

MODUL
DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *SELF*
***EFICACY* PENGOBATAN HIPERTENSI**



DISUSUN OLEH :
SUSI SUNARTI
13.IK.325

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SARI MULIA BANJARMASIN
2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan limpahan rahmat-nya sehingga modul ini dapat tersusun. Modul ini dapat digunakan untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan melalui dukungan keluarga dan *self efficacy* pasien itu sendiri dalam menjalani pengobatan hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana adanya peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh sistolik dan diastolik. Hipertensi salah penyakit kronik yang cenderung meningkat ketika usia bertambah, masalah hipertensi pada lansia ini harus segera diatasi karena akan menimbulkan komplikasi. Salah satu pendekatan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan perawatan diri yang bertujuan untuk meminimalkan komplikasi.

Harapan dengan adanya modul adalah agar penderita hipertensi dapat lebih memahami mengenai penyakit dan *self efficacy* pengobatan, mengetahui perkembangan kesehatannya serta lebih termotivasi dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan.

Penulis menyadari, bahwa modul ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kami mengharapkan masukan dari berbagai pihak.

Banjarmasin, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
MATERI 1 HIPERTENSI	4
A. Pengertian Hipertensi.....	4
B. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	4
C. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	5
D. Pencegahan Hipertensi.....	5
E. Penatalaksanaan Hipertensi.....	6
MATERI 2 DUKUNGAN KELUARGA PADA PASIEN HIPERTENSI	7
A. Pengertian Dukungan Keluarga.....	7
B. Sumber Dukungan Keluarga.....	8
C. Bentuk Dukungan keluarga.....	9
D. Manfaat Dukungan Keluarga Pada Pasien Hipertensi	9
MATERI 3 SELF EFFICACY PENGOBATAN	10
A. Pengertian <i>Self Efficay</i>	10
B. Jenis <i>Self Efficacy</i>	11
C. Manfaat <i>Self Efficacy</i> Pengobatan Pada Pasien Hipertensi	11

MATERI 1

HIPERTENSI

A. Pengertian

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana adanya peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh sistolik dan diastolik. Hipertensi salah penyakit kronik yang cenderung meningkat ketika usia bertambah, masalah hipertensi pada lansia ini harus segera diatasi karena akan menimbulkan komplikasi.



B. Tanda dan Gejala Hipertensi

- Mengalami sakit kepala, pusing yang sering dirasakan akibat tekanan darahnya naik melebihi batas normal.
- Detak jantung yang berdebar-debar.
- Sering terjadi pendarah di hidung atau mimisan.
- Bisa menyebabkan seseorang mengalami vertigo.
- Sensitif dan mudah marah terhadap hal-hal yang tidak dia sukai.



HIPERTENSI

C. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi

1. Faktor internal
 - a. Umur
 - b. Jenis kelamin
 - c. Etnis
 - d. Hereditas
 - e. Stres psikologis
2. Faktor eksternal
 - a. Pola makan
 - b. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga
 - c. Obesitas
 - d. Kebiasaan merokok
 - e. Mengonsumsi alcohol



D. Pencegahan Tuberkulosis

1. Mengatasi obesitas
2. Mengontrol berat badan.
3. Mengatur pola makan dengan diet sehat
4. Mengurangi asupan garam.
5. Menghindari stres.
6. Mengontrol tekanan darah
Dengan pemeriksaan rutin
7. Meningkatkan aktivitas fisik/olahraga



E. Penatalaksanaan Pengobatan Pada Pasien Hipertensi

Adalah usaha untuk mengurangi faktor resiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Penatalaksanaan umum adalah penatalaksanaan tanpa obat-obatan, yang menurut beberapa ahli sama pentingnya dengan penatalaksanaan farmakologik, bahkan mempunyai beberapa keuntungan, terutama pada pengobatan hipertensi ringan. Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah :

1. Diet rendah garam : dengan mengurangi konsumsi garam dari 10 gram/hari menjadi 5 gram/hari.
2. Diet rendah lemak telah terbukti pula bisa menurunkan tekanan darah.
3. Berhenti merokok dan berhenti mengkonsumsi alkohol
4. Menurunkan berat badan : setiap penurunan 1 kg berat badan akan menurunkan tekanan darah sekitar 1,5 – 2,5 mmHg.
5. Olah raga teratur
6. Relaksasi dan rekreasi serta cukup istirahat.
7. Konsumsi seledri, pace, ketimun, belimbing wuluh dan bawang putih

