



Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Upaya Preventif Penyakit Jantung dengan Meningkatkan Pengetahuan *Self-Management* Masyarakat di Jorong Bansa

Mulyanti Roberto Muliantino*, Yuanita Ananda, dan Rika Sarfika

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: mulyantiroberto@nrs.unand.ac.id

Keywords:

education, heart disease, self-management

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic had an impact on people living with heart disease. They often delay in control time to visit the health care unit, cancelling treatment or not continuing their medication. This condition results in decreasing health status, increasing re-current events, rehospitalization, and low quality of life. Implementation of self-management was essential in managing their disease during daily care at home. Efforts to increase the knowledge of self-management among people living with heart disease were a preventive measure to maintain their health status. These activities aimed to improve self-management knowledge among people living with heart disease in daily care. The method used group education among 22 people in the Bansa district. We used the self-management questionnaire's knowledge to measure knowledge through a pre and post-test. Data analysis was presented in descriptive statistics. The result showed an increased knowledge of self-management; the complete knowledge of self-management before education was 31.86, and after education was 43.00. Education effectively improved the knowledge of communities about self-management behaviour that can be implemented in their daily life. Continuing education is important as a preventive and persuasive strategy to increase the health status of communities.

Kata Kunci:

edukasi, penyakit jantung, *self-management*

ABSTRAK

Pandemik COVID-19 memberikan dampak bagi penderita penyakit jantung, dimana sering terjadi penundaan waktu kontrol, membatalkan pengobatan serta tidak melanjutkan pengobatan. Hal ini berakibat pada penurunan status kesehatan, peningkatan kekambuhan penyakit, re-hospitalisasi dan penurunan kualitas hidup. Penerapan tindakan *self-management* merupakan hal yang penting bagi penderita dalam mengelola penyakit selama perawatan sehari-hari di rumah. Upaya meningkatkan pengetahuan penderita terkait *self-management* menjadi langkah preventif untuk memelihara status kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan *self-management* penderita penyakit jantung dalam perawatan sehari-hari di rumah. Metode yang digunakan yaitu edukasi berkelompok kepada 22 orang masyarakat di Jorong Bansa. Instrumen menggunakan kuisioner pengetahuan *self-management*, yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test*. Analisis data disajikan dalam statistik deskriptif. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Rerata total pengetahuan *self-management* sebelum edukasi yaitu 31,86 dan setelah edukasi meningkat menjadi 43,00. Edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait tindakan *self-management* yang dapat diterapkan dalam perawatan sehari-hari. Edukasi berkelanjutan penting dilakukan sebagai upaya preventif dan persuasif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak akhir Desember 2019 membawa perubahan dan dampak pada bidang kesehatan, baik aspek fisik maupun psikologis, serta perubahan pola perilaku kehidupan masyarakat. Kasus COVID-19 di Indonesia yang sudah sempat menurun dan terkendali, kembali mengalami peningkatan dengan munculnya varian baru dari virus COVID-19. Virus COVID-19 berkembang menjadi berbagai varian di antaranya varian alfa, beta, gamma, delta, lambda, kappa, dan saat ini berkembang varian omicron. Jumlah total kasus COVID-19 di Indonesia hingga 28 Maret 2022 mencapai 6.001.751 kasus dan 154.774 kasus meninggal dunia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Berdasarkan data pantauan COVID-19 Sumatera Barat per tanggal 26 Maret 2022, jumlah kasus konfirmasi mencapai 103.343 kasus dengan *positivity rate* mencapai 6,68%. Total kasus aktif yaitu 3.345 dengan keterisian tempat tidur Rumah Sakit sekitar 18,5% dan 10,3% keterisian ruang ICU. Lonjakan jumlah kasus di Sumbar pada bulan Maret setiap harinya terus bertambah, dimana data tanggal 14 Maret 2022 menunjukkan terdapat 126 penambahan jumlah kasus dan 7 di antaranya berasal dari Kabupaten Agam (Pemerintah Provinsi Sumatera Barat, 2022).

