

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT BAGI IBU DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN MOJOLANGU KOTA MALANG



**Dr.Susi Milwati, S.Kp, M.Pd
Dra.Swito Prastiwi, M.Kes
Leni Saragih, M.Kes**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWAN
PROGRAM STUDI DIV KEPERAWATAN MALANG
TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul : Program Kemitraan Masyarakat Bagi Ibu Dengan Hipertensi di Kelurahan Mojolangu Kota Malang
2. Kode nama rumpun Ilmu : Keperawatan
3. Peneliti
1. Nama : Dr. SUSI MILWATI, SKp,MPd
2. NIDN : 4001126301
3. Jabatan Fungsional : Jabatan Fungsional Umum
4. Program Studi : D-IV Keperawatan Malang
5. No HP : 081249898353
6. Alamat Surel : susi_milwati@poltekkes.ac.id
- Peneliti I
- a. Nama lengkap : Dra. Swito Prastiwi, M.Kes
- b. NIDN :
- c. Program Studi : D3 Keperawatan
- d. Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Malang
- Peneliti II
- a. Nama lengkap : Leni Saragih, M.Kes
- b. NIDN :
- c. Program Studi : D3 Keperawatan
- d. Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Malang
- Peneliti III
- Nama lengkap
- NIDN
- Program Studi
- Tahun Pelaksanaan : 2020
- Biaya Pengabmas : Rp 15.000.000

Mengetahui,
Kapus PPM

Malang, 2020
Ketua Tim Pengusul

Sri Winarni. S.Pd., M.Kes
NIP.196410161986032002

Dr. Susi Milwati, SKp,MPd
NIP.196312011987032002

Mengesahkan
Direktur Poltekkes Kemenkes Malang,

Budi Susatia, S.Kp., M.Kes
NIP. 196503181988031002

RINGKASAN

Fokus pengabmas adalah (1) pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi (2) mengetahui hasil akhir pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi

Dalam pengabmas ini kami menggunakan metode pelatihan serta memberikan konseling metode REBT. Responden adalah ibu-ibu di kelurahan Mojolangu. Jumlah ibu 35 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik observasi, kuesioner, wawancara. Dalam menganalisa pengetahuan diberikan soal tentang hipertensi, kecemasan digunakan skala HARS, serta proses rational emotive behavior therapy dengan konseling. Kegiatan dilakukan 4x pertemuan, dengan memperhatikan protocol kesehatan. Proses rational emotive behavior therapy dalam mengatasi kecemasan pada klien hipertensi dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni 1. Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irrasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku.; 2. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irrasional Konseli; 3. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan Konseli yang irrasional tersebut tidak ada gunanya yang justru akan mengakibatkan gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan; 4. Menerangkan bahwa gagasan-gagasan irrasional Konseli dapat diganti dengan gagasan yang lebih rasional dengan membuat pohon impian dan timeline keseharian. Hasil akhir dari proses konseling ini tergolong berhasil dengan karena dapat memenuhi semua (empat) indikator keberhasilan. Hasil ini dapat dilihat melalui perubahan pada diri klien kearah yang lebih baik serta kecemasan klien menurun menjadi tingkat kecemasan ringan.

Kata kunci : Rational Emotive Behaviour Therapy, Kecemasan, Hipertensi

PRAKATA

Patut Penulis memuji Tuhan Yang Maha kuasa atas rahmatnya yang berlimpah dapat menyelesaikan laporan pengabmas ini. Kegiatan Pengabmas ini adalah suatu bagian dari tugas TRidarma Perguruan Tinggi bagi dosen. Laporan Pengabdian Masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban dalam menyelesaikan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di RW 02 Kelurahan Mojolangu kepada Poltekkes Malang. Menjadi sebuah kebanggaan tersendiri ketika Pengabdian masyarakat ini diselesaikan dengan hasil yang baik. Dengan keterbatasan penulis dalam pencarian, ada beberapa kendala yang penulis temui di lapangan. Dan jika pengabmas ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik, ini tentunya karena bantuan dan dukungan dari banyak pemangku kepentingan.

Penulis berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu. di antaranya kepada:

1. .Direktur Politeknik Kesehatan Malang yang telah memberikan ijin
2. Ketua Jurusan Keperawatan beserta Ketua Program studi D 4 Keperawatan Malang yang telah memberikan pengarahan dan ijin dalam pelaksanaan pengabmas
3. Tim dosen Poltekekkes Malang yang telah membantu sehingga pengabmas dapat telaksana dengan lancer
4. Seluruh Kader yang telah membantu dalam acara pengabmas

Tidak ada yang dapat penulis berikan kecuali doa yang tulus dan terima kasih untuk para pendukung. Tidak lupa juga kontribusi yang bermanfaat sebagai saran atau kritik dari pembaca. Penulis dengan tulus berharap laporan penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi siapa saja yang membaca kita dan menambah pengetahuan.

Malang,

Oktober 2020

Tim

pengabmas

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
Bab 1 pendahuluan	1
Bab 2 target dan luaran	4
Bab3 metode pelaksanaan	5
Bab 4 hasil dan luaran yang dicapai	7
Bab 5 kesimpulan dan saran	19
Daftar pustaka	21
Lampiran	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umum ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020	8
Tabel 2	Tabel 4.2 Data Indeks Massa Tubuh Pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020	9
Tabel 3	Tabel 4.3 Data tekanan darah ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020	11
Tabel 4	Tabel 4.3 Data pengetahuan pre-tes dan post-tes ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020	11
Tabel 5	Tabel 4.4 Data tingkat kecemasan pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020	13
Tabel 6	4.3.1 Penyebab.....	15
Tabel 7	4.3.2. Diagnosis	16
Tabel 8	skema paradigma sebagai kerangka berpikir : Tabel 1 : Desain A – B – A	Error!

Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- 1. Foto kegiatan pretest dan post test**
- 2. Pohon wirausaha**
- 3. Hasil masker**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 ANALISA SITUASI

Berdasarkan data di Puskesmas Mojolangu pada tahun 2018 terdapat 3.996 orang dengan hipertensi, jumlah pasien laki-laki 1.584 orang dan jumlah pasien perempuan 2.412 orang (catatan medik Puskesmas Mojolangu, 2018). Saat ini upaya penanggulangan penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. sesuai dengan hasil penelitian kami pada tahun 2019, dari hasil wawancara dengan pasien 60 orang yang hipertensi di wilayah RW 02 kelurahan Mojolangu mengatakan bahwa: tekanan darah yang naik turun diakibatkan karena setiap hari minum kopi, tidak ada diet khusus untuk makannya. suka makan asin. olah raga tidak pernah dilakukan. Upaya yang dilakukan dalam menanggulangi penyakit hipertensi dengan cara berobat, dan minum obat tapi tidak rutin setiap hari karena lupa. Kadang pasien merasa jenuh dengan harus minum obat. Hal ini ditambah dengan stres karena tekanan darah yang tidak stabil. Sebagian besar mengeluh merasa cemas dengan penyakitnya. Ibu-ibu menganggap sudah minum obat tapi tekanan darah tidak stabil-stabil, bahkan cenderung terjadi peningkatan.

Penyebab hipertensi menurut para ahli di Indonesia diakibatkan oleh faktor genetik namun, ada juga penyebab hipertensi karena faktor gaya hidup yang kurang sehat seperti makan-makanan cepat saji (junk food), asupan garam yang tinggi, minum-minuman beralkohol, merokok, kurang berolahraga, obesitas, stress. Selain faktor genetik dan faktor gaya hidup yang kurang sehat hipertensi juga dapat disebabkan oleh faktor lain yaitu seperti riwayat hipertensi keluarga, jenis kelamin, dan bertambahnya usia (dr Tjin W, 2018).

Penyakit hipertensi juga seringkali dikaitkan dengan kondisi sosial ekonomi, kurangnya dukungan sosial, stres di tempat kerja dan keluarga, depresi, kecemasan, dan hostility yang juga memperburuk clinical course dan prognosa pasien yang mengidap penyakit tersebut. Dampak-dampak psikologis tersebut,

terutama kondisi depresi, dapat berkontribusi terhadap reaksi pasien terhadap obat yang harus dikonsumsi (efektivitasnya menurun). Ciri dari depresi adalah kondisi mood yang menurun dan/atau kehilangan minat/kesenangan dalam berbagai aktivitas yang sebelumnya dapat dinikmati. Depresi dapat terjadi secara akut, yang seringkali merupakan reaksi terhadap peristiwa hidup tertentu, dan juga dapat terjadi secara kronis, yaitu dalam periode yang lama dan memiliki dampak yang negatif terhadap hubungan interpersonal seseorang, kehidupan kantor atau sekolah, kebiasaan tidur dan makan, serta kesejahteraan secara umum. Depresi dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Depresi yang bertahan selama lebih dari 2 minggu dengan simtom yang signifikan dapat dianggap sebagai Major Depressive Disorder (Albert Ellis Institute, 2013)

Kecemasan merupakan satu-satunya faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Hal tersebut didukung pendapat Anwar (2009) pada banyak orang kecemasan atau stres psikososial dapat meningkatkan tekanan darah. Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwinawati, Okatiranti dan Amrina membandingkan antara tekanan darah dari orang-orang yang menderita kecemasan dengan orang-orang yang tidak menderita kecemasan, didapatkan hasil tekanan darah yang lebih tinggi pada kelompok penderita kecemasan dari pada kelompok yang tidak cemas.

Thbihari, Andreecia dan Senilo (2015) kecemasan dapat diekspresikan melalui respons fisiologis, yaitu tubuh memberi respons dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Sistem saraf simpatis akan mengaktifasi respons tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan meminimalkan respons tubuh. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah “fight or flight” (reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar), bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat atau hipertensi.

Beberapa metode yang digunakan menghadapi kecemasan atau depresi adalah psikoprolaksis, relaksasi dan imajinasi (Reeder dkk., 2011). Terapi rational-emotive behaviour oleh Albert Ellis tahun 1990 menjelaskan manusia pada

dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan terapi yang diciptakan oleh Albert Ellis, yang menekankan pada perubahan irrational beliefs untuk membantu klien agar tidak mengalami gangguan psikologis.

