

DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO” UNTUK PENGENDALIAN HIPERTENSI DI KELUARGA MINANGKABAU

CICI APRIZA YANTI
PROF. DR. DR. RATNA DJUWITA., MPH
PROF. DR. DRA. EVI MARTHA., M.KES
PROF. DR. BESRAL., SKM., M.SC



**DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO” DARI
KEKERABATAN MATRILINEAL UNTUK
PENGENDALIAN HIPERTENSI DI KELUARGA
MINANGKABAU**

**Cici Apriza Yanti., SKM., M.H.Sc
Prof. Dr. dr. Ratna Djuwita., MPH
Prof. Dr. Dra. Evi Martha., M.Kes
Prof. Dr. Besral., SKM., M.Sc**



GETPRESS INDONESIA

DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO” UNTUK PENGENDALIAN HIPERTENSI DI KELUARGA MINANGKABAU

Penulis:

Cici Apriza Yanti
Prof. Dr. dr. Ratna Djuwita., MPH
Prof. Dr. Dra. Evi Martha., M.Kes
Prof. Dr. Besral., SKM., M.Sc

ISBN: 978-623-125-692-8

Editor:

Prof. Dr. Drs. Erwin., M.Si
Dr. Gusnedi., STP., M.PH
dr. Fajriansyah., Sp.PD
Zera Medoza., S.Psi., M.Psi

Penyunting: Tri Putri Wahyuni, S.Pd.

Desain Sampul dan Tata Letak: Aulia Syaharani, S.Tr.Kes.

Penerbit: GETPRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:

Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Maret 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga monograf ini, yang berjudul Dukungan Sosial Saiyo Sakato dalam Pengendalian Hipertensi pada Masyarakat Minangkabau, dapat diselesaikan. Monograf ini disusun berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan dengan melibatkan pasien hipertensi, tokoh adat, tenaga kesehatan, serta anggota keluarga pasien.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami peran dukungan sosial dalam pengendalian hipertensi yang diterapkan sesuai dengan nilai-nilai budaya Minangkabau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan keluarga pasien dalam mengelola hipertensi secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para promotor yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian ini, yaitu Prof. Dr. dr. Ratna Djuwita., M.PH, Prof. Dr. Dra. Evi Martha., M.Kes, dan Prof. Dr. Besral., SKM., M.Sc. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada penguji yang telah memberikan kritik, masukan, serta wawasan berharga dalam penyempurnaan penelitian ini yaitu Prof. Dr. dr. Sudarto Ronoatmodjo S.K.M, MSc, Prof. dr. Aida Lydia, Sp.PD-KGH, Prof. Dr. Erwin., M.Si, Dr. dr. Helda., M.Kes, dan dr. Soewarta Kosen, MPH., DrPH. Para pakar yang telah berkontribusi dalam memberikan wawasan dan masukan berharga untuk penelitian ini, yakni Dr. Gusnedi, STP., M.PH, pakar dalam bidang gizi masyarakat; dr. Fajriansyah, Sp.PD, pakar dalam pengobatan hipertensi; dan Zera Mendoza, S.Psi., M.Psi., psikolog ahli dalam bidang psikologi.

Tidak lupa, saya mengucapkan terima kasih kepada tokoh adat, tenaga kesehatan, keluarga, dan pasien yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta rekan-rekan sejawat atas dukungan dan kerja samanya selama proses penyusunan monograf ini.

Semoga monograf ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam pengendalian hipertensi, serta menambah wawasan dan memperkaya literatur tentang peran dukungan sosial dan budaya dalam pengelolaan kesehatan. Saya menyadari bahwa monograf ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Depok, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

BAGIAN I

DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO” PENGENDALIAN HIPERTENSI UNTUK PASIEN

BAB I PENDAHULUAN	7
1.1 KONSEP HIPERTENSI	7
1.2 Tanda dan Gejala Hipertensi	8
1.3 Dampak Hipertensi.....	9
1.4 Pentingnya Pengendalian Hipertensi	9
BAB II INFORMASI MEDIS.....	11
2.1 Gejala Dan Faktor Risiko Hipertensi.....	11
2.2 Komplikasi yang Dapat Timbul Jika Hipertensi Tidak Terkontrol.....	12
2.3 Dampak Psikologis dan Kualitas Hidup:.....	13
BAB 3 PENGobatan DAN MANAJEMEN	14
3.1 Pentingnya Kepatuhan Minum Obat.....	14
3.2 Dukungan Sosial dalam Kepatuhan Minum Obat	15
3.3 Manfaat dan Cara Menggunakan Obat-Obatan Hipertensi.....	16
BAB 4 PERUBAHAN GAYA HIDUP	21
4.1 Diet Sehat: Mengurangi Garam, Meningkatkan Konsumsi Buah & Sayur.....	21
4.2 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau.....	22
4.3 Aktivitas Fisik: Olahraga Rutin, Berjemur Pagi	23
4.4 Manajemen Stres: Teknik Relaksasi dan Meditasi	24
4.5 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau.....	25
BAB 5 DUKUNGAN SOSIAL.....	26
5.1 Peran Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi	26
5.2 Jenis Dukungan Keluarga	26
5.3 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau.....	26
5.4 Penting Berbagi Pengalaman dengan Sesama Pasien	27
5.5 Manfaat Berbagi Pengalaman.....	27
5.6 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau.....	28
BAB 6 KETERLIBATAN KOMUNITAS	29
6.1 Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia dan Posbindu.....	29

6.2 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau.....	29
6.3 Mengakses Layanan Kesehatan Setempat.....	30
6.4 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau.....	30
BAB 7 PENUTUP.....	32
7.1 Ringkasan	32
7.2 Motivasi untuk Terus Berkomitmen dalam Pengendalian Hipertensi....	33
Daftar Pustaka:	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan Pembelajaran	15
Tabel 2. Rancangan Penelitian	17
Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pembelajaran dikelas	7
Gambar 2. Peserta didik	9

BAGIAN I

DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO”

PENGENDALIAN HIPERTENSI UNTUK PASIEN

BAB I PENDAHULUAN

Pengendalian hipertensi merupakan salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia dan dunia. Hipertensi, yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi kronis yang dapat mengakibatkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya. Pentingnya pemahaman yang komprehensif tentang hipertensi serta upaya pengendalian yang efektif tidak dapat dilebih-lebihkan, terutama mengingat prevalensi dan dampaknya yang signifikan pada kualitas hidup individu yang terkena.

1.1 KONSEP HIPERTENSI

1.1.1 Pengertian Hipertensi

a) Pengertian Hipertensi menurut WHO

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah terhadap dinding arteri secara konsisten terlalu tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

b) Pengertian Hipertensi menurut SEARO

Badan Kesehatan Dunia Wilayah Asia Tenggara (SEARO) mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, dengan penekanan pada pentingnya deteksi dini dan manajemen berkelanjutan untuk mencegah komplikasi.

c) Pengertian Hipertensi menurut Kementerian Kesehatan

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Pedoman Pengendalian Hipertensi mendefinisikan hipertensi sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, diukur dalam dua kali kunjungan berurutan. Hipertensi dikenal sebagai "penyakit tekanan darah tinggi" di masyarakat.

1.2 Tanda dan Gejala Hipertensi

- a) Gejala Umum: Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena banyak penderitanya tidak menyadari mereka mengidap penyakit ini hingga muncul komplikasi serius. Gejala yang dapat muncul termasuk sakit kepala berat, pusing, nyeri dada, sesak napas, dan penglihatan kabur.
- b) Gejala Lain: Pada beberapa kasus, gejala lain yang mungkin dirasakan adalah detak jantung tidak teratur, mimisan, dan kelelahan berlebihan. Namun, banyak orang dengan hipertensi tidak menunjukkan gejala sama sekali, sehingga pemeriksaan rutin sangat dianjurkan.



Gambar1. Tanda dan Gejala Hipertensi

1.3 Dampak Hipertensi

- a) **Komplikasi Kardiovaskular:** Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Kondisi ini meningkatkan risiko serangan jantung dan kematian mendadak.
- b) **Dampak pada Organ Lain:** Selain mempengaruhi jantung dan pembuluh darah, hipertensi dapat merusak organ lain seperti ginjal (penyakit ginjal kronis), mata (retinopati hipertensif), dan otak (demensia vaskular).
- c) **Kualitas Hidup:** Hipertensi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien melalui dampak fisik dan psikologis, termasuk penurunan kemampuan beraktivitas, kecemasan, dan depresi.

1.4 Pentingnya Pengendalian Hipertensi

Pengendalian hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi serius yang dapat mengancam nyawa.