Infeksi ini mengancam masyarakat yang menjadi kelompok rentan dan beresiko tinggi mengalami pemburukan kondisi jika terinfeksi virus COVID-19, salah satunya adalah orang dengan penyakit komorbid jantung. Pasien dengan penyakit jantung menjadi kelompok resiko tinggi mengalami pemburukan kondisi termasuk berakibat fatal kematian jika terinfeksi COVID-19. Kejadian tersebut berkaitan dengan adanya afinitas *angiotensin-converting enzyme-2 (ACE2)* yang banyak diekspresikan di sistem kardiovaskular. Dampak infeksi virus SARS-CoV-2 terhadap kardiovaskular antara lain cedera miokardium, miokarditis, terjadinya sindrom koroner akut, gagal jantung, syok kardiogenik, aritmia atau gangguan irama, tromboemboli vena dan emboli paru (Boukhris et al, 2020).

Bansa merupakan sebuah jorong yang berada di Nagari Kamang Mudiak, Kecamatan Kamang Magek, Kabupaten Agam. Wilayah ini berada di pinggir Kota Bukittinggi dan berada di lingkaran wisata sehingga memiliki resiko infeksi COVID-19 yang cukup tinggi. Penduduknya sebagian besar terdiri dari lansia, dan pada umumnya memiliki penyakit penyerta atau komorbid, sehingga mereka menjadi populasi rentan di masa pandemik. Penyakit komorbid yang umum ditemukan yaitu hipertensi dan jantung. Penderita penyakit jantung sering menunda waktu pengobatan atau kontrol ke Rumah Sakit atau Puskesmas, dan terkadang tidak melanjutkan pengobatan karena takut terpapar COVID-19. Hal ini berakibat pada status kesehatan yang menurun, kambuhnya penyakit, rawat inap kembali, dan kualitas hidup yang rendah (Kris-Etherton et al, 2021).

Resiko ini dapat dikendalikan dengan penerapan tindakan *self-management* dari penderita dalam mengelola penyakitnya sehari-hari di rumah. Upaya penting dalam masalah ini yaitu dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *self-management* bagi penderita penyakit jantung sebagai kelompok rentan penting dilakukan. Penderita penyakit jantung sebagai populasi rentan dapat menerapkan manajemen diri dalam memelihara status kesehatannya di masa pandemi COVID-19. Hasil studi menunjukkan dengan menerapkan manajemen diri dapat mengurangi angka kekambuhan penyakit, menurunkan re-hospitalisasi, meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidup penderita (Rosman et al, 2021; Driggin et al, 2020; Muliantino et al, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan *self-management* masyarakat sebagai upaya untuk mencegah dampak pandemi pada masyarakat yang beresiko atau populasi rentan dengan komorbid penyakit jantung.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan upaya dalam pencegahan dampak pandemi COVID-19 bagi kelompok rentan dengan komorbiditas penyakit jantung di Jorong Bansa yaitu dengan edukasi terstruktur bagi penderita dan kader kesehatan PKK terkait manajemen diri bagi penderita penyakit kardiovaskular sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mitra. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat populasi rentan pada masa pandemi COVID-19 dan kader PKK Jorong Bansa yang berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kuisioner pengetahuan *Self-Management* pasien penyakit kardiovaskular yang terdiri dari 24 item pertanyaan, dengan jawaban menggunakan skala *Likert* terdiri dari Ya (2), Tidak (1), dan Tidak Tahu (0). Evaluasi kegiatan ini dilakukan *pre* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan mitra menggunakan instrumen yang disusun oleh tim. Data yang didapatkan kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilakukan secara berkelompok pada 22 orang masyarakat populasi rentan dan kader PKK pada tanggal 31 Juli 2022 di Aula Serba Guna Jorong Bansa, Kecamatan Kamang Magek, Kabupaten Agam. Tim pelaksana kegiatan ini terdiri dari 3 orang dosen Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan bidang Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatan Dasar, dan Keperawatan Jiwa, serta melibatkan beberapa mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan mahasiswa KKN Universitas Andalas.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan *Self-Management* Responden Sebelum dan Setelah Edukasi (n=22)

