



Edukasi Hipertensi Dan Manajemen Nyeri Dengan Teknik Distraksi Menggunakan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi

Hafizh Zaky Ariyanto¹, Amin Susanto¹, Ikit Netra Wirakhmi¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Correspondence author: Hafizh Zaky Ariyanto

Email: hafizhzaky15@gmail.com

Address : Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182 (0281) 6843493)

Submitted: 3 September 2024, Revised: 7 September 2024, Accepted: 25 September 2024, Published: 20 Oktober 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.400



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension in the elderly is very important to know because the pathogenesis, course of the disease and its management are not entirely the same as hypertension in adults of easy age. Pain is subjective, while the discomfort experienced by a person can be known from autoanamnesis. Distraction technique is a way to relieve pain by diverting the patient's attention to other things so that the patient will forget about the pain he feels.

Objective: This service aims to help increase the knowledge of hypertensive elderly people in managing pain against hypertension at the RW/5 Ledug elderly Posyandu.

Method: The method of community service activities is to conduct Hypertension Counseling and Pain Management with Distraction Techniques Using Audiovisual Media to Increase Knowledge of Hypertension Patients. This community service activity begins with giving a post-test in the form of a questionnaire to measure the level of knowledge before being given education, then participants are given education, and after participants are given education, a questionnaire is given again to measure the level of knowledge after being given education.

Result: The results of community education activities showed that the knowledge value of participants before education was in the good category as many as 23 respondents (76.7%), the moderate category was 7 respondents (23.3%). participants after education in the good category were 30 respondents (100%), the moderate category was 0 respondents (0%).

Conclusion: From the results of the service it can be concluded that there is an increase in knowledge in people with hypertension.

Keywords: Elderly, Pain management, Distraction technique

Latar Belakang

Setiap orang yang telah mencapai usia enam puluh (60) tahun atau lebih dianggap sebagai lansia menurut UU No. 13 tahun 1998. Seiring dengan peningkatan layanan kesehatan, yang ditandai dengan usia harapan hidup yang lebih panjang dan tingkat kematian yang lebih rendah, jumlah penduduk berusia 65 tahun ke atas terus meningkat. Sektor kesehatan, ekonomi, dan sosial dapat terpengaruh oleh perkembangan populasi ini (Badan Pusat Statistik 2020).

Selama setengah abad terakhir, proporsi penduduk Indonesia yang berusia 65 tahun ke atas telah meningkat hampir empat kali lipat, mencapai 9,92% (26 juta jiwa), dengan jumlah penduduk perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan dengan penduduk laki-laki (10,43 vs 9,42%). Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), dan Sumatera Barat (10,07%) adalah enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana persentase penduduk lanjut usia telah mencapai 10% pada tahun ini (Badan Pusat Statistik 2020).

Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisiologis mereka secara alami akan menurun. Akibatnya, hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya menjadi lebih umum terjadi pada populasi pra-lansia dan lansia. Di antara sekian banyak penyakit tidak menular yang merenggut nyawa setiap tahunnya, hipertensi menempati urutan teratas (Kemenkes RI 2018). Hipertensi mempengaruhi 36-65% populasi lansia (Setiawan, Roslianti, and Firmansyah 2020). Fokus upaya diagnostik pada lansia haruslah pada hipertensi dan konsekuensinya, di samping identifikasi gangguan yang menyertainya (Magdalena & Kartini 2023).

Pendidikan Kesehatan adalah segala bentuk kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menjaga dan memelihara kesehatan (Sinaga et al. 2021)(Sinaga et al. 2021). Karena menggabungkan isyarat visual dan pendengaran, media audiovisual lebih menarik dan efektif ketika digunakan untuk mempromosikan kesehatan.

Pengetahuan adalah hasil persepsi atau pengetahuan manusia tentang suatu benda melalui indera manusia (mata, hidung, telinga). Sebagian besar dari apa yang kita ketahui berasal dari pengalaman pribadi dan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, termasuk namun tidak terbatas pada media, keluarga, dan teman (Gerung 2020). Pasien dengan hipertensi dapat menggunakan informasi ini untuk keuntungan mereka dengan mempelajari cara menghindari masalah dan kekambuhan (Novrianti, Ikhsan, and Rahmawati 2022).