Berikut beberapa alasan mengapa pengendalian hipertensi harus menjadi prioritas:

- 1) **Mencegah Penyakit Kardiovaskular:** Pengendalian tekanan darah membantu mencegah penyakit jantung, stroke, dan masalah kardiovaskular lainnya.
- 2) **Menjaga Fungsi Organ:** Pengelolaan yang baik dapat mencegah kerusakan organ vital seperti ginjal dan mata, yang dapat mengakibatkan kondisi kronis yang memerlukan perawatan jangka panjang.
- 3) **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Dengan mengelola tekanan darah, pasien dapat menikmati kehidupan yang lebih sehat dan aktif, mengurangi gejala yang mengganggu, dan menghindari perawatan medis yang intensif.
- 4) **Mengurangi Beban Ekonomi:** Pengendalian hipertensi mengurangi kebutuhan akan pengobatan dan rawat inap yang mahal, serta biaya jangka panjang terkait dengan komplikasi hipertensi.
- 5) **Pencegahan Kematian Dini:** Dengan pengendalian yang efektif, risiko kematian dini akibat komplikasi hipertensi dapat

diminimalkan, memungkinkan individu untuk hidup lebih lama dan lebih sehat.

Melalui pemahaman yang mendalam mengenai konsep, tanda dan gejala, serta dampak hipertensi, dan pentingnya pengendalian hipertensi, diharapkan pasien dapat lebih proaktif dalam mengelola kondisi mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

BAB II INFORMASI MEDIS

Pengendalian hipertensi membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang gejala, factor risiko, dan komplikasi yang mungkin timbul jika hipertensi tidak terkontrol. Pengetahuan ini penting untuk membantu pasien dalam mengambil tindakan pencegahan yang tepat dan menjaga kesehatan mereka. Dalam bab ini, akan dibahas gejala dan faktor risiko hipertensi serta komplikasi yang dapat timbul jika hipertensi tidak terkontrol.

2.1 Gejala Dan Faktor Risiko Hipertensi

2.1.1 Gejala Hipertensi:

Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga dikenal sebagai "*silent killer*". Namun, beberapa gejala yang mungkin timbul meliputi:

- a) Sakit Kepala: Sakit kepala berat terutama di bagian belakang kepala.
- b) Pusing: Rasa pusing atau vertigo.
- c) Nyeri Dada: Rasa tidak nyaman atau nyeri di dada.
- d) Sesak Napas: Kesulitan bernapas atau napas pendek.
- e) Penglihatan Kabur: Penurunan kemampuan melihat atau penglihatan ganda.
- f) Detak Jantung Tidak Teratur: Detak jantung yang cepat atau tidak teratur.
- g) Mimisan: Pendarahan dari hidung tanpa sebab yang jelas.
- h) Kelelahan Berlebihan: Rasa lelah yang tidak biasa.

2.1.2 Faktor Risiko Hipertensi:

- a) Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.
- b) Genetik: Riwayat keluarga dengan hipertensi.
- c) Obesitas: Berat badan berlebih atau obesitas.
- d) Gaya Hidup Sedentari: Kurangnya aktivitas fisik.
- e) Diet Tinggi Garam: Konsumsi garam berlebih dalam makanan.

- f) Konsumsi Alkohol: Penggunaan alkohol yang berlebihan.
- g) Merokok: Kebiasaan merokok.
- h) Stres: Stres yang tidak dikelola dengan baik.
- i) Kondisi Kesehatan Lainnya: Diabetes, kolesterol tinggi, penyakit ginjal.



Gambar 2.1 Gejala dan Faktor Risiko Hipertensi

2.2 Komplikasi yang Dapat Timbul Jika Hipertensi Tidak Terkontrol

1) Komplikasi Kardiovaskular:

- a) Penyakit Jantung Koroner: Hipertensi dapat menyebabkan penyempitan dan pengerasan arteri, yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.
- b) Gagal Jantung: Tekanan darah tinggi memaksa jantung bekerja lebih keras dari biasanya, yang dapat menyebabkan gagal jantung.
- c) Stroke: Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pecahnya atau penyumbatan pembuluh darah di otak, yang mengakibatkan stroke.

2) Dampak pada Organ Lain:

- 1) Penyakit Ginjal Kronis: Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di ginjal, menyebabkan fungsi ginjal menurun.
- 2) Retinopati Hipertensif: Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di mata, menyebabkan masalah penglihatan dan kebutaan.
- 3) Aneurisma: Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pelebaran abnormal pada dinding pembuluh darah, yang disebut aneurisma, yang berisiko pecah.

2.3 Dampak Psikologis dan Kualitas Hidup:

- 1) Kecemasan dan Depresi: Hipertensi kronis dapat menyebabkan kecemasan dan depresi pada beberapa individu.
- 2) Penurunan Kualitas Hidup: Gejala dan komplikasi hipertensi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.



Gambar 2.2 Bahaya Hipertensi

BAB 3 PENGOBATAN DAN MANAJEMEN

Pengelolaan hipertensi yang efektif membutuhkan pendekatan komprehensif yang mencakup pengobatan dan manajemen gaya hidup. Pengobatan yang tepat dan kepatuhan dalam mengikuti terapi sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi serius. Selain itu, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membantu pasien mematuhi pengobatan dan menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan. Bab ini akan membahas pentingnya kepatuhan dalam minum obat, manfaat dan cara menggunakan obat-obatan hipertensi, penggunaan obat herbal sebagai tambahan jika sesuai, serta peran dukungan sosial, termasuk bentuk dukungan sosial dalam budaya Minangkabau.

3.1 Pentingnya Kepatuhan Minum Obat

Kepatuhan dalam minum obat adalah kunci keberhasilan pengelolaan hipertensi. Tidak mematuhi jadwal pengobatan dapat mengakibatkan tekanan darah tidak terkontrol, yang meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan kerusakan organ lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi pasien untuk memahami pentingnya mematuhi resep obat yang diberikan oleh dokter.

1) Alasan Pentingnya Kepatuhan

- a) Efektivitas Pengobatan: Obat hipertensi dirancang untuk bekerja secara berkelanjutan dalam tubuh. Ketidakpatuhan dapat mengurangi efektivitas obat, menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah yang berbahaya.
- b) Pencegahan Komplikasi: Kepatuhan yang baik membantu mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal.
- c) Meningkatkan Kualitas Hidup: Pasien yang mematuhi pengobatan cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil, yang dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2) Cara Meningkatkan Kepatuhan

- a) Pendidikan Pasien: Memberikan informasi yang jelas tentang pentingnya kepatuhan dan konsekuensi dari ketidakpatuhan.
- b) Peningkat Obat: Menggunakan alat bantu seperti pengingat obat atau aplikasi kesehatan.
- c) Dukungan Keluarga: Keluarga dapat berperan aktif dalam mengingatkan dan mendukung pasien untuk minum obat sesuai jadwal.



Gambar 3.1 Peningkat Minum Obat Hipertensi

3.2 Dukungan Sosial dalam Kepatuhan Minum Obat

Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas sangat penting untuk membantu pasien hipertensi mematuhi pengobatan. Keluarga dapat membantu dengan:

- 1) Peningkat Harian: Mengingatkan pasien untuk minum obat sesuai jadwal.
- 2) Pemantauan Tekanan Darah: Membantu memantau tekanan darah pasien secara rutin.
- 3) Motivasi dan Dorongan: Memberikan dorongan moral dan motivasi agar pasien tetap berkomitmen pada pengobatan mereka.

3.2.1 Manfaat dan Cara Menggunakan Obat-Obatan Hipertensi

Obat-obatan hipertensi adalah komponen utama dalam pengelolaan tekanan darah tinggi. Terdapat berbagai jenis obat yang digunakan, masing-masing dengan mekanisme kerja yang berbeda untuk menurunkan tekanan darah.

1) Jenis Obat Hipertensi

- a) **Diuretik:** Membantu tubuh mengeluarkan kelebihan garam dan cairan melalui urine, mengurangi volume darah dan tekanan pada dinding arteri.
- b) **Beta-blocker:** Mengurangi denyut jantung dan jumlah darah yang dipompa, sehingga menurunkan tekanan darah.
- c) **ACE Inhibitor:** Mencegah pembentukan angiotensin II, zat yang mempersempit pembuluh darah, sehingga pembuluh darah tetap terbuka dan tekanan darah menurun.
- d) **Calcium Channel Blocker:** Mencegah kalsium masuk ke dalam sel-sel otot jantung dan pembuluh darah, sehingga pembuluh darah rileks dan melebar.