Dalam penelitian Anyadubalu (2010) mengenai pengalaman biopsychososial yang dihayati oleh Pasien PJK di Thailand, ditemukan bahwa para pasien secara psikologis mengalami rasa takut yang intens, cemas, gelisah, dan depresi yang secara negatif berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mereka. Pasien juga menghayati bahwa temperamen, pengalaman hidup (terutama yang berbentuk chronic life stresses, misalnya perceraian atau perubahan karir), dan kondisi kesehatan mental yang buruk merupakan faktor resiko yang berpengaruh terhadap penyakit kardiovaskular yang mereka miliki. Meskipun demikian, terdapat pasien yang merasa tertolong oleh collectivist culture di daerah tersebut karena dihayati sebagai lingkungan yang memberikan dukungan sosial bagi diri mereka. Rekomendasi yang disampaikan dari penelitian tersebut adalah mengenai pentingnya bantuan tenaga psikologi untuk dapat mengatasi permasalahan psikologis, misalnya perasaan depresi, kesepian, perubahan mood, dan juga pikiran untuk membunuh diri sendiri atau orang lain.

Dari uraian diatas maka kami ingin memberikan alternatif tindakan untuk mengurangi adanya kecemasan pada ibu. Ibu yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi kesehatannya, sehingga kita bisa meminimalkan kecemasan agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

1.2 Tujuan Umum:

Menurunkan tekanan darah ibu dengan menurunkan tingkat kecemasan melalui beberapa kegiatan: pelatihan dan konseling REBT

1.3 Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui tingkat kecemasan ibu yang bisa mempengaruhi tekanan darah sebelum dilakukan REBT
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu yang bisa mempengaruhi tekanan darah setelah dilakukan REBT

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

2.1 Luaran

2.1.1 Modul terapi REBT pada ibu dengan hipertensi yang mengalami kecemasan

2.1.2. Jurnal pengabmas

2.2 Target Capaian

Target pada pengabdian ini adalah:

2.2.1 Mengubah keyakinan-keyakinan irasional dan falsafah-falsafah yang keliru menjadi lebih realistik dan rasional sehingga tingkat kecemasan ibu dapat menurun.

2.2.2 Menyusun Jadwal kegiatan harian untuk memotivasi dalam menjalankan pola hidup sehat bebas hipertensi.

2.2.3 Merencanakan Pohon Harapan klien hidup sehat bebas hipertensi.

2.2.4 Ketrampilan cara membuat masker untuk mematuhi protocol Kesehatan

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metodologi

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabmas adalah pelatihan dan pemberian konseling dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pelatihan yang diberikan adalah tentang penyakit hipertensi khususnya adalah faktor resiko hipertensi yang disebabkan karena kecemasan. Kegiatan pelatihan menggunakan metode ceramah, demonstrasi pengukuran tekanan darah.

Setelah ibu diberikan pengetahuan maka akan dilakukan konseling dengan terapi REBT secara individual untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu.

3.2 Sasaran Pengabmas

35 orang Ibu anggota masyarakat dari kelurahan Mojolangu yang mempunyai penyakit hipertensi esensial. Kriteria ibu hipertensi yang dipilih adalah:

- 3.2.1 Ibu dengan kecemasan ringan – sedang
- 3.2.2 Ibu kooperatif mengikuti kegiatan
- 3.2.3 Ibu tidak dalam kondisi sakit

3.3. Instrumen Pengabmas

- 3.3.1 Kegiatan pelatihan : alat tulis, LCD, Lap top, kertas, modul, Tensi meter
- 3.3.2 Kegiatan konseling : Kuesioner tingkat kecemasan yang digunakan adalah ZSAS dan pemeriksaan tekakan darah
- 3.3.3 Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi diberikan, serta dilakukan evaluasi secara kualitatif setiap sesi selesai diberikan

3.4 Prosedur kegiatan Pengabmas

3.4.1 Perencanaan

Rencana kegiatan telah disusun sejak awal bulan September 2019. Dalam masa perencanaan menentukan topik pengabmas yang akan disampaikan dan penentuan sasaran. Kami membentuk tim yang terdiri dari dosen Poltekkes Kemenkes Malang, perawat puskesmas Mojolangu yang menangani tentang penyakit tidak menular (TPM) serta ketua kader kelurahan Mojolangu. Memperhatikan laporan penyakit di puskesmas Mojolangu tentang penyakit di pada tahun 2018 terdapat 3996 orang dengan hipertensi, maka akhirnya diputuskan bahwa pengabmas mengambil tema ” pelatihan dan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) untuk menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Hipertensi Di Kelurahan Mojolangu.

Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan proposal usulan pengabmas untuk di upload ke bagian Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Selanjutnya melakukan koordinasi pelaksanaan berbagai kegiatan dengan pihak terkait, dilanjutkan dengan mempersiapkan bahan materi penyuluhan dan peralatan yang dibutuhkan. Kegiatan pelatihan ini akan diikuti oleh ibu warga Kelurahan Mojolangu Kota Malang sebanyak 35 orang.

3.4.2 Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabmas dilakukan pada 1 bulan pada bulan September tahun 2020

1. Memberikan pelatihan 1 kali pertemuan
 - a. Pembukaan
 - b. Pre tes
 - c. Pemberian materi
 - d. Pemeriksaan tekanan darah
 - e. Kesimpulan dan post tes
2. Memberi terapi REBT 3 kali pertemuan:
 - a. Memberikan pre tes dengan kuesioner ZSAS
 - b. Memberi terapi REBT:
 - c. Membuka Percakapan
 - d. Proses Menuju Solusi
 - e. Menumbuhkembangkan kesadaran

- f. Membuat pilihan sadar
- 3. Mengakhiri Sesi Konseling
 - a. Penyimpulan
 - b. Post tes

3.5 Tempat Dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di balai RW 02 Kelurahan Mojolangu kecamatan Lowokwaru, dengan jumlah setiap kali pertemuan 2 jam. Penjelasan-penjelasan Panitia dilakukan sebelum pembukaan atau pada waktu-waktu luang, sehingga tidak menyita jam efektif.

BAB 4

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Pengabdian masyarakat dilakukan terhadap masyarakat di RW 02 Kelurahan Mojolangu Kota Malang yang mengalami hipertensi. Kegiatan dilakukan pada 35 orang anggota masyarakat, dengan mempergunakan protocol Kesehatan. Acara dihadiri oleh Ibu RW 02 yang sekaligus membuka acara pengabdian pada masyarakat. Sebelum melakukan kegiatan pengabmas dalam bentuk pelatihan pada ibu-ibu diberikan pre tes pengetahuan tentang hipertensi serta diukur kecemasannya. Selanjutnya diberikan pengetahuan tentang hipertensi. Kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah. Sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah ibu-ibu diberikan konseling tentang terapi REBT.

Sebagai evaluasi hasil kegiatan dibandingkan pre tes dengan post tes pengetahuan serta tekanan darah. Seluruh kegiatan akan dilaporkan sebagai berikut.

4.1 Data Umum Demografi ibu

Data Umum Demografi ibu terdiri dari: usia, jenis kelamin, pendidikan, terdapat komplikasi dari hipertensi atau terdapat penyakit lain selain hipertensi. Seluruh data dapat dilihat dari tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umum ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1. Usia		
Usia 12 – 25 tahun	11	32
Usia 26 – 45 tahun	9	25
Usia 46 – 65 tahun	15	43
Lebih 65 tahun	0	0
Total	35	100%
2. Jenis Kelamin		
Laki Laki		
Perempuan	35	35

Total	35	100%
3. Jenis Pendidikan		
Tidak sekolah		
SD		
SMP		
SMA	20	57
Diatas SMA	15	43
Total	35	100%
4. Terdapat komplikasi selain hipertensi		
Ya	5	14
Tidak	30	86
Total	35	100%

Berdasarkan table 4.1 didapatkan data bahwa usia ibu yang paling banyak adalah usia 46 – 65 tahun, jenis kelamin semua perempuan, Pendidikan terbanyak SMA dan tidak terdapat komplikasi hipertensi.

4.2 Data Kesehatan Ibu

Berdasarkan hasil dari pengambilan data observasi pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020 didapatkan pengolahan data yang disajikan sebagai berikut.

1. Indeks Massa Tubuh

Data indeks massa tubuh responden disajikan dalam tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Data Indeks Massa Tubuh Pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020

No.	Indeks Massa Tubuh	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kekurangan berat badan tingkat berat (<17,0)	0	0
2.	Kekurangan berat badan tingkat ringan (17,0-18,4)	4	11

3.	Normal (18,5-25,0)	13	40
4.	Kelebihan berat badan tingkat ringan (25,1-27,0)	17	47
5.	Kelebihan berat badan tingkat berat (>27,0)	1	2
Total		35	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar warga yang kelebihan berat badan tingkat ringan (IMT) tingkat ringan. Kelebihan berat badan tingkat ringan terdapat 4 orang.

2. Tekanan Darah

Data tekanan darah ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020 sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hipertensi Sebelum (Pre Test) dan Setelah (Post Test) Dilakukan penyuluhan

Klasifikasi tekanan darah	TD Sistol pre test		TD Sistol pos test		TD diastol pre test		TD diastol pos test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Pre hipertensi	3	10	14	46,7	9	30	10	33,3
Hipertensi stage 1	16	53,3	9	30	10	33,3	12	40
Hipertensi stage 2	11	36,7	7	23,3	11	36,7	8	26,7

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa klasifikasi TD sistol pre test berada pada Hipertensi stage 1 (140 – 159 mmHg) dan klasifikasi TD sistol post test menurun menjadi pre hipertensi (130 – 139 mmHg). Klasifikasi TD diastol pre test berada pada Hipertensi stage 2 (> 100 mmHg) dan klasifikasi TD diastol post test menurun menjadi pre hipertensi (90-99 mmHg).

3. Data pengetahuan

Data pengetahuan pre-tes dan post-tes ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020 dapat diketahui pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Data pengetahuan pre-tes dan post-tes ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020

NO	KATEGORI	PRETEST	PROSENTASE	POST TEST	PROSENTASE
1	Baik sekali	5	14	26	74
2	Baik	29	82	9	26
3	Cukup	1	4	0	0
4	Kurang	0	0	0	0
Total		35	100	35	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan Tabel 4.4 Data pengetahuan pre-tes dan post-tes ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu, pengetahuan ibu-ibu tentang hipertensi sebelum diberi Pendidikan Kesehatan sudah baik dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan meningkat menjadi baik sekali.

4. Tingkat kecemasan

Data tingkat kecemasan pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020 sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dapat diketahui pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Data tingkat kecemasan pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020

NO	TINGKAT KECEMASAN	SEBELUM DIBERI PENKES	PROSENTASE	SESUDAH DIBERI PENKES	PROSENTASE
1	Tidak ada kecemasan	8	22	8	23
2	Kecemasan ringan	5	15	10	28
3	Kecemasan sedang	6	17	13	37
4	Kecemasan berat	11	31	4	12
5	Kecemasan berat sekali	5	15	0	0
Total		35	100	35	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan Tabel 4.5 Data tingkat kecemasan pada ibu-ibu masyarakat RW 02 kelurahan Mojolangu saat di berikan tes kecemasan banyak yang mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan terapi tes kecemasan hasilnya mengalami penurunan dari cemas berat menjadi cemas sedang.