Autoanamnesis dapat mengungkapkan bagaimana seseorang merasakan penderitaan, meskipun rasa sakit bersifat subjektif. Untuk mengidentifikasi pasien dan mengedukasi mereka dengan menggunakan taktik pengalihan perhatian, perawat memerlukan keterampilan dan bakat tertentu (Susilowati, Hariyati, and Aryani 2023). Tujuan dari pendekatan distraksi adalah untuk membantu pasien melupakan ketidaknyamanan yang mereka alami dengan memusatkan perhatian pada hal lain (Ibrahim, Fransisca, and Sari 2020). Pengalihan perhatian dapat mengurangi sensitivitas terhadap nyeri dan mencegah toleransi sama sekali. Untuk nyeri yang intens dan sesaat, distraksi bekerja paling baik ketika diterapkan secara singkat (Irwan 2020). Untuk mengurangi ketidaknyamanan mental atau fisik, klien akan didorong untuk menonton televisi sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis dari strategi distraksi (Zakiyah 2015). Sakit kepala adalah gejala umum hipertensi (Ariyanto and Rosa 2024). Nyeri dicirikan sebagai keadaan tidak nyaman yang disebabkan oleh faktor subjektif dan individual, baik itu fisik maupun emosional (Orem 2023).

Berdasarkan pra survey yang telah dilakukan oleh penulis di Posyandu lansia RW/5 Ledug yang dilakukan pada bulan November 2023, diperoleh data lansia sebanyak 30 lansia memiliki penyakit hipertensi. Hasil wawancara dengan salah satu petugas di posyandu lansia memberikan informasi bahwa para lansia yang merasakan nyeri akibat hipertensi masih sulit dalam memanejemen nyeri yang dirasakan. Klien masih menggunakan obat-obatan untuk memanejemen nyeri dan belum mengetahui ada cara non farmakologi untuk memanejemen nyeri (Setiawan et al. 2021).

Berdasarkan dari beberapa tinjauan teori dan hasil penelitian yang membuktikan bahwa teknik distraksi mampu manajemen nyeri pada penderita hipertensi dan tidak menimbulkan efek negative. Maka penulis tertarik melakukan program kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul “Edukasi Hipertensi Dan Manajemen Nyeri Dengan Teknik Distraksi Menggunakan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Rw/5 Ledug “.

Tujuan

Menyikapi permasalahan kesehatan yang dihadapi, maka program penerapan Pengabdian Kepada Masyarakat manajemen nyeri pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia RW/5 Ledug ini bertujuan untuk memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan pemberian pre-test berupa kuisioner diadopsi dari Ari Suci Nur Rahmah yang diberikan kepada peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 25 Mei 2024 di Posyandu lansia RW/5 yang berjumlah 30 peserta dengan tahapan :

1. Tahap Identifikasi, pada tahap identifikasi terdiri dari :
 - a. Mengidentifikasi lansia penderita hipertensi yang bersedia dijadikan responden pengabdian kepada masyarakat.
 - b. Meminta peserta pengabdian kepada Masyarakat untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden.
 - c. Berkoordinasi dengan ketua Posyandu lansia RW/5 terkait pengabdian kepada masyarakat.
2. Pelaksanaan dengan cara :
 - a. Mengucapkan salam
 - b. Melakukan pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan kuisioner
 - c. Menciptakan lingkungan yang nyaman pada responden
 - d. Memberikan edukasi manajemen nyeri dengan teknik distraksi
3. Monitoring dan Evaluasi

Pengetahuan peserta tentang pengobatan nyeri menggunakan strategi distraksi diukur pada awal (pre-test) dan akhir (post-test) dari tahap pemantauan dan evaluasi.