2) Cara Menggunakan Obat

- a) **Mengikuti Resep Dokter:** Mengonsumsi obat sesuai dosis dan waktu yang diresepkan oleh dokter.
- b) **Menghindari Interaksi Obat:** Tidak mengonsumsi obat tanpa berkonsultasi dengan dokter untuk menghindari interaksi yang berbahaya.
- c) **Pemantauan Teratur:** Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk memantau efektivitas pengobatan.

3) Dukungan Sosial dalam Penggunaan Obat

Dukungan sosial juga penting dalam memastikan pasien menggunakan obat-obatan mereka dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan:

- a) **Edukasi oleh Tenaga Kesehatan:** tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi kepada pasien dan keluarganya tentang cara penggunaan obat yang benar.
- b) **Pendampingan oleh Keluarga:** anggota keluarga dapat membantu mengingatkan pasien tentang jadwal obat dan cara penggunaannya yang benar.

- c) **Komunitas Pendukung:** bergabung dengan kelompok pendukung hipertensi dapat memberikan dukungan moral dan informasi tambahan tentang pengelolaan penyakit.



Gambar 3.2 Obat Hipertensi

4) Penggunaan Obat Herbal sebagai Tambahan (bila sesuai)

Selain obat-obatan konvensional, beberapa pasien mungkin mempertimbangkan penggunaan obat herbal sebagai tambahan dalam pengelolaan hipertensi. Penggunaan obat herbal harus dilakukan dengan hati-hati dan selalu di bawah pengawasan dokter.

a) Manfaat Obat Herbal

- Efek Tambahan: Beberapa obat herbal dapat membantu menurunkan tekanan darah atau memperbaiki kesehatan kardiovaskular.
- Alami dan Tradisional: Banyak obat herbal yang telah digunakan secara tradisional dan dianggap aman bila digunakan dengan benar.

Contoh Obat Herbal

- 1) Bawang Putih: Diketahui memiliki sifat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

- 2) Teh Hijau: Mengandung antioksidan yang dapat mendukung kesehatan jantung.
- 3) Daun Salam: Sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk membantu menurunkan tekanan darah.

b) Cara Menggunakan Obat Herbal

- 1) Konsultasi dengan Dokter: Sebelum menggunakan obat herbal, konsultasikan dengan dokter untuk memastikan tidak ada interaksi dengan obat konvensional.
- 2) Dosis yang Tepat: Mengikuti dosis yang dianjurkan untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan.
- 3) Pemantauan Efek: Memantau tekanan darah secara teratur untuk melihat efektivitas dan mengidentifikasi potensi efek samping.



Gambar 3.3 Obat Herbal untuk hipertensi

c) Dukungan Sosial dalam Penggunaan Obat Herbal

Penggunaan obat herbal juga memerlukan dukungan sosial yang signifikan.

Keluarga dan komunitas dapat:

- 1) Mendukung Penggunaan yang Aman: Membantu pasien dalam mencari informasi yang akurat dan memastikan penggunaan obat herbal yang aman.
- 2) Edukasi dari Tenaga Kesehatan: Mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai potensi manfaat dan risiko penggunaan obat herbal.

d) Bentuk Dukungan Sosial dalam Budaya Minangkabau dalam Manajemen Pengendalian Hipertensi

Budaya Minangkabau memiliki struktur sosial yang kuat yang dapat mendukung pengelolaan hipertensi melalui berbagai bentuk dukungan sosial. Dukungan ini tidak hanya berasal dari keluarga inti tetapi juga dari komunitas yang lebih luas, termasuk tokoh adat dan kelompok sosial.

e) Dukungan Keluarga

- 1) Peningkat dan Pendampingan: Keluarga sering kali berperan sebagai peningkat utama bagi pasien untuk minum obat dan memantau tekanan darah secara teratur.
- 2) Penyediaan Makanan Sehat: Keluarga dapat membantu dengan menyediakan makanan yang sesuai dengan diet untuk penderita hipertensi, mengurangi konsumsi garam, dan meningkatkan asupan buah dan sayuran.
- 3) Dukungan Emosional: Keluarga memberikan dukungan emosional yang penting, membantu pasien mengatasi stres dan menjaga semangat untuk menjalani pengobatan.

f) Dukungan dari Tokoh Adat dan Masyarakat

- 1) Penyuluhan Kesehatan: Tokoh adat dapat mengorganisir penyuluhan kesehatan di komunitas untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan hipertensi.
- 2) Kelompok Sosial: Kelompok sosial seperti arisan atau perkumpulan lainnya dapat menjadi platform untuk berbagi informasi dan pengalaman mengenai pengelolaan hipertensi.
- 3) Silaturahmi: Tradisi kunjungan dan silaturahmi dalam masyarakat Minangkabau dapat dimanfaatkan untuk memberikan dukungan moral dan motivasi kepada pasien.

g) Kerjasama dengan Tenaga Kesehatan

- 1) Edukasi dan Konseling: Tenaga kesehatan dapat bekerja sama dengan tokoh adat untuk memberikan edukasi dan konseling yang tepat kepada pasien dan keluarganya.
- 2) Program Kesehatan Komunitas: Mengadakan program kesehatan di komunitas yang melibatkan berbagai pihak untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara kolektif.



Gambar 3.4 Dukungan Sosial kepada pasien hipertensi

BAB 4 PERUBAHAN GAYA HIDUP

Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga membutuhkan perubahan gaya hidup yang signifikan. Perubahan ini mencakup diet sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres. Bab ini akan membahas ketiga aspek tersebut secara mendalam untuk membantu pasien mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup mereka, serta bentuk dukungan sosial budaya Minangkabau yang sesuai untuk setiap sub-bab:

4.1 Diet Sehat: Mengurangi Garam, Meningkatkan Konsumsi Buah dan Sayur

Diet yang sehat dan seimbang adalah komponen penting dalam pengelolaan hipertensi. Mengurangi asupan garam dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur dapat membantu menurunkan tekanan darah.

4.1.1 Mengurangi Garam

- a) Pentingnya Mengurangi Garam: Asupan garam yang tinggi dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, yang meningkatkan volume darah dan tekanan pada dinding arteri.
- b) Rekomendasi: WHO merekomendasikan konsumsi garam kurang dari 5 gram (1 sendok teh) per hari untuk membantu mengurangi risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular.
- c) Cara Mengurangi Garam: Menghindari makanan olahan dan siap saji, memilih bumbu alami sebagai pengganti garam, dan membaca label nutrisi untuk memantau kandungan garam dalam makanan.

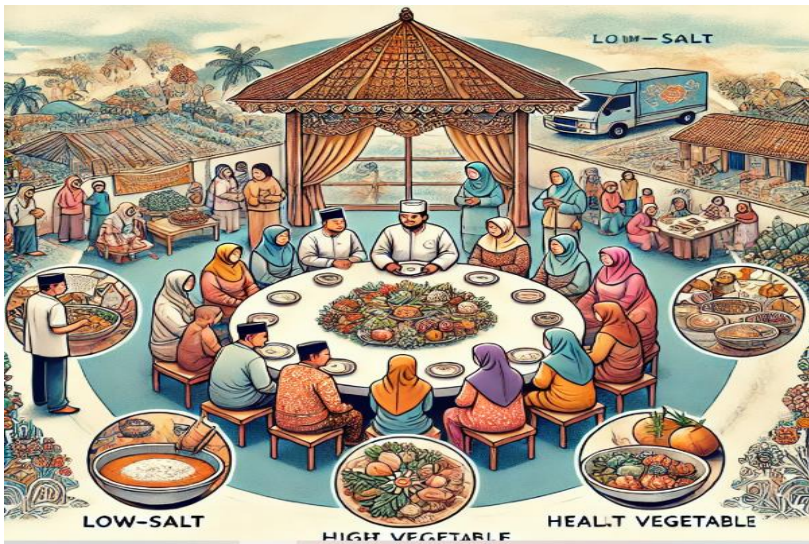
4.1.2 Meningkatkan Konsumsi Buah dan Sayur

- a) Manfaat Buah dan Sayur: Buah dan sayur kaya akan kalium, serat, dan antioksidan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kesehatan jantung.
- b) Rekomendasi: Mengonsumsi setidaknya 5 porsi buah dan sayur setiap hari.

- c) Contoh Makanan: Buah-buahan seperti pisang, jeruk, dan apel, serta sayuran seperti bayam, brokoli, dan wortel.

4.2 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- 1) Keluarga dan Komunitas: Keluarga dan komunitas dapat mendorong perubahan pola makan dengan mengadakan acara masak bersama yang fokus pada menu sehat rendah garam dan tinggi sayur dan buah.
- 2) Arisan dan Acara Sosial: Menggunakan acara arisan atau pertemuan keluarga untuk memperkenalkan dan membiasakan makanan sehat.
- 3) Pengaruh Tokoh Adat: Tokoh adat dapat memberikan contoh dengan mengadopsi diet sehat dan berbicara tentang pentingnya perubahan pola makan dalam acara-acara adat.