4.3 Data Pelaksanaan REBT

Terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli

mengenal dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), terapis menunjukkan kepada klien bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi, dengan mengubah pemikiran dan prilakunya menjadi lebih baik

Proses pelaksanaan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi kecemasan pada klien hipertensi dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah REBT yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi/follow up. *Rational emotive behavior therapy* digunakan pada tahap *treatment*. Terapi ini dimulai dengan pengubahan pikiran irasional penyebab kecemasan.

Untuk mengatasi masalah klien ini mengenai kecemasan karena hipertensi, kami melakukan konseling secara kelompok karena masalah yang dihadapi klien sama yaitu menangani kecemasan karena hipertensi.

Langkah awal adalah bekerjasama dengan Konseli (Engage with Client)

Pada tahap ini, kami membangun hubungan dan pendekatan dengan klien agar klien dapat berpartisipasi secara efektif dalam pendekatan terapeutik ini yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan, memperhatikan tentang "secondary disturbances" atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong klien mencari bantuan, memperlihatkan kepada klien tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan kami untuk membantu klien mencapai tujuan konseling.

Dan untuk mencapai tujuan tersebut dimulai dengan cara mendeskripsikan apa itu konseling dengan menggunakan terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) agar klien bisa mendapatkan gambaran tentang konseling yang akan dilakukan.

Pada tahap awal ini, para klien sepakat untuk bekerjasama untuk mengikuti proses Teori dan Teknik Konseling, serta klien mau menerima bantuan atas masalahnya mengenai kecemasan akibat hipertensi dengan melakukan proses konseling. Serta tercipta hubungan baik antara kami dengan para klien.

4.3.1 Identifikasi Masalah

Pada tahap ini adalah proses pencarian pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya. Dan disini masalah klien adalah kecemasan tentang hipertensi yang sedang dihadapi klien. Bimbingan mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut klien salah,

kemudian memperhatikan bagaimana perasaan klien mengenai masalah kecemasan tentang hipertensi ini.

Berdasarkan hasil angket didapatkan data bahwa problem yang mengganggu klien terhadap kecemasan pada hipertensi yaitu seperti yang terdapat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 Data Identifikasi Penyebab Hipertensi Pada Ibu-ibu Masyarakat RW 02 Kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020

NO	PERNYATAAN	JAWABAN
1	Penyebab sakit hipertensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang Berolahraga dan aktivitas fisik 2. Konsumsi Garam yang Berlebihan 3. Konsumsi Alkohol Berlebih 4. Stress 5. Usia
2	Riwayat hipertensi sudah ada sejak	- Lebih 6 bulan
3	Alasan penderita hipertensi tidak minum obat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penderita hipertensi merasa sehat 2. Kunjungan tidak teratur ke puskesmas 3. Minum obat tradisional 4. Lupa minum obat 5. Terdapat efek samping obat
4	Pendapat tentang penyakit hipertensi pada masa covid-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Takut tertular 2. Tidak memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri,
5	keyakinan tentang hipertensi dimasa Covid -19	Penyakit hipertensi beresiko tertular Covid -19

Keyakinan-keyakinan yang dialami klien dapat disimpulkan yaitu rasa takut terhadap penyakit hipertensi yang pada saat pandemic ini sangat rentan tertular covid 19. karena ia

yang pertama kali mengalami pandemic covid 19, rasa takut karena berita-berita mitos yang mengganggu pikirannya, serta rasa takut jika harus pergi ke pelayanan kesehatan.

4.3.2. Diagnosis

Pada tahap ini kami mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi klien untuk berubah, serta mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya. Tujuan konseling ini agar klien bisa merubah pandangannya serta keyakinan-keyakinan yang negatif tersebut agar bisa menangani kecemasan hipertensi. Pendekatan konseling ini melalui diskusi dan tanya jawab dengan klien serta memberikan masukan-masukan yang positif untuk menghilangkan kecemasan hipertensinya.

Berdasarkan informasi yang sudah diperoleh dari beberapa sumber data dan observasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa:

Tabel 4.7 Diagnosis Penyebab Hipertensi Pada Ibu-Ibu Masyarakat RW 02 Kelurahan Mojolangu Pada Bulan September 2020

NO	PERNYATAAN	JAWABAN
1	Berdasarkan penyebabnya	sakit hipertensi primer
2	Klasifikasi hipertensi	Pra hipertensi
3	Faktor-faktor resiko yang mempengaruhi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang beraktifitas fisik, seperti olah raga 2. Mengonsumsi banyak garam 3. Kurang makan buah dan sayur 4. Diet tinggi lemak 5. Stres
4	Tingkat kecemasan	Tingkat berat
5	Ciri kecemasan yang ditunjukkan oleh Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. gelisah dan gugup setiap kali memikirkan penyakitnya 2. Tangan sering kali gemetar, berkeringat (lembab) dan

		dingin 3. Raut wajah Klien lebih banyak merengut karena terpikirkan tentang bebannya. 4. Banyak berkeringat tanpa sebab 5. Mulut/kerongkongan kering hingga terasa tercekak dan sulit bicara 6. Jantung berdebar
--	--	--

4.3.3 Prognosis

Pada tahap prognosis, rencana treatment yang akan dilakukan adalah dengan menggunakan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT). Memilih REBT sebagai treatment karena melihat adanya gagasan tidak rasional dari Klien, yaitu beberapa faktor yang bisa meningkatkan tekanan darah seperti: konsumsi garam yang tinggi dalam makanan, diet rendah serat, kurang aktifitas fisik, sering stres.

REBT dilakukan dengan cara perubahan pikiran irrasional penyebab kecemasan Klien dengan cara mengajak Klien berfikir tentang penyebab masalah yang dialami oleh Klien yang sebenarnya. Penyadaran ini dilakukan dengan cara mengajak Klien untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukkan ketidaklogisannya. Setelah itu, untuk menunjang keefektifan pada penerapan cara berfikir, Klien diajak menyusun harapan yang jika Klien mengalami hal tersebut Klien akan sangat bahagia. Setelah mengetahui harapan Klien, Klien diajak berfikir bagaimana cara yang harus dilakukan Klien untuk mewujudkan harapan tersebut lalu memasukkan beberapa cara atau langkah dalam kegiatan sehari-harinya dengan membuat *timeline* keseharian.

Adapun langkah-langkah yang direncanakan dalam terapi ini, yaitu:

1. Mengajak Klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irrasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku. Hal ini dilakukan dengan

cara menantang klien untuk menguji gagasan-gagasan tersebut.

2. Menunjukkan kepada Klien ketidaklogisan pemikirannya.
3. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irrasional Klien.
4. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan akan mengakibatkan gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
5. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan irrasional bisa diganti dengan gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris.
6. Mengajari Klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga Klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan irrasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.

Dengan mendapatkan terapi ini, nantinya diharapkan adanya perubahan pada gagasan Klien dari yang irasional menjadi rasional sehingga dapat meredam kecemasan yang dialaminya. Selanjutnya, gagasan tersebut dapat membawa perubahan yang lebih baik pada perilaku Klien sehingga membuat kehidupan Klien ke depannya menjadi lebih baik.

4.3.4 Treatment

Treatment merupakan pelaksanaan pemberian bantuan berdasarkan prognosis yang telah direncanakan. Sebelumnya, telah dijelaskan menggunakan REBT dalam menangani kecemasan yang dialami oleh Klien. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu sebagai berikut.

1. Mengajak Klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irrasional.
Kunjungan 1 mendiskusikan tentang asupan makanan yang dikonsumsi klien. Mengonsumsi garam berlebihan seperti ngemil kripik yang asin-asin, lemak tinggi serta tidak suka sayur dan buah. Klien juga kurang olah raga.
Kepada Klien diajak berdialog tentang beberapa kebiasaan makan makanan yang kurang sehat bagi penderita hipertensi. Beberapa yang didiskusikan antara lain:
 - a. Mengapa kita tidak boleh terlalu banyak makan makanan yang asin?
 - b. Dampak yang terjadi apabila kurang makan sayur dan buah-buahan
 - c. Tanda tubuh kurang olah raga

Untuk membantu klien dalam masalah kecemasannya kami menggunakan teknik tambahan teknik kognitif. Teknik kognitif ini terdiri dari disputing kognitif (cognitive disputation), analisis rasional (rational analysis), membuat frame ulang (reframing). Disputing kognitif adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui pertanyaan dispute logis, reality testing, dan pragmatic disputation.

Analisis rasional yaitu teknik untuk mengajarkan klien bagaimana membuka dan mendebat keyakinan rasionalnya mengenai penyebab hipertensi, mulai dari keyakinannya terhadap mitosmitos, kecemasannya tentang bagaimana menghadapi rasa sakit Ketika tekanan darahnya meningkat, dan lainnya. Membuat frame ulang yaitu mengevaluasi kembali hal-hal yang membuat klien mengalami kecemasan hipertensi dan hal-hal yang mengganggu lainnya. Hal-hal yang membuat klien mengalami kecemasan yaitu karena keyakinan yang salah tentang hipertensi yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang tertular covid 19 dan kurangnya kesiapan mental dan kesiapan perubahan yang terjadi pada masa pandemic. Konselor meyakinkan kembali bahwa kecemasan yang dialami klien bisa ditantang dengan memberikan pengertian positif tentang covid 19 kepada para klien. Kami juga memberikan sedikit pengetahuan mengenai komorbit hipertensi agar klien mendapat gambaran tentang cara penularan covid 19 dan juga bisa mengubah keyakinan-keyakinannya tentang kecemasan hipertensi. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh klien, kami memberikan pengetahuan sesuai masalah klien yaitu: diet DASH hipertensi serta pentingnya olah raga.

Garam adalah mineral yang terutama terdiri dari sodium klorida. Jika tidak dikonsumsi dengan takaran tepat bisa mengganggu kesehatan. Oleh karena itu, jumlah dan kualitas garam yang tepat sangat penting untuk kesehatan. Kadar garam yang tinggi bisa menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh yang kemudian akan meningkatkan tekanan darah. Kurangi garam dalam makanan sebagai salah satu upaya yang esensial dan cukup mudah dilakukan untuk mengurangi risiko hipertensi. Pengendaliannya dengan mengurangi konsumsi garam.

