

COACHING DAN MENTORSHIP DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PERILAKU PENCEGAHAN KLIEN HIPERTENSI DI DESA PACING WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGSAL MOJOKERTO

Faisal Ibnu^{*1}, Rina Nur Hidayati¹, Abdul Hasan²

¹Departmen Keperawatan Komunitas Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

²Mahasiswa Program Magister Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Faisal Ibnu faizubspnni@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto	Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak dialami masyarakat dan biasanya muncul tanpa adanya keluhan sehingga banyak klien yang tidak mengetahui bahwa dirinya telah menderita hipertensi. Sampai saat ini Hipertensi masih menjadi masalah utama dan merupakan penyebab utama kematian di dunia. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengendalikan dan menurunkan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia, akan tetapi angka prevalensi hipertensi masih relatif tinggi. Upaya pengendalian yang dilakukan adalah pengendalian faktor risiko hipertensi dengan peningkatan kemampuan klien hipertensi melalui pendekatan coaching dan mentoring. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan perilaku pencegahan klien hipertensi di desa Pacing wilayah kerja Puskesmas Bangsal Mojokerto. Desain penelitian menggunakan pra eksperimen dengan pendekatan One Group Pre Test Post Test Design pada 58 klien hipertensi dengan menggunakan purposif sampling. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha (0.05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara Coaching dan Mentorship terhadap peningkatan kemampuan perilaku pencegahan klien hipertensi di desa Pacing wilayah kerja Puskesmas Bangsal Mojokerto. Coaching dan Mentorship efektif meningkatkan kemampuan perilaku pencegahan klien hipertensi, sehingga direkomendasikan untuk dapat dilaksanakan di seluruh wilayah kerja puskesmas sebagai upaya pengendalian hipertensi. Keywords: <i>Coaching, Mentorship, perilaku pencegahan, hipertensi</i> This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, baik di negara maju maupun di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global penderita hipertensi saat ini sebesar 22% dari total

populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur dalam kurun waktu 3 tahun terakhir semakin meningkat mencapai 14,10% terutama berdasarkan jenis kelamin Wanita mencapai 52,3% (Profil Kesehatan Jatim, 2021). Berdasarkan data SKI, 2023 bahwa prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur masih tinggi yaitu 34,3% dan data ini lebih tinggi dari prevalensi hipertensi Nasional (SKI, 2023). Prevalensi penderita hipertensi tahun 2022 di Kabupaten Mojokerto mencapai 30,4% (Satu Data Palapa Mojokerto, 2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi masih tingginya prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia. Berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko terjadinya hipertensi salah satunya adalah faktor umur > 36 tahun. Faktor riwayat keluarga termasuk type keluarga besar merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi (Imron Rahmanto, et.al, 2017; Kartikasari, 2012; Corwin, 2012; Januar & Maywati, 2014). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kebiasaan atau pola makan termasuk konsumsi asin, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak, faktor konsumsi alkohol (Andrea, 2013; Situmorang, 2015; Prasetyo, 2012; Yunilasari, 2014) dan faktor kebiasaan merokok (Barbosa, et.al, 2017; Meylin Memah, 2019; Setiati, et.al, 2014; Fatimah, 2016) merupakan faktor-faktor risiko terjadinya hipertensi. Faktor lainnya yang mampu menyebabkan risiko terjadinya hipertensi adalah aktifitas fisik termasuk tidak biasa berolahraga, olah raga tidak ideal (Dyah Samsiati, Nurhamidi dan Rosihan Anwar, 2023).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk melakukan upaya pencegahan hipertensi dengan cara pengendalian faktor risiko hipertensi dilakukan dengan gaya hidup sehat seperti tidak merokok, cukup aktifitas fisik, diet sehat (gizi seimbang, rendah garam, gula, lemak), tidak mengkonsumsi alkohol serta dapat mengelola stress. Upaya pengendalian yang dilakukan merupakan bentuk peningkatan kemampuan dan kemauan masyarakat khususnya penderita hipertensi melalui coaching dan mentoring pada klien hipertensi. Dimana *Coaching* dan *Mentoring* juga menjadi salah satu metode yang sangat efektif untuk memberdayakan potensi yang optimal yang dimiliki seseorang, sehingga melalui *Coaching* dan *Mentoring* ini dapat memfasilitasi eksplorasi perasaan, keterampilan, keinginan, kebutuhan, dan motivasi yang dikombinasikan dengan proses berpikir untuk membantu klien hipertensi membuat perubahan agar lebih baik lagi dan memiliki energi lebih untuk melakukannya (LAN Corporate University, 2023).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan Pra Eksperimen dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design*. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel 58 responden klien hipertensi di desa Pacing wilayah kerja Puskesmas Bangsal Mojokerto. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah coaching dan mentoring selama 2 minggu dan 2 minggu berikutnya belajar mandiri. Evaluasi (post test) dilaksanakan pada akhir minggu ke empat.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%	Total
Usia	< 30 tahun	15	25.9	
	30-50 tahun	29	50.0	
	> 50 tahun	14	24.1	
Jenis	Laki-laki	34	58.6	
Kelamin	Perempuan	24	41.4	
Tingkat Pendidikan	SD	20	34.5	
	SMP	19	32.8	
	SMA	15	25.9	
	PT	4	6.9	

