

**INOVASI KEPERAWATAN
PROMOSI KESEHATAN KONSELING HIPERTENSI
DI RSUD CENGKARENG**

A. Pengertian

Promosi kesehatan adalah proses sosial dan politis yang menyeluruh, yang tidak hanya menekankan pada kekuatan ketrampilan dan kemampuan individu, tetapi juga perubahan sosial, lingkungan dan kondisi ekonomi yang mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Jadi promosi kesehatan adalah proses untuk memungkinkan individu mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan mengembangkan kesehatan individu dan masyarakat (Keleher, 2007).

Konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*Consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa *Anglo-saxon*, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan". Hallen, mengatakan bahwa istilah konseling berasal dari bahasa Inggris "*to counsel*" yang secara etimologis berarti "*to give advice*" yang artinya memberi saran atau nasihat. Lebih lanjut lagi, Rogers, dikutip dari Hallen mengemukakan pengertian Konseling, adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.

B. Landasan Teori

Penyakit hipertensi menimbulkan kecacatan permanen, kematian mendadak dan yang berakibat sangat fatal. Untuk meningkatkan kualitas hidup agar tidak menimbulkan masalah di masyarakat perlu upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Menurut peneliti pola diet yang kurang baik pada penderita hipertensi disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh penderita hipertensi tentang pola diet hipertensi, juga disebabkan kebiasaan pola diet yang kurang baik, tekanan darahnya tidak akan terkontrol.

Olahraga secara teratur juga di anjurkan untuk penderita hipertensi karena olahraga terbukti dapat merombak lemak yang berbahaya. Olahraga juga dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak di dinding pembuluh darah. Apabila penderita hipertensi jarang melakukan olahraga maka penimbunan lemak di dinding pembuluh darah tidak dapat dihindari, akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi). Olahraga yang baik pada penderita hipertensi harus ditingkatkan, yaitu dengan cara melakukan olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, jogging, bersepeda dan renang.

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Oleh karena itu perlu diselenggarakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, promosi kesehatan (*promotif*), pencegahan penyakit (*preventif*), penyembuhan penyakit (*kuratif*), dan pemulihan kesehatan

(*rehabilitatif*) yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan.

C. Tujuan

Tujuan dan sasaran promosi kesehatan secara nasional adalah dalam rangka menuju Indonesia Sehat, yaitu Indonesia yang penduduknya hidup dalam perilaku dan budaya sehat, dalam lingkungan yang bersih dan kondusif dan mempunyai akses untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang bermutu, sehingga dapat hidup sejahtera dan produktif. Dalam lingkup yang lebih kecil yaitu pasien yang akan rawat jalan di Rumah Sakit tidak terjadi kekambuhan bahkan komplikasi dari penyakit Hipertensi tersebut

D. Manfaat

Manfaat promosi kesehatan untuk pasien dan keluarga melalui konseling agar terjadi perubahan perilaku dikarenakan pasien dan keluarga lebih memahami mengenai penyakit, tanda dan gejala, faktor resiko, penatalaksanaan Hipertensi tersebut.

E. Metodologi

1. Konseling

Dilakukan saat dalam perawatan maupun saat pasien akan pulang dengan menggunakan leaflet sebagai media.

2. Persiapan

Hal – hal yang perlu dipersiapkan :

- a. Berkas pasien
- b. Pasien dan keluarga

- c. Tempat konseling
- d. Leaflet dan alat tulis

3. Pelaksanaan

- a. Berikan informasi tentang tindakan yang akan dilakukan kepada pasien dan keluarga.
- b. Siapkan tempat yang nyaman untuk konseling, misal di ruangan pasien, nurse station atau tempat khusus konseling.
- c. Kaji sejauh mana pengetahuan pasien dan keluarga mengenai kondisi penyakit, pencegahan serta perawatannya (dalam hal ini tentang hipertensi).
- d. Beri informasi berupa konseling mengenai penyakit, pencegahan dan perawatan dengan menggunakan media seperti leaflet.
- e. Beri reinforcement positif jika pasien dan keluarga berperan aktif dan dapat menjawab saat evaluasi konseling.

4. Evaluasi

Promosi kesehatan berupa konseling dapat dilakukan sejak awal pasien di rawat inap sampai direncanakan untuk pulang.

F. Sumber

Aris, S. 2007. *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT Intisari Mediatam.

Arnilawaty. 2007. Hipertensi dan Faktor Resiko Dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS <http://ridwanamiruddin.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian-epidemiologi/>, (online) diakses tanggal 12 Oktober 2012

Keleher, H., MacDougall, C., & Murphy, B. 2007. *Understanding Health Promotion*. Victoria, Australia : Oxford University Press.

Notoadmodjo, Sukidjo. (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Renika Cipta : Jakarta.