Tidak semua orang menyukai buah dan sayuran, meski mengetahui betapa penting untuk mengonsumsinya. Mulai dari nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan lainnya yang bermanfaat untuk tubuh ada di buah dan sayur. Dilansir *The Healthy*, ada beberapa hal yang mungkin perlu lebih Anda ketahui, mengapa buah dan sayuran perlu dikonsumsi:

Kurang vitamin dan mineral

Buah-buahan dan sayuran mengandung sejumlah nutrisi penting bagi kesehatan. Namun, hanya satu dari 10 orang dewasa yang mengonsumsi tiga porsi sayuran dari yang dianjurkan, sementara untuk buah hanya mencapai dua porsi dalam sehari. Lalu, apakah yang akan terjadi jika tubuh kekurangan buah dan sayuran? Laura Moore, seorang ahli diet di University of Texas Health Science Center di Houston School of Public Health, Amerika Serikat (AS), mengatakan meski vitamin dan mineral bisa didapatkan dari jenis makanan lainnya, namun tidak ada yang mengandung konsentrasi tinggi dan banyak antioksidan lainnya. Karena itu, Anda lebih rentan mengalami masalah pencernaan tanpa buah dan sayuran. Termasuk di antaranya adalah sembelit, wasir, dan diverticulosis. Buah dan sayur mengandung selulosa, serat, yang memudahkan buang air besar, hingga merangsang otot-otot saluran untuk mempertahankan kekuatan serta tekanan usus bawah.

Olahraga merupakan aktivitas yang penting dilakukan untuk menjaga tubuh tetap segar. Namun, terkadang olahraga memakan waktu yang lama sehingga banyak orang yang masih mengabaikan kegiatan ini. Padahal, banyak manfaat baik untuk kesehatan tubuhmu jika olahraga rutin dilakukan. Mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh, membuat tubuh lebih bugar dan masih banyak lagi. *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat merekomendasikan untuk berolahraga selama 150 menit dengan intensitas sedang dalam sepekan. Waktu ini dinilai cukup untuk menjaga tubuh tetap bugar. Adapun skema paradigma sebagai kerangka berpikir :

Tabel 8 : Desain A – B – A

Tabel 1 skema paradigma sebagai kerangka berpikir : Desain A – B – A

Sasaran Perilaku	Teknik REBT	Perilaku yang Diharapkan
Cemas Merasa rendah diri Mudah depresi Perasaan tidak berdaya Malu Bersedih hati Rasa bersalah Tidak merasa bersalah Iri hati Kurang mandiri	Rational analysis Double standard dispute Rational analysis Risk Taking Time Projection	Ceria Merasa percaya diri Gembira Perasaan mampu Berani Bahagia Tidak merasa bersalah Mandiri Rendah hati

2. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irrasional Konseli

Klien menyampaikan bahwa dia sudah mencoba untuk mengurangi garam dengan cara tidak ngemil kentang goreng, sudah memasak sayur dan mengkonsumsi buah pepaya. Klien merasa kesulitan ketika mulai memasak dengan mengurangi garam. Selama ini kalau masak makanan suka dengan asin dan manis. Konsumsi sayur hanya wortel, makan buah jarang, itupun hanya pisang. Maka Klien pun merasa susah jika harus memperbaikinya sekarang.

Setelah mendengar penuturan dari Klien, kembali dianalisis dengan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irrasional Klien. Kepada Klien diingatkan bahwa segala sesuatu tergantung pada niat, kerja keras dan do'a serta tidak melupakan kebutuhan diri Klien. Untuk mencapai hasil yang baik, selama ini Klien sudah berusaha dengan keras dalam memasak dengan mengurangi garam. Namun, selama ini Klien belum maksimal mentaatinya. Untuk memperbaiki pola pikir Klien yang cemas, diberikan kembali informasi dan penguatan untuk tetap berupaya mengurangi asupan garam dalam mengolah masakan.

3. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan tentang mengabaikan diet DASH tidak ada gunanya dan keyakinannya itu akan mengakibatkan gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.

Klien diajak untuk bisa menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran dalam hidupnya. Meyakini hal-hal yang lebih baik dan berfikir logis bahwa memiliki keyakinan yang buruk sudah membuat Klien tidak nyaman dan bahkan membuat Klien sakit hingga bisa berakibat ke komplikasi. Klien mengakui bahwa kecemasan terhadap penyakitnya selama ini dipicu oleh ketidaknyamanannya terhadap perilaku yang kurang aktif sehingga banyak waktu luang. Dengan banyaknya waktu luang hanya digunakan menonton TV sambil ngemil kripik yang rasa asin. Hal itu mempengaruhi sikap dan perilakunya. Klien menjadi malas berada di luar rumah. Kemudian klien mengatakan bahwa sudah saatnya dia membuat dirinya sendiri nyaman dengan mencoba mengubah sikap dan pola pikirnya.

4. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan irrasional bisa diganti dengan gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris

Pada kesempatan ini, Klien diajak untuk berfikir tentang masa depan yang diinginkannya. Klien pun menyampaikan bahwa ia sangat ingin suatu saat nanti bisa menjadi wiraswasta. Keinginan Klien disambut dengan pujian dan gembira dengan memberikan lembar kerja yang sudah disiapkan, yakni pohon harapan. Di sini, Klien mengisi kolom yang tersedia tentang apa yang diharapkannya serta apa saja yang ia butuhkan untuk mendekati harapannya tersebut.

5. Mengajari Klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga Klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan irrasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri

Untuk lebih menunjang pemikiran Klien terhadap hal yang lebih positif untuk masa depannya daripada terus menerus memelihara kecemasannya, Klien diajak membuat jadwal keseharian agar lebih memudahkan Klien dalam mendekati impian, dan mengikis kecemasan. Dengan jadwal tersebut, Klien juga diharapkan dapat mengatur pola makan dan aktifitasnya yang sebelumnya tidak teratur sehingga membuat dirinya sakit. Adapun jadwal harian ini dibuat meliputi kegiatan apa saja yang dilakukan Klien dalam 24 jam. Pada waktu pagi jam 5.30 mulai dilaksanakan, malam jam 19.00 evaluasi program. Setelah menjelaskan hal tersebut, Klien diberikan lembar kerja kedua tentang jadwal keseharian yang sudah disiapkan sebelumnya.

4.3.4 Evaluasi/Follow Up

Pada menjelang akhir konseling, kami memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain. Evaluasi dalam konseling ini dilakukan sebelum, saat, dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku klien.

Sebelum diterapkan REBT, Klien memiliki gagasan-gagasan yang irrasional dimana ia merasa selalu cemas dengan hipertensinya terutama pada saat pandemi ini. Klien merasa ketidaknyamanan sudah lebih 6 bulan. Faktor yang mempengaruhi

tekanan darah Klien adalah suka makanan yang asin, berlemak, tidak suka sayur dan tidak pernah olah raga.

Pada saat dilakukan terapi, awalnya terdapat penolakan-penolakan dari diri Klien untuk perubahan gagasan irrasionalnya. Namun, setelah mendapatkan beberapa kali intervensi, Klien akhirnya dapat menerima dan melaksanakan saran saran yang sehat.

Setelah dilakukannya terapi, terlihat beberapa perubahan diantaranya bisa mengurangi kecemasan karena klien mau mematuhi diet DASH. Sudah mempunyai jadwal kegiatan harian. Aktivitas yang dulu Klien rasakan tidak bermanfaat sekarang menjadi berubah lebih padat dan bermakna. Olah raga pada Klien masih belum mengalami banyak perubahan.

Pada tahap pengakhiran ini, kami bisa menjelaskan kepada klien bahwa kegiatan konseling akan diakhiri. Anggota kelompok menceritakan bagaimana perubahan sikapnya setelah melakukan konseling, serta menceritakan bagaimana perubahan yang terjadi setelah diberikannya tugas rumah atau homework assignments

4.4 Pembahasan

Hipertensi sebaiknya tidak dianggap sepele, terutama jika terjadi pada lansia. Agar hipertensi tidak menjadi komplikasi yang lebih serius, berikut beberapa tips yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi pada lansia:

1. Beraktivitas fisik, untuk meningkatkan kebugaran jantung dalam memompa darah. Aktivitas fisik yang direkomendasikan cukup sederhana, yaitu jalan kaki, berkebun, atau beres-beres rumah dengan waktu yang singkat (sekitar 20-30 menit per hari).
2. Konsumsi asupan makanan harian yang sehat. Klien membatasi asupan makanan berlemak dan tinggi garam. Sebagai pilihannya, dianjurkan untuk memperbanyak makanan berserat, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian.
3. Pantau tekanan darah secara rutin untuk menilai efektivitas pengobatan yang sedang dijalani. Selain itu, pemantauan tekanan darah secara rutin juga berguna untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius.

4. Kelola stres dan cukup istirahat akan membantu menjaga tekanan darah tetap berada pada kondisi normal. Jika memiliki masalah tidur, seperti henti napas sesaat atau sleep apnea, sebaiknya bicarakan pada dokter.

Bagi orang hipertensi dengan penyakit tidak terkontrol, itu akan sangat mudah terinfeksi COVID-19, apalagi kalau tidak menerapkan protokol kesehatan. Jadi sebenarnya, hipertensi ini sangat mungkin untuk dicegah dengan perubahan perilaku. Teknik-teknik terapi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) REBT adalah sebuah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinan menentukan yang dirasakan dan dilakukan pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Neenan, dalam Palmer, 2011).

Albert Ellis (dalam Gunarsa, 2003) memiliki pandangan terhadap konsep manusia seperti berikut :

- a. Manusia mengkondisikan diri sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya
- b. Kecenderungan biologisnya sama halnya dengan kecenderungan kultural untuk berfikir salah dan tidak ada gunanya, berakibat mengecewakan diri sendiri.
- c. Kemanusiaannya yang unik untuk menemukan dan menciptakan keyakinan yang salah, yang mengganggu, sama halnya dengan kecenderungan mengecewakan dirinya sendiri karena gangguan-gangguannya.
- d. Kemampuannya luar biasa untuk mengubah proses-proses kognitif, emosi, perilaku, memungkinkan dapat :
 1. Memilih reaksi yang berbeda dengan biasanya dilakukan.
 2. Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hampir semua hal yang mungkin terjadi.
 3. Melatih diri sendiri agar secara setengah otomatis mempertahankan gangguan sedikit mungkin sepanjang hidupnya.

Pendekatan REBT menganggap bahwa manusia pada hakikatnya adalah korban dari pola pikirnya sendiri yang tidak rasional dan tidak benar, oleh karena itu terapis berusaha untuk memperbaiki melalui pola berpikirnya dan menghilangkan pola berpikir yang tidak rasional. REBT menitikberatkan pada proses berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Strategi yang paling penting dalam REBT adalah pekerjaan rumah, kegiatan yang termasuk di dalamnya adalah aktivitas

membaca, latihan menolong diri sendiri, menulis dan pengalaman aktivitas.