Tabel 1 menunjukkan bahwa setengahnya (50%) responden berusia 30-50 tahun, berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa lebih dari setengah (58,6%) responden berjenis kelamin laki-laki dan berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa hampir setengahnya (34,5%) responden berpendidikan sekolah dasar.

2. Perilaku Pencegahan klien Sebelum dan sesudah Intervensi

Tabel 2 Perilaku Pencegahan klien Sebelum dan sesudah Intervensi

Perilaku Pencegahan	Kategori	f	%	Sig
Pre Test	Kurang	18	31.0	0,000
	Cukup	27	46.6	
	Baik	13	22.4	
Post Test	Kurang	5	8.6	
	Cukup	23	39.7	
	Baik	30	51.7	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi hampir setengahnya (46,6%) perilaku pencegahan dalam kategori Cukup, sedangkan setelah diberikan intervensi, lebih dari setengahnya (51,7%) perilaku pencegahan dalam kategori Baik.

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai p value **0,000** < α (0.05), sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan Coaching dan Mentorship terhadap perilaku pencegahan hipertensi pada klien hipertensi di Desa Pacing Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal Mojokerto.

PEMBAHASAN

Pemberian coaching dan mentorship selama 2 minggu dan 2 minggu pembelajaran mandiri, mampu meningkatkan upaya perilaku pencegahan klien hipertensi di Desa Pacing Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal Mojokerto. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ester Radandima (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh health coaching berbasis health promotion model terhadap perilaku pencegahan hipertensi pada remaja ($p=0.000$). Ester menambahkan bahwa pemberian edukasi melalui health coaching sangat penting untuk meningkatkan perilaku remaja dalam melakukan pencegahan hipertensi. Penelitian Fauzia (2017) pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Medan menjelaskan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan penerapan perilaku sehat dan kontrol terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Penelitian pendukung lainnya adalah penelitian Pramana, (2019) menjelaskan bahwa sesudah perlakuan didapatkan pengetahuan yang meningkat dan ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap perubahan perilaku klien hipertensi dalam mencegah stroke di UPT Kesmas Sukawati II (Pramana, 2019). Hasil penelitian Hammado, et.al. (2023), diperoleh bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah mendapatkan pendampingan dan penyuluhan terkait hipertensi menggunakan media leaflet dan buku saku. Penelitian Mohamad Iqbal, (2024), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Health Coaching dengan pendekatan Health Promotion Model terhadap perilaku pencegahan faktor risiko Hipertensi pada remaja (Late Adolescent 18-21 tahun) mahasiswa Poltekkes Gorontalo.

KESIMPULAN

Coaching dan mentorship mampu meningkatkan upaya perilaku pencegahan klien hipertensi di Desa Pacing Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal Mojokerto..