Hasil

a. Karakteristik peserta pengabdian kepada Masyarakat

Tabel 4.1 Karakteristik peserta berdasarkan usia dan pendidikan

Karakteristik	F(30)	%(100)
Usia		
49 – 56	15	49.8
57 – 62	8	29.8
63 – 72	7	20.4
Pendidikan		
SD	14	46.7
SMP	5	16.7
SMA	11	36.7

Data tabel 4.1 karakteristik peserta paling banyak usia 49 - 56 sebanyak 15 responden (49.8%), sedangkan pendidikan paling banyak jenjang SD sebanyak 14 responden (46.7%).

b. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi

Tabel 4.2 Distribusi pengetahuan peserta sebelum edukasi

Nilai Pengetahuan	Sebelum Edukasi	
	f	%
Baik (76-100)	23	76.7
Cukup (56-75%)	7	23.3
Total	30	100

Pengetahuan pra-pendidikan para peserta dinilai sangat baik oleh 23 peserta (76,7% dari total peserta) dan sedang oleh 7 peserta (23,3%), menurut Tabel 4.2.

c. Distribusi tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi

Tabel 4 3 Distribusi pengetahuan peserta setelah edukasi

Nilai Pengetahuan	Sebelum Edukasi	
	f	%
Baik (76-100)	30	100
Cukup (56-75%)	0	0
Total	30	100

Diskusi



Gambar 1. Kegiatan PKM

Lima belas responden (atau 49,8% dari total) berada dalam kelompok usia 49 hingga 56 tahun, menurut data tabel 4.1 tentang karakteristik responden. Menurut penelitian, memang demikianlah adanya (Putriastuti 2017) sebagian besar responden berusia 45 – 57 tahun (*middle age*) berjumlah 38 orang (52.8%). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Lubis, 2023) menemukan bahwa sebagian besar berusia antara 50 dan 60 tahun (57,6%). Usia paruh baya adalah usia yang umum untuk penyakit hipertensi, yang lebih sering terjadi pada orang berusia di atas 40 tahun dan berlanjut hingga usia lanjut dan seterusnya (Sammulia et al., 2022).

Di antara peserta pengabdian masyarakat yang dikelompokkan berdasarkan tingkat pendidikan, 14 orang (atau 46,7% dari total peserta) masih duduk di bangku sekolah dasar, menurut Tabel 4.1. Konsisten dengan penelitian lain tentang topik ini, penelitian ini menemukan bahwa 43,2% orang dewasa dengan hipertensi hanya memiliki ijazah sekolah menengah atau kurang, yang merupakan jumlah pendidikan yang signifikan (Rianty 2023). Penelitian (Sulkarnaen et al., 2022) menemukan bahwa 43,3% responden (46 orang) hanya tamat SD. Secara umum, kemampuan seseorang untuk menyerap informasi baru berbanding lurus dengan tingkat pendidikannya. Namun, ada faktor lain selain tingkat pendidikan yang dapat mempengaruhi apakah seseorang mematuhi rencana pengobatan hipertensi atau tidak (Tambuwun et al., 2021).

Tabel 4.2 menampilkan nilai pengetahuan peserta sebelum sekolah. Sebanyak 23 orang (76,7% dari total) termasuk dalam kelompok baik, sedangkan 7 peserta (23,3%) termasuk dalam kategori sedang. Menurut penelitian tentang dampak edukasi terhadap pengetahuan hipertensi praktisi wanita, sebagian besar (11 dari 12) berada dalam kategori sedang sebelum menerima edukasi, sementara sebagian kecil (32%) berada dalam kategori kurang dan sebagian kecil (10%) berada dalam kategori baik (Istiqomah et al., 2022).

Tabel 4.3 nilai pengetahuan peserta pada kategori baik setelah edukasi mengalami peningkatan sebanyak 30 responden (100%), Tidak ada tanggapan sama sekali dari kelompok sedang (0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menganalisis dampak edukasi terhadap pengetahuan hipertensi praktisi wanita dan menemukan bahwa, setelah edukasi, jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik meningkat 3,5 kali lipat, atau 37%, sedangkan jumlah responden yang memiliki pengetahuan kurang menurun 1/3, atau 10% (Istiqomah et al., 2022).

Sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan, para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman, menurut penelitian lain. Di antara 20 responden, 13 (atau 65%) memiliki sedikit atau tidak memiliki pengetahuan sama sekali, dan jumlah tersebut turun menjadi 1 (atau 5%) setelah menerima edukasi, menurut statistik. Meskipun demikian, proporsi responden yang dinilai memiliki keahlian yang sangat baik atau tinggi meningkat dari 7 (atau 35% dari keseluruhan) menjadi 19 (atau 95% dari total) (Putra and Soebyakto 2024). Dalam hal membentuk tindakan seseorang, pengetahuan merupakan hal yang sangat penting. Pasien dengan hipertensi harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang hal-hal berikut: definisi hipertensi, penyebabnya, gejala-gejala yang sering menyertainya, pentingnya terapi jangka panjang yang konsisten, dan risiko yang terkait dengan tidak minum obat. Dengan informasi ini, individu akan lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatannya (Baskara et al., 2023).

Bukti dari pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa mengajarkan metode pengalihan perhatian pada lansia hipertensi dengan menggunakan media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang manajemen nyeri. Temuan penelitian tentang pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri menguatkan hal ini, yang mengungkapkan

bahwa pengetahuan peserta tentang manajemen nyeri meningkat setelah menerima pendidikan; meskipun 40 orang memiliki pengetahuan yang sangat baik sebelum intervensi, 52 orang memiliki pengetahuan yang lebih baik setelah menerima pendidikan (Fitriani and Afelya 2023).

Kesimpulan

1. Peserta Pengabdian kepada Masyarakat edukasi manajemen nyeri dengan teknik distraksi menggunakan media audiovisual untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara keseluruhan berjumlah 30 peserta, mayoritas usia 49 - 56 sebanyak 15 responden (49.8%), sedangkan pendidikan di dominasi oleh jenjang SD sebanyak 14 responden (46.7%).
2. Peserta Edukasi Hipertensi Dan Manajemen Nyeri Dengan Teknik Distraksi Menggunakan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Rw/5 Ledug sudah memahami edukasi secara baik sehingga mengalami peningkatan pengetahuan.
3. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan Edukasi Hipertensi Dan Manajemen Nyeri Dengan Teknik Distraksi Menggunakan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Rw/5 Ledug dalam kategori baik sebelum edukasi sebesar (76.7%), kategori cukup sebesar (23.3%).
4. Tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan Edukasi Hipertensi Dan Manajemen Nyeri Dengan Teknik Distraksi Menggunakan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Rw/5 Ledug dalam kategori baik setelah edukasi sebesar (100%), kategori cukup sebesar (0%).

Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Adapun faktor keterbatasan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam Edukasi Hipertensi Dan Manajemen Nyeri Dengan Teknik Distraksi Menggunakan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Rw/5 Ledug ini antara lain :

1. Keterbatasan cuaca yang tidak mendukung saat akan melakukan edukasi Hipertensi dan manajemen nyeri dengan teknik distraksi.
2. Keterbatasan ada beberapa peserta edukasi Hipertensi dan manajemen nyeri dengan teknik distraksi tidak dapat membaca.
3. Pada saat pelaksanaan kurang dalam mengevaluasi peserta edukasi Hipertensi dan manajemen nyeri dengan teknik distraksi.

Daftar Pustaka

- Ariyanto, Heri and Elsy M. Rosa. 2024. "Effectiveness of Telenursing in Improving Quality of Life in Patients with Heart Failure : A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Taibah University Medical Sciences* 19(3):664–76.
- Badan Pusat Statistik. 2020. "Statistik Penduduk 2020." 04220.2005 18–20.
- Baskara, Ida Bagus Gede Angga, I. Gusti Ayu Rai Widowati, and Putu Eka Arimbawa. 2023. "Pengetahuan, Sikap, Dan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kediri I Tabanan." *Lambung Farmasi* 4(1):178–85.