Kecemasan yang dialami klien yaitu takut, gelisah, cemas, kaget. Tingkat kecemasannya termasuk dalam tingkat sedang, karena klien masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikirannya yang irasional terhadap takut terkena covid 19 karena punya sakit hipertensi, klien hanya memiliki persepsi yang salah mengenai pencegahan covid 19, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan untuk menangani kecemasannya.

Hal tersebut memang masih dianggap wajar jika kecemasannya tidak sampai depresi dan tidak ketahap yang lebih parah. Klien cemas ketika mengalami tekanan darah tingginya kambuh dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang cara pencegahan covid 19, kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi covid 19, kurangnya sikap yang cukup baik terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait covid 19 sehingga menimbulkan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dalam menghadapi hipertensi juga sering terjadi pada klien karena dalam masa hipertensi biasanya banyak gangguan-gangguan traumatis, salah satunya rasa sakit yang sangat menyiksa pada perut, sakit kepala, badan terasa pegal, mual, muntah, dan sebagainya.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penyadaran pada tehnik REBT dilakukan dengan cara mengajak klien untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukkan ketidaklogisannya, untuk kemudian ditunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan akan mengakibatkan gangguan emosional dan tingkah laku klien di masa depan. Kemudian perawat memberikan alternative pada cara berfikir sehingga klien dapat mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional yang tidak logis, pada saat sekarang maupun pada masa yang akan datang.
2. Pada penerapan cara berfikir, Klien diajak menyusun harapan yang jika Klien mengalami hal tersebut akan sangat bahagia. Setelah mengetahui harapan klien, Klien diajak berfikir bagaimana cara yang harus dilakukan Klien untuk mewujudkan harapan tersebut lalu memasukkan beberapa cara atau langkah dalam kegiatan sehari-harinya dengan membuat timeline keseharian.
3. Hasil akhir dari proses *REBT* dalam mengatasi kecemasan pada klien hipertensi dapat dikatakan cukup berhasil karena setelah diberikan terapi ini, klien sudah mampu memulihkan pemikiran dari yang sebelumnya irasional menjadi lebih rasional, dengan mampu mematuhi diet DAS, memiliki aktivitas yang lebih bermakna dalam kehidupan sehari-hari, dan tingkat kecemasan pada Klien semakin berkurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengabmas, maka dikemukakan saran-saran bagi:

1. Bagi kader

Pelaksanaan REBT dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan pada pasien khususnya Hipertensi. Penerapan REBT dapat lebih efektif bila dikomparasikan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan

konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baiknya bila peneliti memperkaya khazanah keilmuannya melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling dan gangguan kepribadian.

2. Klien

Dengan banyak berfikir positif kepada-Nya, percaya dengan penuh harap serta mampu mereduksi rasa khawatir dengan apa yang dialami. Maka Allah pun akan membalas yang sedemikian rupa. Maka, daripada terus mengkhawatirkan apa yang akan terjadi, lebih baik merencanakan masa depan dengan matang, lalu berusaha dan berdoa agar harapan yang diinginkan bisa terwujud dan memuaskan.

3. Keluarga klien

Dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh ibu, hendaknya semua anggota keluarga dapat terlibat dengan bijak. Hal ini dapat ditampakkan dengan cara memberikan motivasi maupun penguatan terhadap klien sesuai dengan permasalahannya.

Untuk memperbaiki pola pikir Klien yang cemas, diberikan kembali informasi dan penguatan untuk tetap berupaya mengurangi asupan garam dalam mengolah masakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1996)
- Astutik, Sri, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: UINSA Press, 2014)
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif*, (Surabaya: UNAIR, 2012)
- Bungin, Burhan *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi (Format-format Kuantitatif dan Kualitatif untuk Studi Sosiologi, Kebijakan Publik, Komunikasi, Manajemen dan Pemasaran*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013)
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005)
- Denzin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010)
- Fausiah, Fitri, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: UI-Press, 2005)
- Feldman, Robert S, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)
- Halgin, Richard P, Susan Krauss Whitbourne, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010)
- J Moloeng, Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2009)
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2014)
- King, Laura A., *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010)
- Laela, Faizah Noer, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UINSA Press, 2014)
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*(Jakarta: Kencana, 2011)
- Mappiare, Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011)
- Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: BPF, 2002)

Notosoedirdjo, Moeljono, Latipun, *Kesehatan Mental*, (Malang: UMM Press, 2014

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Makanan Yang Banyak Garam

Salah satu bumbu yang membuat makanan menjadi lebih nikmat adalah garam, sehingga tidak mengherankan jika banyak orang menyukai makanan yang asin untuk dikonsumsi. Garam adalah salah satu sumber sodium/natrium yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menjaga metabolismenya.

Meskipun begitu, Anda tidak dianjurkan untuk mengonsumsi garam secara berlebih. Terlalu banyak makan makanan asin dengan garam itu bahaya dan dapat menyebabkan tubuh Anda menahan cairan lebih banyak dari yang Anda butuhkan. Hal tersebut menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang kemudian meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan masalah kesehatan lainnya.

Berapa batas asupan garam dalam sehari?

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 26,2 persen penduduk Indonesia mengonsumsi garam berlebih. Jumlah tersebut meningkat dari tahun 2009 yakni sebanyak 24,5 persen. Padahal, Menteri Kesehatan telah memberikan batasan konsumsi garam yang dianjurkan per hari yaitu sebanyak 2000 mg natrium/sodium atau 5 g garam (satu sendok teh).

Sayangnya, konsumsi garam berlebih sulit dihindari, mengingat bahwa natrium atau sodium banyak dijumpai pada makanan cepat saji dan makan olahan, seperti kentang goreng, ayam goreng, burger, pizza, dan sebagainya. Bahkan, menurut *American Heart Association*, sekitar 75 persen natrium/sodium yang Anda konsumsi bukan berasal dari garam dapur, melainkan dari makanan olahan dan cepat saji.

Mengapa banyak orang menyukai makanan yang asin?

Sebuah penelitian di Australia tahun 2011 telah menemukan bahwa otak merespons natrium/sodium yang Anda konsumsi sama seperti ketika otak merespons nikotin. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak orang yang “kecanduan” makanan asin atau gurih yang tinggi sodium.

Bahaya makanan asin jika Anda memakannya terlalu banyak

Saat tubuh kelebihan garam, ginjal mengalami kesulitan dalam menjaga garam yang berlebih di dalam aliran darah. Garam tersebut akan terakumulasi dalam tubuh, membuat jumlah cairan yang mengelilingi sel dan volume darah meningkat. Akibatnya, darah harus bekerja lebih ekstra untuk jantung dan memberikan tekanan lebih banyak pada pembuluh darah. Hal tersebutlah yang menyebabkan terjadinya tekanan darah jantung, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, gagal jantung, dan stroke.

Oleh karena itu, salah satu cara untuk mencegah konsumsi garam berlebih adalah dengan diet rendah garam.

Dampak konsumsi makanan rendah garam pada tubuh

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa konsumsi makanan rendah garam memiliki dampak yang baik untuk kesehatan tubuh. Dalam laporan tahun 2003 yang mengumpulkan hasil dari berbagai uji coba penelitian di seluruh dunia, telah ditemukan bahwa mengurangi asupan sodium 1.000 mg sehari dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2,5 mmHg pada pasien dengan hipertensi.

Sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2007 di *British Medical Journal* juga menemukan bahwa mengurangi asupan sodium dapat menurunkan penyakit kardiovaskular sebesar 25% sampai 30%

Bagaimana cara menyeimbangkan asupan garam yang terlalu tinggi?

Meskipun telah mengkonsumsi garam berlebih, tetap saja ada orang yang tidak memiliki tekanan darah tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang menjadi penyebab tingginya tekanan darah tinggi, yaitu kurangnya asupan potassium/kalium dalam tubuh.

Sodium dan potassium/kalium memiliki efek berlawanan pada kesehatan jantung, karena asupan garam yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, yang dapat

menyebabkan penyakit jantung. Namun, asupan potassium/kalium yang tinggi justru dapat membantu mengendurkan pembuluh darah dan mengeluarkan natrium sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada tubuh.

Akibatnya, kekurangan potassium/kalium dapat menyebabkan sel memakan natrium/sodium di dalam tubuh. Itu dapat meningkatkan tekanan darah tubuh. Bahkan, dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jumlah garam itu biasa. Namun, dengan menambahkan porsi buah dan sayuran yang mengandung potassium/kalium, dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi secara signifikan.

Sumber potassium/kalium lainnya yang melimpah adalah pisang, kismis, bayam, susu, kentang yang dipanggang dengan kulit, dan sebagainya.

6 Jenis Makanan Tinggi Garam

Makanan tinggi garam tidak selalu berasal dari makanan yang rasanya asin karena banyak dibumbui garam. Makanan yang banyak mengandung bahan tertentu seperti MSG, baking soda, baking powder, dinatrium fosfat, natrium alginat, natrium sitrat, dan natrium nitrit, juga umumnya tergolong sebagai makanan tinggi garam atau natrium.

Kandungan tersebut biasanya bisa Anda temukan dalam beberapa jenis makanan tinggi garam berikut ini:

1. Makanan cepat saji

Kebanyakan makanan cepat saji atau *fast food* mengandung kalori dan natrium yang tinggi. Sebagai contoh, dalam sebungkus mi instan terkandung sekitar 750–950 mg natrium atau mungkin lebih dari itu. Jumlah ini setara dengan kandungan natrium pada 1 potong pizza atau 1 hamburger ukuran sedang.

Sementara itu, kandungan natrium dalam 1 porsi ayam goreng cepat saji bisa mencapai 2.100 mg. Kandungan natrium pada kentang goreng juga tergolong tinggi.

Selain itu, ikan dan daging olahan, seperti ikan asin, ikan yang diasap, daging ham, sosis, dan berbagai jenis *frozen food* atau makanan beku lainnya juga termasuk dalam makanan tinggi garam.

2. Makanan kaleng

Makanan yang dikemas dalam kaleng, seperti kornet dan ikan kalengan, juga umumnya tergolong dalam kategori makanan tinggi garam. Rata-rata kandungan natrium pada makanan kalengan ini berkisar antara 200–700 mg per porsi.

Sayur dan buah kalengan juga termasuk dalam daftar makanan tinggi garam. Dalam setengah cangkir sayur kalengan saja bisa terkandung sekitar 350–500 mg natrium.

3. Produk olahan susu

Produk olahan susu merupakan salah satu sumber kalsium dan vitamin D. Namun, terlalu sering mengonsumsinya juga tidak baik bagi kesehatan Anda.