Gambar 4.1 Bahan makanan sehat dan cara masak Diet Sehat

4.3 Aktivitas Fisik: Olahraga Rutin, Berjemur Pagi

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Olahraga rutin dan berjemur pagi memiliki manfaat tersendiri dalam pengelolaan hipertensi.

a. Olahraga Rutin

- 1) Manfaat Olahraga: Olahraga membantu memperkuat jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik juga membantu mengendalikan berat badan dan mengurangi stres.
- 2) Rekomendasi: WHO merekomendasikan minimal 150 menit olahraga intensitas sedang atau 75 menit olahraga intensitas tinggi per minggu.
- 3) Contoh Aktivitas: Berjalan cepat, lari, bersepeda, berenang, dan latihan kekuatan.

b. Berjemur Pagi

- 1) Manfaat Berjemur: Paparan sinar matahari pagi meningkatkan produksi vitamin D, yang penting untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh. Vitamin D juga berperan dalam pengaturan tekanan darah.
- 2) Rekomendasi: Berjemur selama 10-15 menit di pagi hari sebelum pukul 10.00, tiga kali seminggu.
- 3) Cara Berjemur: Melakukan aktivitas luar ruangan seperti berjalan kaki atau senam pagi.

c. Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- 1) Kegiatan Bersama: Mengorganisir kegiatan olahraga bersama di lingkungan komunitas, seperti senam pagi, jalan santai, atau permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik.
- 2) Festival dan Acara Adat: Memanfaatkan festival atau acara adat untuk menyertakan sesi olahraga dan promosi aktivitas fisik.
- 3) Peran Tokoh Adat: Tokoh adat dapat memberikan contoh dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama dan mendorong anggota komunitas untuk aktif secara fisik.



Gambar 4.2 Aktivitas Fisik untuk menjaga kesehatan

4.4 Manajemen Stres: Teknik Relaksasi dan Meditasi

Stres kronis dapat mempengaruhi tekanan darah dan kesehatan jantung. Mengelola stres melalui teknik relaksasi dan meditasi dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan umum.

1) Teknik Relaksasi

- a) Manfaat Relaksasi: Teknik relaksasi membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan suasana hati.
- b) Contoh Teknik: Pernapasan dalam, progresif muscle relaxation, dan visualisasi.
- c) Cara Melakukan: Mengambil waktu setiap hari untuk melakukan latihan pernapasan dalam atau relaksasi otot progresif selama 10-15 menit.

2) Meditasi

- a) Manfaat Meditasi: Meditasi membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus dan konsentrasi.

- #### 4.5 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

-
- STRESS**
- TAI CHI**
- PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION**
- MINDFULNESS MEDITATION**
- MINDFULNESS MEDITATION**
- GOTMUNE'S WORK**
- PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION**
- TAI CHI**
- STRESS**

Dengan rincian ini, diharapkan bab 4 pada modul yang disusun akan memberikan informasi yang komprehensif mengenai perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengelola hipertensi, serta bentuk dukungan sosial budaya Minangkabau yang sesuai, sehingga dapat membantu pasien dalam mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

BAB 5 DUKUNGAN SOSIAL

Dukungan sosial adalah komponen penting dalam pengelolaan hipertensi yang efektif. Dukungan dari keluarga dan berbagi pengalaman dengan sesama pasien dapat memberikan motivasi, pengetahuan, dan semangat yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan dalam mengelola hipertensi. Bab ini akan membahas peran dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi dan pentingnya berbagi pengalaman dengan sesama pasien. Selain itu, akan dijelaskan bentuk dukungan sosial dalam budaya Minangkabau yang relevan untuk setiap sub-bab.

5.1 Peran Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi

Keluarga memainkan peran penting dalam mendukung pasien hipertensi, baik secara emosional, praktis, maupun informasional. Dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan membantu pasien menjalani perubahan gaya hidup yang diperlukan.

5.2 Jenis Dukungan Keluarga

- 1) Dukungan Emosional: Memberikan rasa aman dan kepedulian melalui perhatian dan kasih sayang, membantu mengurangi stres dan kecemasan pasien.
- 2) Dukungan Praktis: Membantu dengan aktivitas sehari-hari seperti mengingatkan jadwal obat, menyediakan makanan sehat, dan mendampingi ke fasilitas kesehatan.
- 3) Dukungan Informasional: Membantu pasien memahami informasi medis dan pengobatan, serta berbagi pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi.

5.3 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- 1) Kearifan Lokal: Menggunakan musyawarah keluarga untuk membuat keputusan bersama tentang perawatan dan dukungan yang diperlukan bagi pasien.

- 2) Gotong Royong: Menerapkan nilai gotong royong dalam membantu pasien dengan aktivitas sehari-hari dan memastikan mereka mendapatkan perawatan yang diperlukan.
- 3) Peran Tokoh Adat: Tokoh adat dapat memberikan nasihat dan dukungan moral, serta mengedukasi komunitas tentang pentingnya mendukung anggota keluarga yang menderita hipertensi.



Gambar 5.1 Dukungan Keluarga untuk pasien hipertensi

5.4 Penting Berbagi Pengalaman dengan Sesama Pasien

Berbagi pengalaman dengan sesama pasien hipertensi dapat memberikan banyak manfaat, termasuk dukungan emosional, pengetahuan, dan strategi pengelolaan kondisi yang lebih baik.

5.4.1 Manfaat Berbagi Pengalaman

- a) Dukungan Emosional: Berbagi pengalaman dapat membantu pasien merasa lebih dimengerti dan didukung, mengurangi rasa kesepian dan kecemasan.
- b) Pengetahuan dan Strategi: Pasien dapat belajar dari pengalaman orang lain tentang cara-cara efektif untuk mengelola hipertensi dan mengatasi tantangan.

- c) Motivasi: Mendengar kisah sukses orang lain dalam mengelola hipertensi dapat memberikan motivasi dan semangat untuk tetap mengikuti pengobatan dan perubahan gaya hidup.

5.4.2 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- a) Arisan (Kongsi) dan Pertemuan Sosial: Mengadakan arisan atau pertemuan sosial di mana pasien dapat berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam lingkungan yang akrab dan nyaman.
- b) Kelompok Dukungan: Membentuk kelompok dukungan komunitas di mana anggota dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang pengelolaan hipertensi.
- c) Peran Tokoh Adat: Tokoh adat dapat memfasilitasi pertemuan dan diskusi di mana pasien dapat berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan dari komunitas.



Gambar 5.2
Berbagi Pengalaman antara sesama penderita hipertensi

Dengan rincian ini, diharapkan Bab 5 pada modul yang disusun akan memberikan informasi yang komprehensif mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pengelolaan hipertensi, serta bentuk dukungan sosial budaya Minangkabau yang sesuai untuk membantu pasien dalam mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

BAB 6 KETERLIBATAN KOMUNITAS

Keterlibatan komunitas adalah komponen penting dalam pengelolaan hipertensi yang efektif. Partisipasi dalam kegiatan posbindu lansia dan posbindu serta akses terhadap layanan kesehatan setempat dapat meningkatkan kesadaran, kepatuhan, dan kesehatan keseluruhan pasien. Bab ini akan membahas pentingnya mengikuti kegiatan posbindu lansia dan posbindu, serta cara mengakses layanan kesehatan setempat. Selain itu, akan dijelaskan bentuk dukungan sosial dalam budaya Minangkabau yang relevan untuk setiap sub-bab.

6.1 Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia dan Posbindu

Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) Lansia dan Posbindu adalah program yang dirancang untuk memantau dan meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama untuk penyakit tidak menular seperti hipertensi.

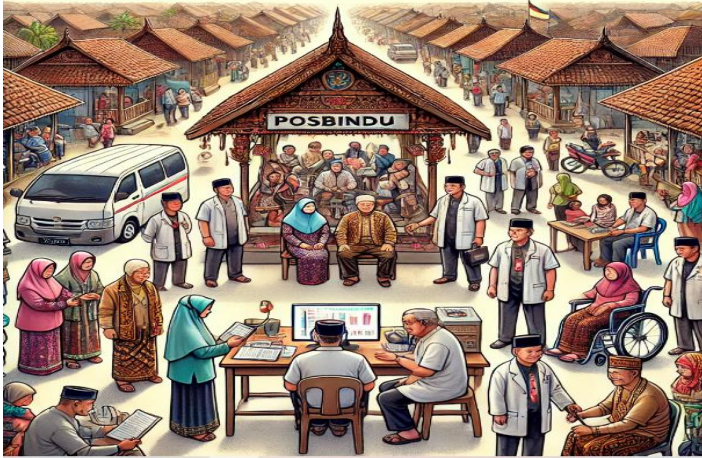
6.1.1 Manfaat Mengikuti Kegiatan Posbindu:

- a) **Pemantauan Rutin:** Posbindu menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan kolesterol.
- b) **Edukasi Kesehatan:** Posbindu memberikan informasi dan edukasi mengenai pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular.
- c) **Dukungan Sosial:** Posbindu menjadi tempat berkumpulnya masyarakat untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman tentang kesehatan.

