi dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. (Ko et al.,

2018; Richard & Shea, 2011; Uhlig et al., 2013)

Hasil observasi kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman yang dilakukan untuk dapat meningkatkan *self care management* berdasarkan kasus sehingga proses edukasi berlangsung dengan sangat baik. Pada metode ini responden mendapatkan informasi melalui diskusi kelompok, semua responden berhak mencurahkan pendapatnya tanpa adanya sanggahan dari siapapun. Metode ini juga dapat memicu responden untuk berpikir aktif dan saling berbagi satu sama lain, sehingga timbul komunikasi antar responden dan dapat menciptakan suasana yang menyenangkan (Azki & Rokhaidah, 2019)

Edukasi brainstorming ini merupakan salah satu strategi intervensi keperawatan yang bersifat promotif yang diberikan kepada klien melalui pembentukan kelompok yang memiliki masalah yang sama. Intervensi ini berfokus kepada penyelesaian masalah *self care management* penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi dan lain-lain (Wulan et al., 2020). Kegiatan promosi kesehatan merupakan salah satu upaya membantu masyarakat dalam menurunkan



angka kejadian hipertensi di komunitas dengan meningkatkan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku dan sikap dalam menjalankan perilaku hidup sehat dengan mengonsumsi makanan rendah garam sehingga tekanan darah bisa turun mendekati normal (Setyawan & Ismahmudi, 2018).

Melalui kegiatan pengabdian Masyarakat ini tim pengabdian Masyarakat berhadapan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan perubahan kebiasaan gaya hidup dan gaya perilaku seperti latihan fisik, kebiasaan diet, merokok, dan stress untuk pencegahan komplikasi risiko gangguan kardiovaskular (Eriyani et al., 2022).

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan metode kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 19 September 2023 di Puskesmas Biak. Peserta kegiatan sebanyak 39 peserta yang terdiri dari 4 kader dan 35 masyarakat dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan menggunakan media audiovisual dan media modul dengan metode edukasi brainstorming. Terjadi peningkatan proporsi peserta berpengetahuan baik

mengenai manajemen bencana dari 37% menjadi 89%. Adapun item pertanyaan yang paling menunjukkan perbaikan pengetahuan adalah mengenai perubahan gaya hidup dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

### **Daftar Pustaka**

- Al-Makki, A., DiPette, D., Whelton, P. K., Murad, M. H., Mustafa, R. A., Acharya, S., Beheiry, H. M., Champagne, B., Connell, K., Cooney, M. T., Ezeigwe, N., Gaziano, T. A., Gidio, A., Lopez-Jaramillo, P., Khan, U. I., Kumarapeli, V., Moran, A. E., Silwimba, M. M., Rayner, B., ... Khan, T. (2022). Hypertension pharmacological treatment in adults: A world health organization guideline executive summary. *Hypertension*, 79(1), 293–301. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.18192>
- Azki, F. F., & Rokhaidah, R. (2019). Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Brainstorming Dan Media Audiovisual Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Difteri. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i2.1027>
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Diabetes Mellitus*, 87–90. <https://doi.org/10.33862/jp.v1i2.451>

- Eriyani, T., Sugiharto, F., Hidayat, M. N., Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rizkiyani, F. (2022). Intervensi Berbasis Self-Care Pada Pasien Hipertensi: a Scoping Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 41–52.  
<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/711>
- Fletcher, B. R., Hinton, L., Hartmann-boyce, J., Roberts, N. W., Bobrovitz, N., & Mcmanus, R. J. (2015). Patient Education and Counseling Self-monitoring blood pressure in hypertension , patient and provider perspectives: A systematic review and thematic synthesis. *Patient Education and Counseling*.  
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.026>
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018.
- Ko, D., Bratzke, L. C., & Roberts, T. (2018). Self-management assessment in multiple chronic conditions: A narrative review of literature. *International Journal of Nursing Studies*, 83, 83–90.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.04.009>
- Lee, C. C., Enzler, C. J., Garland, B. H., Zimmerman, C. J., Raphael, J. L., Hergenroeder, A. C., & Wiemann, C. M. (2021). The Development of Health Self-Management Among Adolescents With Chronic Conditions: An Application of Self-Determination Theory. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 394–402.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.053>
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2022). Self Management Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 641–649.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3087>
- Nyaaba, G. N., Masana, L., de-Graft Aikins, A., Beune, E., & Agyemang, C. (2020). Factors hindering hypertension control: perspectives of front-line health professionals in rural Ghana. *Public Health*, 181, 16–23.  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.11.007>
- Rashidi, A., Kaistha, P., Whitehead, L., & Robinson, S. (2020). Factors that influence adherence to treatment plans amongst people living with cardiovascular disease: A review of published qualitative research studies. *International Journal of Nursing Studies*, 110, 103727.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103727>
- Richard, A. A., & Shea, K. (2011). Delineation of Self-Care and Associated Concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 43(3), 255–264.  
<https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2011.01404.x>
- Saleem, F., Hassali, M. A., Shafie, A. A., & Atif, M. (2012). Drug attitude and adherence: A qualitative insight of patients with hypertension. *Journal of Young Pharmacists*, 4(2), 101–107.



- <https://doi.org/10.4103/0975-1483.96624>
- Setyawan, A., & Ismahmudi, R. (2018). Promosi Kesehatan Sebagai Usaha Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(2), 119–124.  
<https://doi.org/10.30591/japhb.v1i2.959>
- Uhlig, K., Patel, K., Ip, S., Kitsios, G. D., & Balk, E. M. (2013). Self-Measured Blood Pressure Monitoring in the Management of Hypertension. *Annals of Internal Medicine*, 159(3), 185.  
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-159-3-201308060-00008>
- Wulan, S. S., Nur, B. M., & Azzam, R. (2020). Peningkatan Self Care Melalui Metode Edukasi Brainstorming Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 7–16.  
<https://doi.org/10.52657/jik.v9i1.1009>
- Yatim, H. M., Wong, Y. Y., Neoh, C. F., Lim, S. H., Hassali, M. A., & Hong, Y. H. (2019). Factors influencing patients' hypertension self-management and sustainable self-care practices : a qualitative study. *Public Health*, 173, 5–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.04.020>