No	Pengetahuan <i>Self-Management</i> Penderita Penyakit Jantung	Rerata Skor Pre Tes	Rerata Skor Post Tes
1	Gaya hidup, diet dan aktivitas fisik merupakan faktor resiko penyakit jantung yang dapat di ubah.	1,5	2
2	Tanda yang perlu diwaspadai terkait penyakit jantung antara lain nyeri dada, perasaan tidak nyaman pada tubuh bagian atas, napas pendek dan sesak, dan keringat dingin, mual dan kelelahan	1,7	1,9
3	Tekanan darah perlu dijaga/ dikendalikan agar berada pada rentang di bawah 140/ 90 mmHg	1,8	1,9
4	Konsumsi buah yang dianjurkan untuk pasien jantung yaitu buah segar atau buah beku dan menghindari buah yang disajikan dengan susu dan mentega.	1,7	1,9
5	Konsumsi makanan rendah garam penting untuk menjaga kestabilan tekanan darah	1,6	1,8
6	Jumlah garam yang diperbolehkan dalam diet pasien jantung yaitu 5 gram per hari atau 5/6 sendok teh dalam 1 hari	0,7	1,8
7	Diet rendah lemak dan rendah kolesterol untuk mencapai target kolesterol jahat atau kolesterol LDL <100 mg/dl	1,2	1,5
8	Jenis makanan berlemak yang harus dihindari udang, cumi,	1,9	2

	jeroan, kulit ayam, santan, kacang yang digoreng karena kandungan kolesterol yang tinggi		
9	Jenis susu yang dianjurkan untuk pasien jantung yaitu susu skim dan menghindari susu <i>full cream</i> .	1,1	1,6
10	Cara pengolahan makanan yang dianjurkan untuk pasien jantung yaitu merebus, tumis, ungkep, kukus atau panggang.	1,8	2
11	Target kadar gula darah bagi penderita Diabetes Melitus yaitu untuk kadar gula darah puasa 91-120 mg/dl dan kadar gula darah post prandial 136 - 160 mg/dl	0,4	1,6
12	Penderita penyakit jantung perlu menimbang berat badan secara rutin setiap bulan, dan menjaga indeks massa tubuh berada pada rentang 18,5 -24,9 kg/m ²	0,7	1,5
13	Stress atau beban pikiran dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah	1,9	2
14	Melakukan aktivitas yang disenangi atau menyalurkan hobi dapat menurunkan stress	1,6	2
15	Olahraga secara teratur setiap minggu minimal 30 menit setiap hari atau setara 150 menit/ minggu (seperti jalan santai, jogging, bersepeda dan lain-lain) membantu menjaga kesehatan jantung	1,8	1,9
15	Merokok dapat mengakibatkan kerusakan pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung	1,6	1,9
17	Berhenti merokok dapat dilakukan dengan teknik menunda menghisap rokok pertama 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya.	1	1,6
18	Gejala nikotin withdrawal dapat berupa pusing, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, depresi, gelisah dan peningkatan nafsu makan.	0,4	1,6
19	Minum air secara perlahan dan melakukan napas dalam dapat mengurangi gejala nikotin withdrawal.	0,6	1,7
20	Berhenti merokok dapat dilakukan dengan cara jumlah rokok yang dihisap dikurangi setiap hari secara berangsur-angsur sampai dengan nol (0) batang pada hari yang ditentukan	1	1,6
21	Gangguan pembuluh darah otak/ stroke dan gagal ginjal merupakan akibat lanjut yang dapat terjadi pada penderita penyakit jantung	0,8	1,7
22	Nama obat, dosis, fungsi, waktu pemakaian, cara pakai obat serta efek samping obat merupakan hal penting yang harus diketahui pasien.	1,5	1,9
23	Pasien dianjurkan konsultasi kesehatan secara rutin dan jika stok obat rutin wajib sudah mendekati habis.	1,6	1,9
24	Nyeri dada seperti ditindih beban berat, atau sesak napas pada posisi tidur merupakan gejala yang perlu diwaspadai dan dianjurkan untuk segera konsultasi ke fasilitas kesehatan.	1,7	1,9
<i>Total Pengetahuan Self-Management Penderita Penyakit Jantung</i>		31,86	43