6.1.2 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- a) **Partisipasi Keluarga:** Keluarga dapat mendukung dengan mengantar dan menemani anggota keluarga yang lansia ke kegiatan posbindu.

- b) Gotong Royong: Masyarakat dapat bekerjasama untuk mendukung pelaksanaan posbindu, termasuk penyediaan tempat dan logistik.
- c) Peran Tokoh Adat: Tokoh adat dapat mendorong partisipasi komunitas dalam kegiatan posbindu dan memberikan contoh pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.



Gambar 6.1 Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan di Posbindu

6.1.3 Mengakses Layanan Kesehatan Setempat

Akses terhadap layanan kesehatan setempat adalah hal yang penting untuk memastikan pasien hipertensi mendapatkan perawatan yang diperlukan secara tepat waktu.

Cara Mengakses Layanan Kesehatan Setempat

- a) Pemanfaatan Fasilitas Kesehatan: Menggunakan puskesmas, klinik, dan rumah sakit setempat untuk pemeriksaan rutin dan pengobatan.
- b) Jaringan Rujukan: Memahami jalur rujukan yang tersedia untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut jika diperlukan.
- c) Program Kesehatan Komunitas: Mengikuti program-program kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah atau organisasi kesehatan setempat.

6.2 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- a) Komunitas Peduli: Membentuk kelompok peduli kesehatan yang membantu anggota masyarakat dalam mengakses layanan kesehatan.
- b) Pemanfaatan Adat Istiadat: Menggunakan acara adat dan pertemuan komunitas sebagai sarana untuk menyebarkan informasi tentang layanan kesehatan.
- c) Peran Tokoh Masyarakat: Tokoh masyarakat dapat mengarahkan dan memfasilitasi anggota komunitas dalam mengakses layanan kesehatan yang tersedia.



Gambar 6.2 Pemberian layanan kesehatan kepada pasien hipertensi

Dengan rincian ini, diharapkan bab 6 pada modul yang disusun akan memberikan informasi yang komprehensif mengenai keterlibatan komunitas dalam pengelolaan hipertensi, serta bentuk dukungan sosial budaya Minangkabau yang sesuai, sehingga dapat membantu pasien dalam mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

BAB 7 PENUTUP

Bab penutup ini merangkum seluruh isi modul tentang pengelolaan hipertensi dan memberikan motivasi untuk terus berkomitmen dalam pengendalian hipertensi. Dukungan sosial dalam budaya Minangkabau juga dibahas sebagai elemen penting yang dapat membantu pasien dalam perjalanan mereka mengelola hipertensi.

7.1 Ringkasan

Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi, mencakup aspek medis, perubahan gaya hidup, dukungan sosial, dan keterlibatan komunitas. Dukungan keluarga dan komunitas, terutama dalam konteks budaya Minangkabau, memainkan peran kunci dalam membantu pasien menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah.

Modul ini telah membahas berbagai aspek penting dari pengelolaan hipertensi:

- 1) Pemahaman Hipertensi: Mengenali pengertian, tanda dan gejala, serta dampak hipertensi dari perspektif internasional, regional, dan nasional.
- 2) Informasi Medis: Mengetahui gejala, faktor risiko, dan komplikasi hipertensi yang dapat terjadi jika tidak dikendalikan dengan baik.
- 3) Pengobatan dan Manajemen: Menekankan pentingnya kepatuhan minum obat, cara penggunaan obat-obatan hipertensi, serta penggunaan obat herbal sebagai tambahan.
- 4) Perubahan Gaya Hidup: Mengadopsi diet sehat, meningkatkan aktivitas fisik, dan menerapkan teknik manajemen stres untuk mengendalikan hipertensi.
- 5) Pentingnya Komunikasi: Mengembangkan cara berkomunikasi yang baik dengan pasien dan mengatasi konflik serta kesalahpahaman.

- 6) Akses ke Layanan Kesehatan: Mengantar pasien ke fasilitas kesehatan dan mengakses informasi kesehatan dari tenaga medis secara efektif.
- 7) Keterlibatan Komunitas: Berpartisipasi dalam kegiatan posbindu lansia dan posbindu serta mengakses layanan kesehatan setempat.

7.2 Motivasi untuk Terus Berkomitmen dalam Pengendalian Hipertensi

Komitmen yang berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi sangat penting untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal. Motivasi untuk terus berkomitmen dapat datang dari berbagai sumber, termasuk dukungan keluarga, komunitas, dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pengendalian hipertensi.

7.2.1 Alasan Pentingnya Komitmen

- a) Mencegah Komplikasi: Komitmen yang berkelanjutan dapat mencegah komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya.
- b) Meningkatkan Kualitas Hidup: Dengan tekanan darah yang terkontrol, pasien dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan aktif.
- c) Dukungan Emosional dan Sosial: Dukungan dari keluarga dan komunitas dapat memberikan dorongan moral dan emosional yang diperlukan untuk tetap berkomitmen.

7.2.2 Cara Mempertahankan Komitmen

- a) Edukasi Berkelanjutan: Mengikuti program edukasi yang diselenggarakan oleh fasilitas kesehatan atau komunitas.
- b) Penghargaan dan Pengakuan: Mengakui dan merayakan pencapaian dalam pengelolaan hipertensi.
- c) Komunikasi Terbuka: Menjaga komunikasi yang terbuka dengan tenaga medis, keluarga, dan komunitas.

7.2.3 Dukungan Sosial Budaya Minangkabau

- a) Musyawarah dan Gotong Royong: Menggunakan musyawarah untuk membahas dan menentukan langkah-langkah terbaik

dalam mendukung pasien, serta mengedepankan nilai gotong royong dalam memberikan bantuan secara kolektif.

- b) Peran Tokoh Adat: Tokoh adat dapat memberikan motivasi, nasihat, dan memfasilitasi pertemuan komunitas untuk mendiskusikan pengelolaan hipertensi.
- c) Penggunaan Adat dan Tradisi: Menggunakan acara adat dan tradisi sebagai sarana untuk memotivasi dan mendukung pasien dalam pengelolaan hipertensi.



Gambar 7.1
Membangun komitmen untuk memberikan motivasi kepada pasien hipertensi

Dengan rincian ini, diharapkan bab 7 pada modul yang disusun akan memberikan penutup yang komprehensif, menekankan pentingnya motivasi untuk tetap berkomitmen dalam pengendalian hipertensi serta merangkum peran dan tanggung jawab keluarga, dengan dukungan sosial budaya Minangkabau yang sesuai untuk membantu pasien dalam mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

Daftar Pustaka:

1. World Health Organization (WHO). (2021). "Hypertension". Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension
2. American Heart Association. (2020). "Understanding Blood Pressure Readings". Retrieved from https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings
3. Mayo Clinic. (2021). "High Blood Pressure (Hypertension) Symptoms and Causes". Retrieved from https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410
4. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2021). "Your Guide to Lowering Blood Pressure". Retrieved from https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf
5. Harvard Health Publishing. (2020). "The Benefits of Physical Activity". Retrieved from https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-benefits-of-physical-activity
6. WebMD. (2021). "Stress Management Techniques". Retrieved from https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management
7. Ministry of Health, Republic of Indonesia. (2019). "Pedoman Pengendalian Hipertensi". Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2019/12/Buku-Pedoman-Pengendalian-Hipertensi.pdf