Beberapa produk susu dan olahannya, seperti keju, mentega, dan margarin, diketahui mengandung garam dalam jumlah banyak. Dalam sekitar 30–50 gram produk olahan susu, terkandung sekitar 60–400 mg natrium.

Namun, jumlah natrium atau garam tersebut juga tergantung pada jenis keju, mentega, atau margarinnya. Sebagai alternatif, Anda bisa memilih produk olahan susu yang rendah garam atau berlabel *unsalted*.

4. Camilan

Makanan tinggi garam selanjutnya adalah camilan ringan, terutama yang rasanya asin atau gurih. Contohnya keripik kentang, kacang asin, jamur krispi, kulit ayam goreng, dan gorengan.

Kandungan natrium pada seporsi camilan ini rata-rata berkisar antara 250–400 mg. Jumlah garam atau natrium pada camilan bisa lebih tinggi jika ditambahkan banyak perasa.

5. Sereal instan dan biskuit

Sereal merupakan salah satu jenis makanan yang banyak dikonsumsi saat sarapan. Meski mengandung serat yang cukup tinggi, sebagian besar sereal kemasan juga tinggi akan kandungan natrium. Beberapa produk sereal juga banyak mengandung gula.

Satu porsi sereal instan bisa mengandung sekitar 200–300 mg natrium. Ini belum termasuk kadar natrium dari segelas susu yang biasanya dicampurkan dalam sereal.

Selain sereal instan, menu sarapan lain yang mengandung natrium tinggi adalah biskuit, *pancake*, kue kering, dan donat yang rata-rata mengandung sekitar 400–800 mg natrium per porsinya.

Selain 5 jenis makanan di atas, ada pula jenis pangan tinggi garam yang sering tidak kita sadari, yaitu acar, asinan, saus cabai, saus tomat, saus salad, kecap, dan berbagai bumbu masakan instan.

Cara Mengurangi Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tinggi Garam

Kelebihan garam bisa berdampak bagi kesehatan tubuh Anda. Jika Anda memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan tinggi garam, cobalah mulai kurangi asupan makanan tersebut mulai dari sekarang demi kesehatan Anda.

Ada beberapa cara mengurangi asupan garam yang bisa Anda coba, di antaranya:

Batasi dan kurangi porsi makan

Pertama, mulailah dengan mengurangi porsi makanan tinggi garam. Jika Anda sering *ngemil* makanan tinggi garam, cobalah untuk menggantinya dengan pilihan camilan lain yang lebih sehat, misalnya buah-buahan, rujak, atau yoghurt.

Cermati label kemasan

Ketika berbelanja makanan atau minuman tertentu, periksalah kadar natrium yang tertera pada label kemasan. Jika tersedia, Anda sebaiknya memilih makanan atau minuman yang memiliki kadar natrium rendah. Produk tersebut biasanya berlabel *unsalted* atau *low sodium*.

Olah masakan sendiri

Dibandingkan makanan olahan atau makanan beku dalam kemasan, lebih baik buat sendiri makanan dari bahan pangan yang masih segar. Ketika memasak makanan tersebut, kurangi takaran garam, MSG, penyedap rasa, kecap, atau saus. Makanan tersebut akan lebih sehat karena mengandung garam atau natrium yang lebih sedikit.

Bila cara-cara tersebut dilakukan secara rutin dan konsisten, lambat laun kebiasaan Anda untuk mengonsumsi makanan tinggi garam yang asin dan gurih pun akan berkurang. Alhasil, Anda bisa terhindar dari berbagai risiko gangguan kesehatan yang mungkin terjadi apabila terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi garam.

Jenis Olahraga Untuk Penderita Hipertensi Yang Mudah Dan Aman Dilakukan

Penderita hipertensi sangat beresiko mengalami serangan stroke dan penyakit jantung. Biasanya, penderita hipertensi dialami oleh orang yang sudah lanjut usia. Maka, diperlukan jenis olahraga untuk penderita hipertensi yang mudah dan aman untuk dilakukan. Sebab kesalahan dalam memilih jenis olahraga akan sangat berbahaya bagi kesehatan jantung.

Aktivitas olahraga sangat membantu menjaga kesehatan jantung. Sehingga otot jantung menjadi lebih kuat untuk memompa darah. Dan tekanan darah dalam tubuh pun dapat terkendali dengan baik. Beberapa jenis olahraga untuk penderita hipertensi yang aman dan mudah dilakukan, antara lain:

1. Senam Sehat

Aktivitas senam sehat menjadi olahraga untuk penderita hipertensi yang aman dan sangat cocok untuk dilakukan, terutama yang sudah berusia lanjut. Tentunya diperlukan aktivitas senam sehat yang rutin dilakukan, agar kebugaran dan kesehatan jantung dapat terjaga. Selain itu dengan rutinitas olahraga senam yang tepat dapat menjaga tekanan darah menjadi lancar dan lebih baik.

Banyak jenis olahraga senam, tentunya disesuaikan dengan kondisi fisik dan kesehatan masing-masing. Bagi penderita hipertensi sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter yang menanganinya.

Selain itu hindari memaksakan diri dalam berolahraga senam, yang dapat membahayakan kesehatan penderita hipertensi tersebut. Lakukan secara rutin dengan rentang waktu 15 hingga 30 menit saja, tentunya di selingi dengan pemanasan dan pendinginan.

2. Jalan kaki

Jalan kaki sehat termasuk jenis olahraga untuk penderita hipertensi yang paling mudah dan aman, serta tidak membutuhkan peralatan tambahan. Cukup dilakukan secara rutin setiap pagi dengan berjalan kaki mengelilingi kompleks perumahan. Atau jalan kaki sehat dengan diiringi musik, sambil sesekali ditambah pergerakan tangan.

Selain dikenal sebagai salah satu jenis olahraga yang cukup mudah dan murah, juga cukup efektif dalam menjaga kesehatan jantung dan kelancaran tekanan darah. Sehingga kegiatan berjalan kaki dipagi hari ini paling banyak untuk dijadikan pilihan dalam beraktivitas olahraga sehat.

3. Bersepeda Santai

Aktivitas bersepeda santai merupakan kegiatan yang cukup mengasyikkan. Apalagi jika dilakukan bersama-sama dengan rekan maupun keluarga, tentunya akan lebih menyenangkan. Dan bersepeda santai menjadi alternatif yang tepat untuk berolahraga sehat bagi penderita hipertensi. Sehingga bersepeda santai menjadi salah satu pilihan dalam berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Selain dikenal efektif dalam mengontrol berat badan ideal, juga mampu mengantisipasi munculnya gangguan kesehatan, seperti hipertensi dan jantung. Apalagi jika dilakukan secara rutin dan menjadi aktivitas kesehariannya. maka, otot jantung akan menjadi kuat dan efektif untuk memompa darah dan tekanan darah dalam tubuh menjadi lancar dan baik.

4. Berenang

Berenang menjadi salah satu aktivitas pilihan yang tepat dalam menjaga kebugaran maupun kesehatan tubuh, terutama jantung dan hipertensi. Apalagi jika olahraga renang tersebut dilakukan secara rutin oleh penderita hipertensi yang sudah berusia lanjut, sehingga tekanan darah sistoliknyanya menjadi turun. Untuk itu melakukan aktivitas berenang secara rutin, minimal 3 hingga 4 kali dalam seminggu.

5. Yoga

Yoga juga dikenal mampu menjaga kenormalan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Selain menjadikan tubuh rileks, sehingga mampu mengurangi stress yang menjadi beban dan mengganggu pikiran. Yang tentunya akan memberikan pengaruh negatif pada tekanan darah dari penderita hipertensi tersebut.

Akan lebih baik lagi sebelum mengikuti aktivitas yoga, dengan berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter serta instruktur yoga tersebut. Selain mengurangi resiko berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan juga menjadi lebih nyaman saat beraktivitas yoga. Meskipun tidak banyak menurunkan kadar tekanan darah bagi penderita hipertensi, yoga menjadi pilihan alternatif untuk menjaga kestabilan emosinya.

Akibat tidak olah raga

Tubuh diprogram untuk melakukan berbagai macam kegiatan untuk menjaga kondisinya. Jika kamu tidak menggunakannya dengan baik seperti latihan dan olahraga, tubuh memiliki alarm yang akan memintanya sendiri. Ini adalah tanda-tanda yang tubuh kirimkan jika kamu kurang olahraga.

1. Pegal-pegal pada badan

Pegal-pegal apalagi jika dirasakan sejak bangun pagi bisa jadi adalah tanda tubuh sudah meminta untuk digerakan dengan benar. Jika ini terjadi pada kamu, jangan tunda untuk melakukan olahraga. Karena faktanya, dengan menggerakkan otot-otot,

persendian akan relaks dan darah mengalir lebih lancar ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya, kamu akan merasakan pegal-pegal dan sakitnya berkurang

2. Lelah yang Tidak Pernah Berhenti

Pernahkah kamu merasakan Lelah yang berkepanjangan sepanjang hari walaupun tidak ada kegiatan? Ini sering kali bukanlah sinyal untuk beristirahat, tapi justru kebutuhan tubuh untuk berolahraga. Karena dengan berolahraga secara teratur, tubuh nantinya akan bisa melawan perasaan lelah hingga 65 persen.

3. Stres

Otak dan kesehatan mental juga terkena dampak dari kamu yang jarang berolahraga. Karena olahraga teratur akan membuat kadar endorfin dalam tubuh kamu lebih tinggi. Hormon ini adalah hormon yang bertanggung jawab atas perasaan dan *mood* baik dari diri kita. Itulah mengapa olahraga akan memperbaiki *mood* dan menghindarkan kita dari stres.

4. Selalu Merasa Lapar

Kurang olahraga akan membuat tubuh menjadi gampang lelah. tubuh yang lelah menghasilkan lebih banyak hormon ghrelin hormon yang mengatur sensor lapar. Produksi hormon ini secara berlebihan akan membuat kita ingin makan lebih banyak. Masalahnya pada fase ini, tubuh tidak tahu bahwa kelelahan ini bukan dari kekurangan energi, tetapi justru karena kurangnya pergerakan dan penyempitan pembuluh darah. Olahraga secara teratur akan bisa mengendalikan hormon ghrelin dan menjaga perasaan lapar.

5. Sembelit

Olahraga sangat membantu dalam melancarkan sistem pencernaan. Ketika kamu kurang olahraga, proses pencernaan tubuh ikut melambat. Terlebih pada kamu yang memiliki lemak viseral (lemak abdominal atau lemak perut) dan sering kesulitan untuk buang air besar. Semakin jarang kamu olahraga, kesulitan buang air atau sembelit ini akan semakin menjadi.