Hasil analisa menunjukkan rerata pengetahuan responden tentang *self-management* bagi penderita penyakit kardiovaskular meningkat setelah mengikuti edukasi dari 31,86 menjadi 43. Secara detail peningkatan pengetahuan setiap item pertanyaan dijabarkan dengan rinci pada Tabel 1.

Dalam kegiatan ini ditemukan masyarakat yang sebelumnya memiliki pengetahuan yang masih kurang adekuat terkait perilaku kesehatan dalam mengendalikan penyakit jantung yang dideritanya terutama pada masalah pembatasan konsumsi garam per hari. Setelah mengikuti edukasi, mereka jadi mengetahui bahwa pasien penyakit jantung hanya diperbolehkan mengkonsumsi garam sebanyak 5 gram atau 5/6 sendok the dalam satu hari. Hal ini sangat bermanfaat untuk pengendalian tekanan darah terutama bagi masyarakat yang juga menderita penyakit hipertensi. Hal yang sama juga ditemukan terkait target kadar gula darah bagi penderita diabetes melitus dan target indeks massa tubuh ketika melakukan penimbangan berat badan. Setelah mengikuti edukasi, masyarakat menjadi paham pentingnya menjaga kadar gula darah dan indeks massa tubuh pada rentang target yang seharusnya (Wenger et al, 2022).



a) Pelaksanaan Kegiatan



b) Modul Edukasi



c) Kegiatan Edukasi



d) Tim Pelaksana Kegiatan

Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan

Hal lain yang cukup signifikan peningkatan pengetahuan masyarakat yaitu tentang efek samping yang dirasakan ketika seseorang berhenti merokok. Rokok merupakan

faktor resiko penyakit jantung, sehingga penderita penyakit jantung wajib untuk berhenti merokok. Namun ketika berhenti merokok, akan ada gejala yang dirasakan diakibatkan efek dari kecanduan nikotin (*nikotin withdrawal*). Gejala *nikotin withdrawal* dapat diatasi dengan berbagai teknik antara lain napas dalam, minum air secara perlahan dan lain-lain. Dengan mengikuti edukasi masyarakat menjadi tahu terkait gejala dan cara mengatasi nikotin withdrawal. Dalam studi yang dilakukan pada pasien rawat inap penyakit jantung, juga ditemukan hal yang sama, belum adekuatnya pengetahuan terkait pembatasan konsumsi garam, target gula darah, target IMT serta gejala *nikotin withdrawal* ketika berhenti merokok (Muliantino et al, 2022).

Dengan memberikan edukasi terkait penyakit (*illness knowledge*) dan perilaku kesehatan (*behaviour knowledge*) dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga mendorong kesadaran masyarakat untuk dapat menerapkan tindakan *self-management* dalam memelihara kesehatannya sehari-hari (Qiu et al, 2021; Muliantino, 2021; Wenger et al, 2022). Studi-studi sebelumnya menjelaskan bahwa pasien akan mau menerapkan perilaku kesehatan setelah mereka terdiagnosis penyakit, mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat, mengkonsumsi makanan sesuai anjuran, menghindari pantangan dan berhenti merokok. Hal ini merupakan bentuk tindakan *self-management* yang sangat penting dalam pengendalian penyakit yang mereka derita (Kris-Etherton et al, 2021; Qiu et al, 2021).