BAGIAN 2
DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO”
PENGENDALIAN HIPERTENSI UNTUK
KELUARGA PASIEN

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	38
1.1 Latar Belakang.....	38
1.2 Tujuan Modul.....	39
1.3 Sasaran Modul	41
BAB 2 KONSEP DASAR HIPERTENSI.....	44
2.1 Pengertian Hipertensi.....	44
2.2 Faktor Risiko Hipertensi.....	47
BAB 3 BUDAYA MINANGKABAU DAN KESEHATAN.....	50
3.1 Nilai-nilai Budaya Minangkabau	50
3.2 Relevansi Budaya Minangkabau dalam Pengendalian Hipertensi.....	52
BAB 4 PERAN KELUARGA DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI.....	56
4.1 Konsep Dukungan Sosial dalam Keluarga	56
4.2 Peran Anggota Keluarga	57
4.3 Mengintegrasikan Dukungan Sosial dengan Nilai Budaya	61
BAB 5 STRATEGI PENGENDALIAN HIPERTENSI	63
BERBASIS BUDAYA MINANGKABAU	63
5.1 Pendidikan Kesehatan dalam Konteks Budaya	63
5.2 Perubahan Gaya Hidup yang Didukung Budaya.....	66
5.3 Penggunaan Obat-obatan dalam Konteks Budaya	69
BAB 6 MONITORING DAN EVALUASI PENGENDALIAN HIPERTENSI.....	72
6.1 Pemantauan Tekanan Darah dalam Keluarga.....	72
6.2 Evaluasi Keberhasilan Program Dukungan Sosial Budaya	74
BAB 7 TANTANGAN DAN SOLUSI DALAM PENGENDALIAN	78
HIPERTENSI BERBASIS BUDAYA.....	78
7.1 Hambatan dalam Pengendalian Hipertensi	78
7.2 Mengatasi Stigma dan Mitos dalam Budaya Minangkabau.....	80
7.3 Kesimpulan	81
BAB 8 PENUTUP.....	82
8.1 Rangkuman Modul.....	82
8.2 Rekomendasi Tindakan Lanjutan	83
8.3 Kesimpulan:.....	84
Daftar Rujukan:	85

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum di dunia, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat modern. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga dari mereka tinggal di negara berkembang . Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga cukup tinggi, mencapai 34,1% pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 .

Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas hingga mencapai tahap yang serius, yang dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi menjadi sangat penting untuk mencegah dampak kesehatan yang lebih serius. Salah satu faktor kunci dalam pengendalian hipertensi adalah dukungan sosial, terutama dari keluarga. Dukungan sosial telah terbukti memiliki efek positif terhadap kepatuhan pengobatan dan pengelolaan penyakit kronis, termasuk hipertensi. Menurut penelitian oleh Uchino (2006), dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik individu, serta meningkatkan motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat . Dalam konteks budaya, dukungan sosial yang efektif juga harus mempertimbangkan nilai-nilai dan kebiasaan lokal.

Budaya Minangkabau di Indonesia, yang terkenal dengan sistem kekerabatannya yang kuat dan nilai-nilai adat yang kaya, menawarkan potensi besar untuk mendukung pengendalian hipertensi melalui pendekatan yang berbasis budaya. Nilai-nilai seperti "adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah" (adat

bersendi syariah, syariah bersendi kitabullah) mencerminkan keterkaitan antara adat dan agama dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Minangkabau.



“Gambar 1.1”

Diagram Dukungan Sosial dalam Pengendalian Hipertensi.

1.2 Tujuan Modul

Modul ini disusun dengan tujuan utama untuk memberikan panduan yang komprehensif bagi keluarga dalam mendukung anggota yang menderita hipertensi melalui pendekatan berbasis budaya Minangkabau. Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada aspek medis tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan budaya. Dengan demikian, tujuan dari modul ini adalah sebagai berikut:

a. Meningkatkan Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi:

Modul ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai penyebab, faktor risiko, gejala, dan komplikasi dari hipertensi. Pemahaman yang baik tentang hipertensi akan membantu keluarga untuk lebih proaktif dalam pengendalian penyakit ini.

b. Membangun Kesadaran akan Pentingnya Dukungan Sosial:

Menyadarkan keluarga akan pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Dukungan ini mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang dapat membantu pasien dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup.

c. Mengintegrasikan Nilai-nilai Budaya Minangkabau dalam Pengendalian Hipertensi:

Mengajarkan keluarga cara-cara untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya Minangkabau dalam mendukung pengendalian hipertensi. Misalnya, menggunakan nilai gotong royong dan kebersamaan dalam mendukung anggota keluarga yang sakit.

d. Mendorong Perubahan Gaya Hidup Sehat:

Modul ini juga bertujuan untuk mendorong keluarga melakukan perubahan gaya hidup sehat yang sesuai dengan budaya Minangkabau, seperti pola makan sehat yang berbasis pada makanan tradisional Minangkabau yang rendah garam dan lemak.

e. Menyiapkan Keluarga untuk Pemantauan dan Evaluasi:

Membekali keluarga dengan keterampilan untuk memantau tekanan darah dan mengevaluasi keberhasilan upaya pengendalian hipertensi, serta membuat penyesuaian yang diperlukan.



Gambar 1.2. Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi.

1.3 Sasaran Modul

Modul ini ditujukan kepada keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi di komunitas Minangkabau. Pemilihan keluarga sebagai sasaran utama modul ini didasarkan pada peran sentral keluarga dalam budaya Minangkabau dan pentingnya dukungan sosial dalam pengendalian penyakit kronis. Adapun sasaran spesifik dari modul ini adalah sebagai berikut:

a. Anggota Keluarga dengan Hipertensi:

Individu yang didiagnosis dengan hipertensi akan menjadi penerima manfaat langsung dari modul ini. Mereka akan mendapatkan pengetahuan dan dukungan yang diperlukan untuk mengelola kondisi mereka secara efektif.

b. Keluarga Inti (Orang Tua, Anak, dan Saudara):

Keluarga inti merupakan pendukung utama dalam pengendalian hipertensi. Modul ini akan membantu

mereka memahami peran mereka dan memberikan alat yang diperlukan untuk mendukung anggota keluarga yang menderita hipertensi.

c. Komunitas Minangkabau:

Selain keluarga inti, komunitas yang lebih luas juga memiliki peran dalam mendukung individu dengan hipertensi. Modul ini akan memberikan panduan bagi komunitas dalam memberikan dukungan sosial berbasis budaya.

d. Tenaga Kesehatan Lokal:

Tenaga kesehatan lokal, termasuk bidan, perawat, dan kader kesehatan, juga dapat menggunakan modul ini sebagai panduan dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada keluarga dengan anggota yang menderita hipertensi.



**“Gambar 1.3”
Jaringan Dukungan dalam Komunitas Minangkabau.**

Dengan struktur ini, sub bab pada Bab I dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai latar belakang, tujuan, dan sasaran dari modul "Dukungan Sosial Budaya Minangkabau dalam Pengendalian Hipertensi untuk Keluarga". Setiap sub bab dilengkapi dengan penjelasan yang mendalam, diagram, dan referensi yang relevan untuk mendukung informasi yang disajikan.

BAB 2 KONSEP DASAR HIPERTENSI

2.1 Pengertian Hipertensi

2.1.1 Definisi dan Kriteria Diagnostik Hipertensi

Hipertensi, atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah di dalam arteri meningkat secara kronis. Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh darah terhadap dinding arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Berdasarkan panduan dari *American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA)*, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik (SBP) ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik (DBP) ≥ 80 mmHg.

Pengukuran tekanan darah melibatkan dua angka:

- a. Tekanan darah sistolik (SBP): tekanan di dalam arteri saat jantung berdetak dan memompa darah.
- b. Tekanan darah diastolik (DBP): tekanan di dalam arteri saat jantung beristirahat di antara detak.



Gambar 2.1
Pengukuran Tekanan Darah

Menurut *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 8)*, kriteria diagnostik untuk hipertensi adalah tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang diukur dalam dua kali kunjungan yang berbeda dengan jeda waktu tertentu. Sementara itu, *European Society of Hypertension (ESH)* dan *European Society of Cardiology (ESC)* juga mengadopsi definisi serupa namun memberikan batasan yang lebih ketat untuk beberapa kelompok usia.

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tingkat Keparahan

Hipertensi dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahan tekanan darah. Berikut adalah klasifikasi menurut ACC/AHA 2017:

- a. Normal: SBP < 120 mmHg dan DBP < 80 mmHg.
- b. Elevated: SBP 120-129 mmHg dan DBP < 80 mmHg.

- c. Hipertensi Stadium 1: SBP 130-139 mmHg atau DBP 80-89 mmHg.
- d. Hipertensi Stadium 2: SBP ≥ 140 mmHg atau DBP ≥ 90 mmHg.
- e. Hipertensi Krisis: SBP > 180 mmHg dan/atau DBP > 120 mmHg, yang memerlukan perhatian medis segera.

Sementara itu, klasifikasi dari ESH/ESC 2013 sedikit berbeda:

- a. Optimal: SBP < 120 mmHg dan DBP < 80 mmHg.
- b. Normal: SBP 120-129 mmHg dan DBP 80-84 mmHg.
- c. Normal Tinggi: SBP 130-139 mmHg dan DBP 85-89 mmHg.
- d. Hipertensi Derajat 1: SBP 140-159 mmHg dan DBP 90-99 mmHg.
- e. Hipertensi Derajat 2: SBP 160-179 mmHg dan DBP 100-109 mmHg.
- f. Hipertensi Derajat 3: SBP ≥ 180 mmHg dan DBP ≥ 110 mmHg.