MODUL 2

DUKUNGAN KELUARGA

A. PENGERTIAN DUKUNGAN KELUARGA

Dukungan keluarga adalah bantuan yang dapat diberikan kepada keluarga lain berupa barang, jasa, informasi dan nasehat, sehingga penerima dukungan akan merasa disayangi, dihargai dan tentram (Taylor, 2006). Selain itu menurut Christine (2010) dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekat dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional yang berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

B. BENTUK DUKUNGAN KELUARGA

Bentuk dukungan keluarga berupa saran, nasihat, dan bimbingan yang merupakan bentuk dari faktor persuasi sosial (Niken, 2002) melalui nasihat atau kritik berasal dari sumber yang terpercaya lebih efektif (Feist *et al.*, 2010). Bentuk dukungan keluarga adalah sebagai berikut:

1. Dukungan emosional

Dengan cara membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh keluarga sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan baik.

2. Dukungan penghargaan

Dengan cara memberikan dukungan dalam bentuk penilaian, penguatan, umpan balik, dan pujian kepada individu.

3. Dukungan informasional

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberiaan informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan mudah.

4. Dukungan instrumental

Dukungan yang ditandai adanya sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat bantuan, pekerjaan dan modifikasi lingkungan.

C. PERAN PERAWAT KELUARGA DALAM MEMBERIKAN DUKUNGAN

Peran perawat komunitas dalam mencapai keluarga yang mandiri dalam mengatasi masalah kesehatan sangat besar. Perawat berperan memfasilitasi perubahan perilaku keluarga menjadi lebih sehat dan kondusif untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya. Melalui pendekatan yang terencana dalam asuhan keperawatan keluarga, perawat dapat melakukan:

1. Pendidikan kesehatan.
2. Konseling.
3. Melaksanakan intervensi keperawatan secara langsung kepada anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan.
4. Memfasilitasi keluarga.

D. DAMPAK DUKUNGAN KELUARGA

Dukungan keluarga menahan efek negatif dari “STRES” terhadap kesehatan dan efek utama, yaitu dukungan keluarga secara langsung mempengaruhi peningkatan kesehatan.



E. DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PENGOBATAN HIPERTENSI

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Dukungan keluarga sangat diperlukan penderita Hipertensi karena keluarga dapat meningkatkan kesehatan pada penderita Hipertensi, dengan memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang sakit dengan berbagai cara, seperti dukungan keluarga yang merupakan faktor kunci dalam penyembuhan pasien Hipertensi. Meskipun keluarga tidak selalu sebagai sumber positif dalam kesehatan pasien, namun merupakan bagian yang terpenting dalam proses penyembuhan (Videbeck, 2008).

BAGAIMANA MENDUKUNG DAN MENDAMPINGI PENDERITA DALAM MENGATASI STRES?

- 1) Memberi rasa aman dan membantu menyadarkan penderita
- 2) Membantu membuka diri dan menerima dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman atau orang-orang di sekitar.

- 3) Berempati dengan lebih banyak mendengarkan penyintas daripada menasehati
- 4) Hargai kemajuan yang berhasil dicapai, sekecil apapun itu.
- 5) Memberi dukungan psikososial

MATERI 3

SELF EFFICACY PENGOBATAN

A. PENGERTIAN SELF EFFICACY

Self efficacy adalah keyakinan tentang kemampuan untuk melakukan suatu tindakan yang diharapkan, *self efficacy* juga yang melatarbelakangi seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau mengontrol kondisi tertentu. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi akan cenderung mampu menangani situasi secara efektif seperti percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan. Dan sebaliknya jika seseorang dengan *self efficacy* yang rendah akan merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit.

B. JENIS - JENIS SELF EFFICACY

1. Tingkatan (*level*)

Jenis ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.

2. Kekuatan (*strength*)

Jenis ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Jenis ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3. Generalisasi (*generality*)

Jenis ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

C. MANFAAT SELF EFFICACY PENGOBATAN PADA PASIEN HIPERTENSI

Self efficacy dapat mendorong proses mengontrol individu dalam mempertahankan perilaku yang dibutuhkan penderita pada perawatan diri sesuai kemampuan dan keyakinan diri dalam mencapai tingkat keberhasilan. *Self efficacy* terbukti mempengaruhi keputusan individu untuk melakukan tindakan dalam peningkatan intervensi kepatuhan yang berhubungan dengan kelengkapan pengobatan melalui perubahan perilaku dan partisipasi pasien hipertensi dalam pengobatan.