6. Susah Tidur

Orang yang melakukan olahraga 30-40 menit dan 4 kali dalam seminggu akan mendapatkan peningkatan kualitas tidur dan istirahatnya. Perasaan mengantuk yang datang pada siang hari juga akan berkurang. Olahraga meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Dengan begitu, siklus istirahatnya akan penuh saat malam dan tidak terbagi fokus pada siang hari dan terjaga pada malam hari.

7. Kesulitan berpikir

Saat kita kurang olahraga, maka suplai oksigen ke otak ikut terganggu. Kandungan oksigen dan air yang kurang pada otak akan memperberat kerja otak. Jadi jika kamu merasa kamu lebih sulit berpikir dibandingkan sebelumnya, bisa jadi itu tanda dari tubuh kalau kamu sudah terlalu lama tidak berolahraga.

8. Mudah terserang flu

Flu disebabkan oleh virus yang hanya dapat menyerang tubuh yang sistem imunnya sedang lemah. Ketika kamu jarang melakukan olahraga, tubuh akan sangat lelah dan memiliki pertahanan yang mudah ditembus. Karena ketika berolahraga, tubuh akan meningkatkan fungsi limfatik dan kadar leukosit yang bisa memerangi infeksi. Selain itu, dengan berolahraga hormone regenerasi sel akan bekerja lebih baik.

Konsep Akibat Tidak Suka Sayur Dan Buah

Tidak semua orang menyukai buah dan sayuran, meski mengetahui betapa penting untuk mengonsumsinya. Mulai dari nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan lainnya yang bermanfaat untuk tubuh ada di buah dan sayur.

Dilansir *The Healthy*, ada beberapa hal yang mungkin perlu lebih Anda ketahui, mengapa buah dan sayuran perlu dikonsumsi:

Kurang vitamin dan mineral

Buah-buahan dan sayuran mengandung sejumlah nutrisi penting bagi kesehatan. Namun, hanya satu dari 10 orang dewasa yang mengonsumsi tiga porsi sayuran dari yang dianjurkan, sementara untuk buah hanya mencapai dua porsi dalam

sehari. Lalu, apakah yang akan terjadi jika tubuh kekurangan buah dan sayuran? Laura Moore, seorang ahli diet di University of Texas Health Science Center di Houston School of Public Health, Amerika Serikat (AS), mengatakan meski vitamin dan mineral bisa didapatkan dari jenis makanan lainnya, namun tidak ada yang mengandung konsentrasi tinggi dan banyak antioksidan lainnya. Karena itu, lebih rentan mengalami masalah pencernaan tanpa buah dan sayuran. Termasuk di antaranya adalah sembelit, wasir, dan diverticulosis. Buah dan sayur mengandung selulosa, serat, yang memudahkan buang air besar, hingga merangsang otot-otot saluran untuk mempertahankan kekuatan, serta mengurangi tekanan pada usus bagian bawah. "Buah-buahan dan sayuran mengandung selulosa, yang meningkatkan berat tinja, memudahkan perjalanan, dan mengurangi waktu transit," ujar Moore.

Risiko kanker

Menurut American Institute for Cancer Research (AICR), tidak ada makanan yang bisa melindungi Anda terhadap kanker. Namun, diet yang dipenuhi dengan makanan nabati dapat membantu menurunkan risiko kanker. "Antioksidan seperti vitamin E, vitamin C, dan karotenoid dapat mengurangi risiko kanker dengan melindungi sel-sel sehat dari radikal bebas," kata Moore. Moore mengatakan karotenoid adalah pigmen termasuk beta-karoten yang dapat ditemukan di dalam bayam dan sayuran dengan daun berwarna gelap lainnya, serta buah jeruk, kentang manis, labu, dan wortel. Ini dapat melindungi tubuh dari kerusakan sel dan dikaitkan dengan tingkat kanker yang lebih rendah.

Peningkatan berat badan

Jika tidak mengonsumsi buah dan sayuran, Anda mungkin akan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak. Seorang peneliti dari Harvard menemukan bahwa semakin banyak buah dan sayuran yang Anda makan, semakin sedikit berat yang Anda dapatkan, kecuali jenis sayuran yang Anda makan memiliki jenis yang bertepung seperti kacang polong, jagung, dan kentang. "Buah-buahan dan sayuran rendah kalori dan kepadatan energinya rendah. Karena itu, seseorang dapat makan lebih banyak dan merasa lebih puas meski kalorinya hanya sedikit," jelas Moore.

LAMPIRAN

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) PADA PASIEN HIPERTENSI

SUSI MILWATI

Pandangan tentang manusia

- Secara psikologis manusia ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku
- 3 aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya
- Perilaku dan perasaan ditentukan oleh proses berpikir.

Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

- Saya harus sempurna
- Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali !
- Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Keyakinan irasional individu yang Dapat Mengakibatkan Masalah

- Dicintai dan setuju oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial
- Untuk menjadi orang yang berharga individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
- Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.

Keyakinan Irasional

- Hal yang sangat buruk dan menyebabkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
- Ketidakhagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
- Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.

- Lari dari kesulitan dan tanggung jawab daripada menghadapinya.
- Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.

6

- Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

Sumber Terjadinya Masalah - masalah

- **Tuntutan** yang tidak realitas seperti harus, sebaiknya dan lebih baik.
- **Melebih-lebihkan** suatu situasi negatif sampai pada level yang ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan.

- Berada dalam kondisi nyaman dan merefleksikan ketidak toleransian terhadap ketidaknyamanan.
- Menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain.

Berpikir Irasional Menjadi Masalah Bagi Individu Karena:

- **Menghambal individu** dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada langkah laku yang menyakiti diri sendiri.
- **Menyalahkan kenyataan** (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat)
- **Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri dan orang lain dan lingkungan sekitar.**

Enam Prinsip Therapy antara lain:

- **Pikiran** adalah penentu proksimal yang paling penting terhadap emosi individu.
- **Disfungsi berpikir** adalah penentu utama stress emosi.
- Cara terbaik untuk mengatasi stress adalah dengan **mengubah cara berpikir.**

- Percaya atas berbagai faktor yaitu **pengaruh genetik dan lingkungan** yang menjadi penyebab pikiran yang irasional.
- **Menekankan pada masa sekarang** dari pada pengaruh masa lalu.
- **Perubahan** tidak terjadi dengan mudah.

Terapi perilaku bertujuan

Agar klien mampu meminimalkan gangguan emosional dan perilaku dengan mengakui kesalahan diri sendiri yang lebih realistis dan bisa diterapkan dalam kehidupan

Tujuan tersebut adalah:

- Memiliki minat diri (self interest)
- Memiliki minat sosial (social interest)
- Memiliki pengarahan diri (self direction)
- Toleransi (tolerance)
- Fleksibel (flexibility)
- Memiliki penerimaan (acceptance)
- Dapat menerima ketidakpastian (acceptance of uncertainty)
- Dapat menerima diri sendiri (self acceptance)
- Dapat mengambil resiko (risk taking)
- Memiliki harapan yang realistis (realistic expectation)
- Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (high frustration tolerance)
- Memiliki tanggung jawab pribadi (self responsibility)

Tahap-Tahap Konseling

Tahap 1 :

Proses dimana konseli **diperlihatkan** dan **disadarkan** bahwa mereka tidak logis dan irasional.

Tahap 2 :

Pada tahap ini konseli **dibantu** untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditentang dan diubah.

Tahap 3 :

Konseli dibantu untuk secara terus menerus **mengembangkan pikiran rasional** serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Terima kasih

to survive and to enjoy

G

ANGGUAN KECEMASAN

Susi Milwanti



Keluarga dengan anggota keluarga yang mempunyai sakit hipertensi perlu dibekali konsep mengenai **kecemasan** yang dapat terjadi pada masa pandemi Covid-19, sehingga **dampak psikologis dapat diminimalisir**.

Definisi Kecemasan

Ketegangan, rasa tak aman atau kekhawatiran timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui

Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan

Kecemasan Dibedakan Menjadi Tiga Aspek

- ❑ **Aspek fisik**, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- ❑ **Aspek emosional**, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- ❑ **Aspek mental atau kognitif**, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Gejala Kecemasan

- ❖ **CEMAS**, KHAWATIR, TIDAK TENANG, RAGU DAN BIMBANG
- ❖ MEMANDANG MASA DEPAN DENGAN RASA **WAS-WAS** (KHAWATIR)
- ❖ KURANG PERCAYA DIRI, **GUGUP** APABILA TAMPIL DI MUKA UMUM (DEMAM PANGGUNG)
- ❖ SERING **MERASA TIDAK BERSALAH**, MENYALAHKAN ORANG LAIN
- ❖ TIDAK MUDAH MENGALAH, SUKA **NGOTOT**
- ❖ GERAKAN SERING SERBA SALAH, TIDAK TENANG BILA DUDUK, **GELISAH**

- ❖ Sering **mengeluh** ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- ❖ Mudah **tersinggung**, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- ❖ Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa **bimbang dan ragu**
- ❖ Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali **diulang-ulang**
- ❖ Kalau sedang emosi sering kali bertindak **histeris**

Faktor Penimbul Kecemasan

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes

2. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk :

- a. **Kegagalan ketastropik**, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.

- b. **Kesempurnaan**, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi
- c. **Persetujuan**
- d. **Generalisasi yang tidak tepat**, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman

Tingkat Kecemasan (Anxiety)

1. Ansietas ringan

Berhubungan dengan **ketegangan dalam kehidupan sehari-hari**, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Ansietas sedang

Memungkinkan **individu untuk berfokus pada hal yang penting** dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. **Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik** serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4. Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Upaya Mengurangi Kecemasan (Anxiety)

Cara yang terbaik untuk mengurangi kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Adapun cara-cara yang dapat dilakukan, antara lain:

1. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.



PASIEH HIPERTENSI

- Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknyanya diatas 90 mmHg
- Gangguan ini mendapatkan julukan *'the silent killer'* sebab pada sebagian orang penyandang hipertensi jarang mengeluhkan bahkan cenderung menyepelekan tanda atau gejala ketidaknyamanan yang dialaminya.
- seseorang dengan riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi berpeluang mengalami komplikasi lebih parah, ketika mereka terinfeksi virus corona SARS-CoV-2, penyebab Covid-19.

- Gejala sering tidak dirasakan, dapat berupa: nyeri kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur, leher kaku.
- pasien Covid-19 dengan penyakit penyerta lain seperti penyakit hipertensi berisiko tinggi terhadap kematian
 - tekanan darah tinggi berkaitan dengan kerusakan pembuluh darah dan terhambatnya aliran darah ke jantung yang dapat mengganggu fungsi jantung.
 - Persentase fatalitas COVID-19 pada kondisi penyakit kronis di antaranya hipertensi 6%, diabetes 7,3%, penyakit kardiovaskular 10,5%, penyakit saluran pernafasan kronis 6,3%, kanker 5,6%; dibandingkan dengan angka 0,9% pada pasien yang tidak memiliki riwayat penyakit kronis.

Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena :

1. Penderita hipertensi merasa sehat (59,8%),
2. Kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%),
3. Minum obat tradisional (14,5%),
4. Menggunakan terapi lain (12,5%),
5. Lupa minum obat (11,5%),
6. Tidak mampu beli obat (8,1%),
7. Terdapat efek samping obat (4,5%) dan
8. Obat hipertensi tidak tersedia di fasyankes (2%).



Hipertensi primer

- Genetik : Respon neurologi terhadap stress atau kelainan ekskresi
- Obesitas : terkait dengan level insulin yang tinggi
- Hilangnya Elastisitas jaringan dan arteriosklerosis pada orang tua serta pelebaran pembuluh darah.
- Kebiasaan hidup : Konsumsi garam yang tinggi, makan berlebihan, stress, merokok, minum alkohol.



Hipertensi sekunder

- **Ginjal** : Glomerulonefritis, Pielonefritis, Nekrosis tubular akut, Tumor
- **Vascular** : Aterosklerosis, Hiperplasia, Trombosis, Aneurisma, Emboli kolestrol, Vaskulitis
- **Kelainan endokrin** : DM, Hipertiroidisme, Hipotiroidisme
- **Saraf** : Stroke, Ensefalitis
- **Obat – obatan** : Kortikosteroid



Penyebab Tekanan Darah tinggi

- Usia
- Diet
- Stress
- Keturunan
- Merokok
- Kegemukan
- Kurang aktivitas fisik/ berolahraga
- Konsumsi minuman keras
- Kelainan ginjal, dll



No	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1	Optimal	<120	<80
2	Normal	120 – 129	80 – 84
3	High Normal	130 – 139	85 – 89
Hipertensi			
1	Grade 1 (ringan)	140 – 159	90 – 99
2	Grade 2 (sedang)	160 – 179	100 – 109
3	Grade 3 (berat)	180 – 209	100 – 119
4	Grade 4 (sangat berat)	>210	>120

AKIBAT TEKANAN DARAH TINGGI

SERANGAN JANTUNG



STROKE



GAGAL GINJAL



KEBUTAAN



Kurang penglihatan

Melindungi Diri dari Virus Corona

- **Di rumah saja** karena anda rentan, terutama usia di atas 50 tahun dengan penyakit penyerta seperti : hipertensi, DM, gagal ginjal, kanker, penyakit jantung, paru kronik, dan gangguan imunologis
- **Tingkatkan daya tahan tubuh sebaik mungkin**
- **Makan makanan bergizi**, hindari gula, garam dan lemak berlebihan
- Suplemen **multivitamin** bila diperlukan (Konsultasi dengan dokter melalui telepon, HP)

- **Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik atau lebih**
- Jika tidak memungkinkan gunakan **hand sanitizer** yang mengandung 60% alcohol
- **Jaga physical distancing**
- Minimal 1,5 – 2 meter, hindari kerumunan atau keramaian
- **Gunakan masker jika harus keluar rumah**
- Ketika batuk dan bersin, **tutupi** hidung dan mulut dengan tisu

- Rutin **periksa tekanan darah** di rumah, perhatikan peningkatannya
- Bila mengalami gejala infeksi saluran nafas: demam, sesak nafas, **segera ke dokter**
- **Minum obat** secara teratur sesuai anjuran dokter, beberapa hari sebelum obat habis segera hubungi dokter dan **konsultasikan** tentang kelanjutan konsumsi obat



Tips hidup sehat di era new normal


- **Hindari menyentuh wajah**, hidung, mata dan lainnya sebelum mencuci tangan
- Upayakan **berjemur 15 -20** menit setiap hari
- **Upayakan aktifitas fisik 30 menit/hari** atau sesuai saran dokter
- Jika **bekerja di rumah**, setiap duduk 30 menit istirahat
- **Stop** merokok, merokok meningkatkan risiko infeksi dan akan memperparah komplikasi akibat covid-19

- 
- **Jika anda stress**, bingung dan takut, **bicarakan** perasaan anda pada orang yang anda kenal dan percaya dapat membantu
 - **Saling menguatkan di antara keluarga**, tetangga dan teman, rasa kasih sayang juga menjadi obat
 - Beribadah, baca buku, dengarkan music dan **jangan cemas**
 - Dengar dan **ikuti anjuran pemerintah** yang distarkan resmi setiap hari




Apa yang **Harus Dilakukan** Penderita **Hipertensi** Pada Saat Menunjukkan Gejala Covid-19?

- Konsultasi dengan dokter lewat telepon. Jangan langsung pergi ke rumah sakit atau menemui dokter karena kita bisa saja menyebarkan virus ke orang lain. Untuk menjaga keamanan, sebaiknya kita berkonsultasi dengan dokter lewat telepon. Dokter akan memberi tahu langkah-langkah terbaik yang harus kita lakukan.

- 
- **Mengonsumsi obat sesuai resep dokter** Menurut beberapa laporan medis, obat jantung tertentu berpotensi membuat virus lebih mudah berkembang biak. Namun, sejauh ini tidak ada bukti yang terjadi pada manusia. Oleh karena itu, dokter tidak merekomendasikan pasien untuk membuat perubahan pada obat yang dikonsumsinya.
 - *"Kami belum tahu bagaimana pengaruh obat pada virus. Namun, berhenti mengonsumsi obat untuk mengontrol tekanan darah, kolesterol, penyakit jantung atau diabetes bisa berbahaya." (Doctor Kremer Cardiologist, 2020)*




- **Tetap jaga kesehatan jantung.** Banyak orang khawatir untuk pergi ke rumah sakit atau klinik di tengah pandemi ini. Namun, pasien yang mengalami gejala gangguan jantung tetap harus mendapatkan pertolongan darurat. Melakukan perawatan dini bagi pasien gangguan jantung dapat menyelamatkan hidup mereka.
- *"Jika Anda mengalami gejala gangguan jantung, silakan mencari perawatan."* (Doctor Kremer Cardiologist, 2020)




- Selama pandemi, kita mungkin merasa sulit untuk melaksanakan rutinitas harian. Tetapi, menjaga pola makan yang sehat dan rutin berolahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan, termasuk kesehatan jantung kita. *The American Heart Association* merekomendasikan kita agar melakukan olahraga intensitas sedang selama 20 hingga 30 menit sebanyak lima kali seminggu.

TO DO

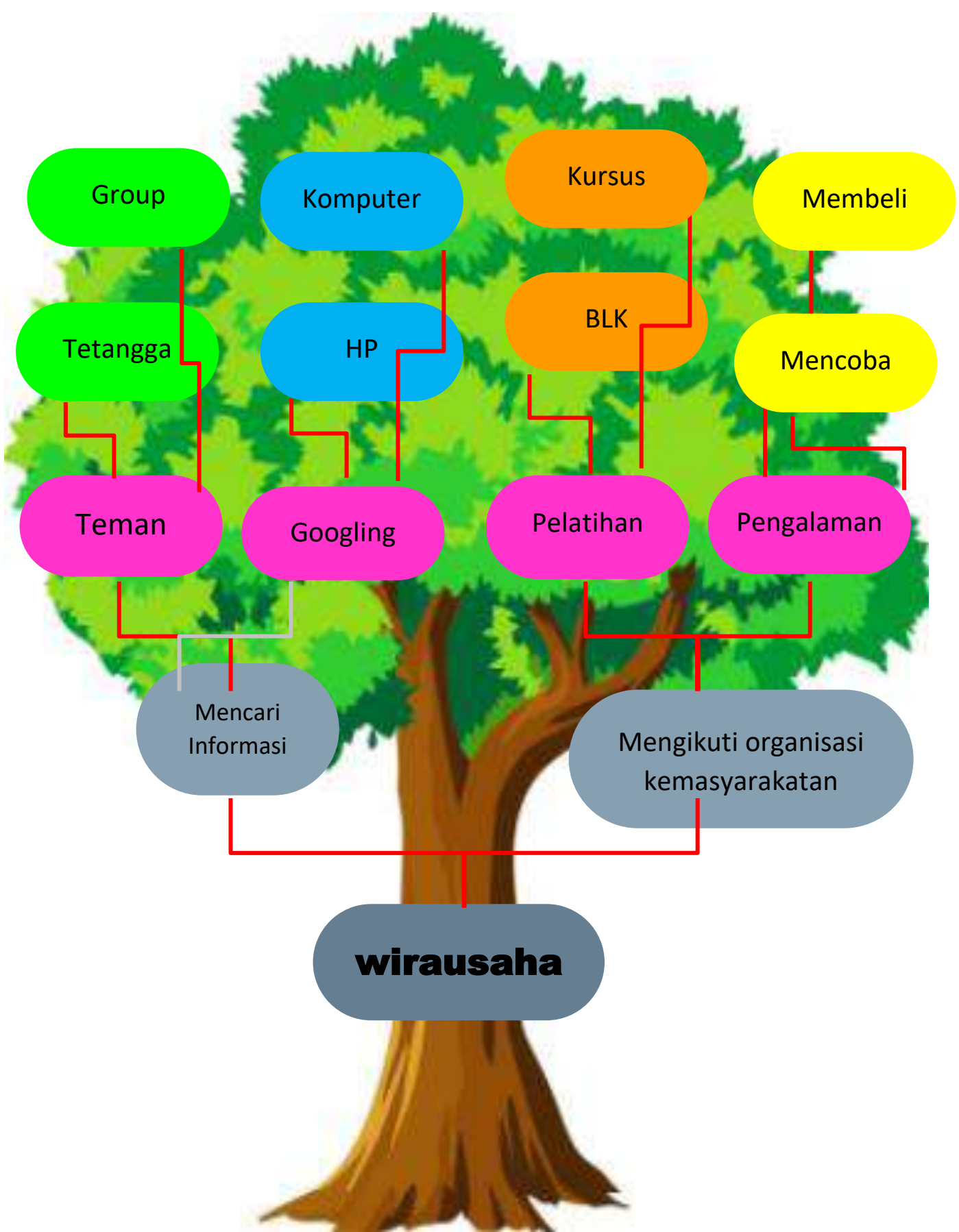


Terima kasih
telah membaca artikel tersebut,
silakan melanjutkan pengisian
kuesioner dengan jawaban yang
jujur









Group

Komputer

Kursus

Membeli

Tetangga

HP

BLK

Mencoba

Teman

Googling

Pelatihan

Pengalaman

Mencari Informasi

Mengikuti organisasi kemasyarakatan

wirausaha





PETA LOKASI