Gambar 2.2
Klasifikasi Hipertensi

2.2 Faktor Risiko Hipertensi

2.2.1 Faktor Risiko yang Dapat Dimodifikasi dan yang Tidak Dapat Dimodifikasi

Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori utama: yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi.

A. Faktor Risiko yang Tidak Dapat Dimodifikasi:

1. Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.
2. Jenis Kelamin: Pria lebih rentan terhadap hipertensi pada usia muda, sementara wanita lebih rentan setelah menopause.
3. Riwayat Keluarga: Riwayat keluarga dengan hipertensi meningkatkan risiko seseorang untuk mengembangkan hipertensi.
4. Ras/Etnis: Beberapa kelompok etnis, seperti orang Afrika-Amerika, memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan kelompok etnis lainnya.

B. Faktor Risiko yang Dapat Dimodifikasi:

1. Pola Makan: Konsumsi garam yang tinggi, diet rendah kalium, magnesium, dan kalsium dapat meningkatkan risiko hipertensi.
2. Aktivitas Fisik: Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup sedentari meningkatkan risiko hipertensi.
3. Berat Badan: Kelebihan berat badan atau obesitas adalah faktor risiko utama untuk hipertensi.
4. Konsumsi Alkohol: Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.
5. Merokok: Tembakau dapat meningkatkan tekanan darah secara sementara dan berkontribusi pada pengerasan arteri.



Gambar 2.3
Faktor Risiko Hipertensi

2.2.2 Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi

Gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap risiko pengembangan hipertensi. Beberapa faktor gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah antara lain:

1. Diet:

- a) Diet tinggi garam telah terbukti meningkatkan tekanan darah. National Institute for Health and Care Excellence (NICE) merekomendasikan konsumsi garam tidak lebih dari 6 gram per hari untuk mengurangi risiko hipertensi.
- b) Konsumsi buah dan sayuran yang tinggi kalium, magnesium, dan serat dapat membantu menurunkan tekanan darah.

2. Aktivitas Fisik:

- a) Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah. Menurut WHO, orang dewasa harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang setiap minggu.

- b) Aktivitas fisik juga membantu dalam pengelolaan berat badan, yang berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah.

3. Berat Badan:

- Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko utama hipertensi. Penurunan berat badan melalui diet dan aktivitas fisik dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah

BAB 3 BUDAYA MINANGKABAU DAN KESEHATAN

3.1 Nilai-nilai Budaya Minangkabau

3.1.1 Penjelasan tentang Nilai-nilai Budaya Minangkabau

Budaya Minangkabau memiliki falsafah yang kuat dan mendalam, dikenal dengan "adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah." Falsafah ini menggambarkan bahwa adat istiadat yang dianut oleh masyarakat Minangkabau berdasarkan pada ajaran Islam, dengan syarak (syariat) yang merujuk pada Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Ini menunjukkan keterkaitan erat antara adat dan agama dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Minangkabau.

Nilai-nilai budaya Minangkabau juga sangat menekankan pada prinsip-prinsip kolektivisme, di mana kepentingan kelompok atau keluarga diutamakan di atas kepentingan individu. Hal ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pengambilan keputusan, penyelesaian konflik, serta dukungan sosial dan kesehatan.

Adat Minangkabau juga mengandung nilai-nilai yang mengatur hubungan antar anggota masyarakat, seperti prinsip "musyawarah untuk mufakat," yang menekankan pentingnya dialog dan konsensus dalam menyelesaikan masalah. Prinsip ini mencerminkan pendekatan inklusif dan kolaboratif yang sangat relevan dalam konteks kesehatan, di mana dukungan dan kerjasama antar anggota keluarga dan komunitas sangat diperlukan untuk pengendalian penyakit seperti hipertensi.

Kearifan lokal lainnya termasuk penggunaan obat-obatan tradisional dan praktik kesehatan yang diwariskan dari generasi ke generasi. Misalnya, penggunaan tanaman obat seperti daun sirih, jahe, dan kunyit, yang dikenal memiliki manfaat kesehatan. Selain itu, masyarakat Minangkabau juga memiliki tradisi pengobatan dengan dukun atau tabib, yang memainkan peran

penting dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, terutama di daerah-daerah pedesaan.



Gambar 3.1 Nilai Budaya Minangkabau

Sumber: Nasbahry Gallery

<https://visualheritageblog.blogspot.com/2010/12/budaya-visual-tradisi-minangkabau.html>

3.1.2 Kearifan Lokal dan Praktik Tradisional yang Berkaitan dengan Kesehatan

Kearifan lokal dalam budaya Minangkabau mencakup berbagai praktik tradisional yang berkaitan dengan kesehatan. Salah satu contohnya adalah penggunaan tanaman obat yang dikenal dengan "jamuan" atau ramuan tradisional. Misalnya, jahe dan kunyit digunakan untuk mengobati berbagai penyakit termasuk hipertensi. Studi menunjukkan bahwa kunyit memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Selain itu, masyarakat Minangkabau juga mempraktikkan "urut" atau pijat tradisional yang diyakini dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi stres. Praktik ini sering dilakukan oleh para dukun pijat atau tabib tradisional yang memiliki pengetahuan mendalam tentang anatomi tubuh dan titik-titik pijat.

Kearifan lokal lainnya adalah "gotong royong" atau kerja bakti, yang merupakan bentuk dukungan sosial yang sangat penting dalam budaya Minangkabau. Gotong royong tidak hanya mencakup kegiatan fisik seperti membersihkan lingkungan, tetapi juga dukungan emosional dan psikologis bagi anggota komunitas yang membutuhkan, termasuk mereka yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi.

3.2 Relevansi Budaya Minangkabau dalam Pengendalian Hipertensi

3.2.1 Bagaimana Nilai-nilai dan Praktik Budaya Dapat Mendukung Pengendalian Hipertensi

Nilai-nilai dan praktik budaya Minangkabau dapat berperan penting dalam mendukung pengendalian hipertensi melalui beberapa cara:

1. Dukungan Sosial:

Nilai kebersamaan dan gotong royong dalam budaya Minangkabau dapat membantu penderita hipertensi merasa didukung secara emosional dan praktis. Dukungan ini penting dalam mengelola stres, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan.

2. Pola Makan Sehat:

Budaya makan bersama dalam masyarakat Minangkabau dapat dimanfaatkan untuk mempromosikan pola makan yang sehat. Makanan tradisional seperti "pinyaram" yang terbuat dari beras dan kelapa, serta "rendang" yang kaya rempah, dapat diolah dengan cara yang lebih sehat untuk mengurangi kadar garam dan lemak jenuh.

3. Aktivitas Fisik:

Aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama, seperti senam pagi atau berjalan kaki ke sawah, dapat menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat

Minangkabau. Aktivitas fisik ini membantu dalam menjaga berat badan ideal dan menurunkan tekanan darah.

4. Pengobatan Tradisional:

Penggunaan ramuan tradisional seperti jahe dan kunyit yang telah terbukti memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah dapat diintegrasikan dalam program pengendalian hipertensi. Edukasi tentang penggunaan yang tepat dan dosis yang aman perlu diberikan untuk menghindari efek samping.



Gambar 3.2 Dukungan Sosial dalam Budaya Minangkabau

3.2.2 Contoh-contoh Konkret Penerapan Budaya Minangkabau dalam Kehidupan Sehari-hari untuk Kesehatan

Berikut adalah beberapa contoh konkret penerapan nilai-nilai dan praktik budaya Minangkabau dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan pengendalian hipertensi:

1. Kelompok Senam Pagi:

Banyak desa di Sumatera Barat yang mengadakan kelompok senam pagi sebagai bentuk aktivitas fisik bersama. Kegiatan ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antar anggota komunitas.

2. Program Makan Sehat:

Melalui program Posyandu, masyarakat diajak untuk memahami pentingnya pola makan sehat. Resep tradisional diadaptasi agar lebih sehat, misalnya mengurangi penggunaan santan kental dan garam dalam masakan sehari-hari.

3. Penggunaan Obat Tradisional:

Edukasi mengenai penggunaan obat tradisional yang benar dan aman dilakukan oleh Puskesmas dan kelompok-kelompok masyarakat. Misalnya, pemberian informasi tentang cara meramu jahe dan kunyit untuk membantu mengontrol tekanan darah.