- Fitriani, Fitriani and Titi Iswanti Afelya. 2023. "Edukasi Kesehatan Tentang Manajemen Nyeri Di Kota Jayapura." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora* 3(1):23–28.
- Gerung, Jumartin. 2020. *Desain Media Untuk Promosi Kesehatan (Teori Dan Praktek)*. guepedia.
- Ibrahim, D. Fransisca, and Nia F. Sari. 2020. "Perbandingan Teknik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Perawatan Luka Operasi Di Ruang Bedah." *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika* 11(2):290–99.
- Irwan, Muhammad. 2020. "Penanganan Nyeri Dengan Teknik Distraksi Pada Pemasangan Infus Anak : Literature Review." *Journal of Health Education and Literacy* 4(1):20–26.
- Istiqomah, Finda, Ali Iqbal Tawakal, Chika Dewi Haliman, and Dominikus Raditya Atmaka. 2022. "Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang." *Media Gizi Kesmas* 11(1):159–65.
- Kemendes RI. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Laporan Nasional Riskesdas 2018* 53(9):154–65.
- Lubis, Saila Miyah Shofiyah, Ady Irawan AM, and Musta'in Musta'in. 2023. "Pengaruh Edukasi Audio Visual Self-Care Behaviour Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa." *Journal of Nursing Practice and Education* 4(1):39–44.
- Magdalena S, Kartini, Hardianto H. 2023. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar." *Jurnal Unpacti* 6(1):37–47.
- Novrianti, Elsa, Ikhsan Ikhsan, and Suci Rahmawati. 2022. "Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sambirejo." *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)* 14(2):59.
- Orem, Keperawatan. 2023. "Intervensi Edukasi Manajemen Nyeri Pada Pasien Hypertensi Melalui Pendekatan Teori Keperawatan Orem 1.2.3." 5(1):40–50.
- Putra, Riko Sandra and Diana H. Soebyakto. 2024. "Manajemen Edukasi Penanganan Hipertensi Pada Lansia Dengan Jus Wortel Bertambah Di Atas Batas Normal Yang Dapat Mengakibatkan Peningkatan Angka Kematian ." 2(1):244–49.
- Putriastuti, Librianti. 2017. "Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4(2):225.
- Rianty, Diah Asih. 2023. "Pengaruh Edukasi Kelompok Terhadap Pengetahuan Pengelolaan Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Hipertensi Di Upt Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 12(1):30–38.
- Sammulia, Suci Fitriani, Aprilya Sri Rachmayanti, and Erna Chintia. 2022. "Hubungan Karakteristik Penderita Hipertensi Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Di RSUD Embung Fatimah Kota Batam." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1(3):257–65.
- Setiawan, Henri, Heri Ariyanto, Fidyah Anisa Firdaus, and Refi Nantia Khairunisa. 2021. "Pendidikan Kesehatan Pencegahan Skabies Di Pondok Pesantren Al-Arifin." *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1):110.
- Setiawan, Henri, Elis Roslianti, and Andan Firmansyah. 2020. "Theory Development of Genetic Counseling among Patient with Genetic Diseases." *International Journal of Nursing Science and Health Services* 3(6):709–15.
- Sinaga, L. R. V, E. Sianturi, M. Maisyarah, N. Amir, J. P. Simamora, A. Ashriady, H. Hardiyati, and J. Simarmata. 2021. *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. kita menulis.

- Sulkarnaen, Edi Sampurno, and Winda Rofiyati. 2022. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 3(3):317–24.
- Susilowati, Fitri, Rr. Tutik Sri Hariyati, and Dennisa Faradita Aryani. 2023. "Penurunan Nyeri Dengan Edukasi Menggunakan Teknologi Virtual Reality Pada Pasien Post-Operative : Literatur Review." *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 5(1):52–59.
- Tambuwun, Amanda A., Grace D. Kandou, and Jeini E. Nelwan. 2021. "Hubungan Karakteristik Individu Dengan Kepatuhan Berobat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara." *Jurnal KESMAS* 10(4):112.
- Zakiah. 2015. *Nyeri Konsep Dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Kepeawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.