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepala Dinas kesehatan Kabupaten Mojokerto, Kepala Bidang P2P Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, Kepala Puskesmas Bangsal, Perawat Ponkesdes, Ketua Yayasan YKWP-PNI, Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Kepala Desa Pacing Bangsal Mojokerto, Civitas akademika, Teman sejawat dan semua pihak yang telah membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarika, R., Agoes, A., & Kristanto, H. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Waspada Stroke Pada Kelompok Resiko Tinggi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poncokusumo Malang (Pendekatan Teori Health Promotion Model Nolla J Pender). *The Indonesian Journal of Health Science*, 5(2).
- Andrea, K. M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1. <https://doi.org/10.1109/ISSSTA.2008.47>.
- Barbosa, J. M. V. et al. (2017). Correlates of physical activity counseling by health providers

- to patients with diabetes and hypertension attended by the Family Health Strategy in the state of Pernambuco, Brazil. *Primary Care Diabetes*.
- Black, H. ., & Elliott, W. . (2013). *Hypertension: A Companion to Braunwald's Heart Disease*. Elsevier.
- Corwin, E. (2012). Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC.
- Dinkes Kabupaten Mojokerto. (2021).
- Dyah Samsiati, Nurhamidi and Rosihan Anwar. (2023). Correlation between Physical Activity, Consumption of Fruits and Vegetables, and Quality of Sleep with Hypertension Incidence. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi)*. Vol. 05 No. 02.
- Ester Radandima. (2019). Pengaruh Health Coaching Terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Dengan Pendekatan Health Promotion Model Di SMA Kota Waingapu Sumba Timur. Repository: Thesis thesis, Universitas Airlangga.
- Fatimah. (2016). Pengendalian Tekanan Darah Pada Aggregate Dewasa Dengan Pemantauan Diet dan Pengelolaan Stres Penderita Hipertensi (DIKSI) di Kelurahan Srengseng Sawah. FIK. Universitas Indonesia.
- Fauzia, Wilda. (2017). The influence of self-management education on healthy behaviors and blood pressure of hypertensive patients in the working area of medan city health center. Thesis: repository.usu.ac.id.
- Hammado, et.al. (2023). Pendampingan Dan Penyuluhan Hipertensi Di Desa Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar Tahun 2023. *Jurnal Abdi Negeriku*. Vol 2, No 1 (2023). E-ISSN: 2962-3014.doi.org/10.35580/jan.v2i1.47023.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi 6(1). <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/2113>
- Imron Rahmanto, Wahyuning Asih & Fitriana Putri. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas jelbuk kecamatan jelbuk kabupaten Jember. 28, 3–18. Retrieved from <http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/1030>.
- Januar, E., & Maywati, Y. F. S. (2014). Beberapa Faktor Risiko Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Dipabrik Pakan Ternak Andhika Feedmil Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis Tahun 2014. Universitas Siliwangi.
- Kartikasari, A. N. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang [Universitas Diponegoro]. <https://doi.org/10.1109/CAMSAP.2015.7383821>
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi. Kemendes RI
- LAN Corporate University, Pejompongan, Mei, 2023.
- Meylin Memah, Grace D. Kandou dan Jeini Ester Nelwan (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, Vol. 8 No. 1, Januari 2019.
- Mohamad Iqbal. (2024). Pengaruh Health Coaching Melalui Pendekatan Health Promotion Model Terhadap Perilaku Pencegahan Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja (Late Adolescent 18-21 Tahun). e-Skripsi Universitas Negeri Gorontalo.

- Palomo-Piñón & JR, P.-S. (2016). *Treatment of Hypertension in Chronic Kidney Disease*.
- Pramana. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Hipertensi Dalam Mencegah Stroke Di Upt Kesmas Sukawati II. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/2470>.
- Prasetyo, A. S. (2012). Analisis Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Asuhan Keperawatan Paiseen Hipertensi Di RSUD Kudus. [Universitas Indonesia]. [https://doi.org/10.1016/S0022-328X\(00\)94173-1](https://doi.org/10.1016/S0022-328X(00)94173-1)
- Profil Kesehatan Jawa Timur. (2021)
- SKI. (2023), Survey Kesehatan Indonesia
- Satu Data Palapa Mojokerto. (2023)
- Setiati, dkk. (2014). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Jilid II Edisi VI). Interna Publishing.
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. Keperawatan, 1(1), 71–74.
- Sutanto. (2010). CEKAL: Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes. Penerbit ANDI.
- Utami, P. A. S., Sahar, J., & Widyatuti. (2013). Control of Hypertension Risk Factors among High Risk Elderly People through Home Visits. Jurnal Keperawatan Indonesia, 16 (1), 11–17. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i1.14>.
- Yunilasari. (2014). Prevelens Dan Faktor Yang Memengaruhi Hipertensi Pada Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Jakarta Pusat. Universitas Indonesia.