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan efektif dalam menemukan masyarakat dengan resiko penyakit kardiovaskular, sebagai upaya preventif dalam mencegah dampak lebih lanjut dari penyakit terutama sebagai kelompok rentan pada masa pandemik COVID-19. Program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan untuk mengenali gejala penyakit, pengobatan dan manajemen penyakit penting dilakukan agar penderita dapat meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidupnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagai penyandang dana dalam kegiatan edukasi kesehatan ini dan kepada PKK Jorong Bansa selaku mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Boukhris, M., Hillani, A., Moroni, F., Annabi, M.S., Addad, F., Ribeiro, M.H., Mansour, S., Zhao, X., Ybarra, L.F., Abbate, A., Vilca, L.M., Azzalini, L., 2020. Cardiovascular implications of the COVID-19 pandemic: a global perspective. *Canadian Journal of Cardiology* 36 (2020) 1068e1080. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2020.05.018>
- Drigging et al. 2020. Cardiovascular considerations for patients, health care workers, and health systems during the COVID-19 pandemic. *Journal Of The American College Of Cardiology* Vol. 75, No. 18, 2020. ISSN 0735-1097/. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.03.031>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Situasi Covid-19*. <https://www.kemkes.go.id/index.php>
- Kris-Etherton, P.M., Petersen, K.S., Després, J., Anderson, C.A.M., Deedwania, P., Furie, K. L., Lear, S., Lichtenstein, A.H., Lobelo, F., Morris, P.B., Sacks, F.M., Ma, J. 2021. Strategies for promotion of a healthy lifestyle in clinical settings: Pillars of ideal cardiovascular health a science advisory from the american heart association. *Circulation*. 2021;144:e495–e514. DOI: 10.1161/CIR.0000000000001018
- Muliantino, M.R., Ananda.Y., Sarfika, R. 2021. Edukasi kesehatan dan pengolahan obat tradisional untuk peningkatan imunitas pada masa pandemi di Jorong Bansa, Kecamatan Kamang Magek, Kabupaten Agam. *Buletin Ilmian Nagari Membangun, Vol 4 (4)*, 216-225. DOI: <https://doi.org/10.25077/bina.v4i4>
- Muliantino, M.R., Ananda.Y., Huriani, E. 2022. Self -management of patients with cardiovascular disease in the COVID-19 pandemic era. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol 7 (1), 148-154. DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v7i1.832>
- Muliantino, M.R., Ananda.Y., Sarfika, R., Huriani, E. (2022). Self -management knowledge reported by hospitalized patients with cardiovascular disease In the COVID-19 pandemic era. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol 7 (3), 557-564. DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v7i3.1501>
- Pemerintah Provinsi Sumatera Barat. 2020. Data pantauan Covid-19 Provinsi Sumatera Barat. <https://www.sumbarprov.go.id/home/index-berita>
- Qiu, R., Schick-Makaroff, K., Tang, L., Wang, X., Zhang, Q., & Ye, Z. (2021). ‘There is always a way to living with illness’—Self-management strategies reported by chinese hospitalized patients with cardiovascular disease: A descriptive qualitative study. *The International Journal of Health Planning and Management*, 36(4), 1260-1275. <https://doi.org/10.1002/hpm.3172>
- Rosman, L., Armbruster, T., Kyazimzade, S., Tugaoen, Z., Mazzella, A. J., Deyo, Z., Walker, J., Machineni, S., & Gehi, A. (2021). Effect of a virtual self-management intervention for atrial fibrillation during the outbreak of COVID-19. *Pacing and Clinical Electrophysiology*, <https://doi.org/10.1111/pace.14188>
- Wenger, N.K., Llyod-Jones, D.M., Elkind, M.S.V., Fonarow, G.C., Warner, J.J., Alger, H.M., Cheng, S., Kinzy, C., Hall, J.L., Roger, V.L., (2022). Call to action for cardiovascular disease in women: Epidemiology, awareness, access, and delivery of equitable health care: A presidential advisory from the american heart association. *Circulation*. 2022;145:00–00. DOI:10.1161/CIR.0000000000001071