4. Gotong Royong dalam Perawatan Kesehatan:

Tradisi gotong royong tidak hanya diterapkan dalam kerja fisik tetapi juga dalam perawatan kesehatan. Misalnya, keluarga dan tetangga membantu mengingatkan dan mendampingi penderita hipertensi untuk rutin memeriksa tekanan darah dan mematuhi pengobatan.



Gambar 3.3 Gotong Royong dalam Kesehatan

Penulis berharap bahwa dengan memahami dan mengintegrasikan nilai-nilai budaya Minangkabau dalam strategi pengendalian hipertensi, upaya pencegahan dan pengobatan dapat lebih efektif dan diterima oleh masyarakat.

BAB 4 PERAN KELUARGA DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI

4.1 Konsep Dukungan Sosial dalam Keluarga

4.1.1 Definisi dan Jenis Dukungan Sosial

Dukungan sosial dalam keluarga mengacu pada bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga untuk membantu individu menghadapi berbagai masalah, termasuk masalah kesehatan seperti hipertensi. Dukungan sosial dapat dibagi menjadi beberapa jenis utama: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian.

a. Dukungan Emosional:

Dukungan emosional melibatkan ekspresi kasih sayang, empati, dan perhatian yang membantu individu merasa dicintai dan dihargai. Dukungan ini penting dalam membantu mengurangi stres yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional yang kuat dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi.

b. Dukungan Instrumental:

Dukungan instrumental adalah bantuan langsung dan praktis yang membantu individu dalam melakukan tugas-tugas sehari-hari. Contoh dukungan ini termasuk membantu pasien hipertensi dengan pengaturan jadwal pemeriksaan kesehatan, pengingat pengambilan obat, atau membantu dalam menyiapkan makanan sehat yang rendah garam dan lemak.

c. Dukungan Informasional:

Dukungan informasional melibatkan penyediaan informasi yang dapat membantu individu memahami dan mengelola kondisi mereka. Ini termasuk informasi tentang pengobatan hipertensi, gaya hidup sehat, dan cara-cara mengurangi risiko komplikasi. Edukasi tentang hipertensi

dan manajemennya sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan.

d. Dukungan Penilaian:

Dukungan penilaian membantu individu untuk mengevaluasi situasi mereka dan membuat keputusan yang tepat. Dukungan ini mencakup umpan balik dan saran yang membantu pasien hipertensi dalam mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengelola kondisi mereka secara efektif.



Gambar 4.1

Bentuk Dukungan Sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan

4.2 Peran Anggota Keluarga

4.2.1 Peran Masing-masing Anggota Keluarga dalam Mendukung Pasien Hipertensi

Setiap anggota keluarga memiliki peran yang berbeda namun saling melengkapi dalam mendukung pasien hipertensi. Berikut adalah peran masing-masing anggota keluarga:

a. Orang Tua:

Orang tua berperan sebagai pengasuh utama yang memastikan pasien hipertensi, terutama jika masih dalam usia muda, mendapatkan perawatan medis yang

tepat dan rutin. Orang tua juga mengajarkan dan memodelkan pola makan sehat serta gaya hidup aktif.

b. Pasangan:

Pasangan memainkan peran kunci dalam memberikan dukungan emosional dan instrumental. Mereka seringkali menjadi pengingat untuk minum obat, menemani ke dokter, dan membantu dalam mengelola stres. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan hasil kesehatan.

c. Anak-anak:

Anak-anak, meskipun mungkin berperan lebih kecil, dapat memberikan dukungan moral dan membantu dengan tugas-tugas ringan. Mereka juga bisa berpartisipasi dalam aktivitas fisik keluarga, yang dapat mendorong pasien hipertensi untuk tetap aktif.

d. Saudara:

Saudara dapat berperan sebagai pendamping dalam berolahraga dan memotivasi untuk menjaga gaya hidup sehat. Mereka juga dapat berbagi informasi dan pengalaman dalam mengelola hipertensi.



“Gambar 4.2”

Peran Anggota Keluarga dalam Mendukung Pasien Hipertensi.

4.2.2 Strategi Komunikasi Efektif dalam Keluarga untuk Mendukung Pengendalian Hipertensi

Komunikasi yang efektif dalam keluarga adalah kunci untuk mendukung pasien hipertensi. Berikut adalah beberapa strategi komunikasi yang dapat diterapkan:

a. Mendengarkan Aktif:

Mendengarkan aktif melibatkan perhatian penuh pada pembicara, memahami pesan yang disampaikan, dan memberikan tanggapan yang tepat. Hal ini membantu pasien merasa dihargai dan didukung. Komunikasi yang baik dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan menurunkan tingkat stres.

b. Edukasi Kesehatan:

Memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang hipertensi dan cara pengelolaannya. Edukasi ini dapat disampaikan melalui diskusi keluarga, menggunakan sumber daya visual seperti

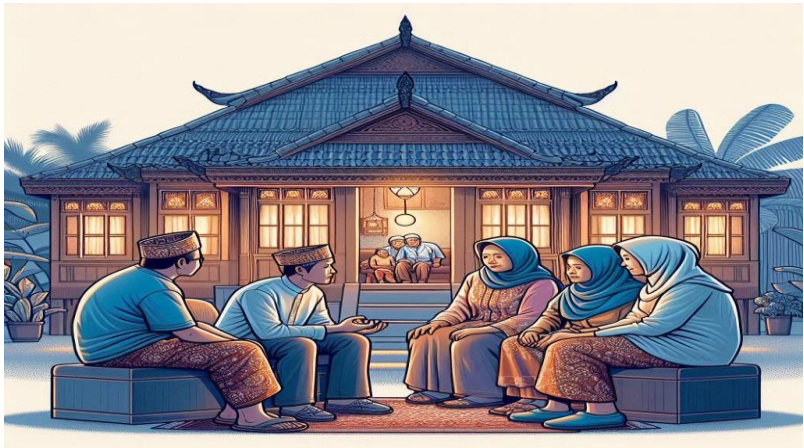
poster atau diagram, dan dengan memanfaatkan teknologi seperti aplikasi kesehatan.

c. Penguatan Positif:

Memberikan pujian dan dukungan positif ketika pasien melakukan tindakan yang baik dalam mengelola hipertensi, seperti mengikuti diet sehat atau rutin berolahraga. Penguatan positif dapat meningkatkan motivasi pasien untuk terus mematuhi rencana pengobatan.

d. Pemecahan Masalah Bersama:

Melibatkan seluruh anggota keluarga dalam pemecahan masalah yang dihadapi pasien. Misalnya, jika pasien kesulitan untuk mengurangi konsumsi garam, keluarga dapat bersama-sama mencari alternatif makanan yang lebih sehat.



Gambar 4.3 Bentuk Komunikasi Efektif dalam Keluarga.

4.3 Mengintegrasikan Dukungan Sosial dengan Nilai Budaya

4.3.1 Cara Mengintegrasikan Dukungan Sosial dengan Nilai-nilai Budaya Minangkabau

Mengintegrasikan dukungan sosial dengan nilai-nilai budaya Minangkabau dapat meningkatkan efektivitas pengendalian hipertensi. Berikut adalah beberapa cara untuk melakukannya:

a. Pemanfaatan Gotong Royong:

Gotong royong adalah praktik budaya yang sangat kuat di Minangkabau. Melalui kegiatan gotong royong, anggota keluarga dan komunitas dapat bekerja sama untuk membantu pasien hipertensi dalam berbagai aspek, seperti menyediakan makanan sehat, mengatur jadwal pengobatan, dan memberikan dukungan emosional.

b. Edukasi Berbasis Nilai Adat:

Menggunakan prinsip "adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah" untuk memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan sesuai dengan ajaran agama dan adat. Pendekatan ini dapat meningkatkan penerimaan dan kepatuhan terhadap pengobatan karena masyarakat Minangkabau sangat menghormati nilai-nilai adat dan agama.

c. Pelibatan Tokoh Adat dan Agama:

Tokoh adat dan agama memiliki pengaruh besar dalam masyarakat Minangkabau. Melibatkan mereka dalam program edukasi dan intervensi kesehatan dapat membantu menyebarkan informasi yang benar dan memberikan motivasi tambahan bagi pasien untuk menjaga kesehatannya.



“Gambar 4.4”
Integrasi Dukungan Sosial dan Nilai Budaya Minangkabau.

BAB 5 STRATEGI PENGENDALIAN HIPERTENSI

BERBASIS BUDAYA MINANGKABAU

5.1 Pendidikan Kesehatan dalam Konteks Budaya

5.1.1 Metode Pendidikan untuk Meningkatkan Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi

Pendidikan kesehatan yang efektif harus mempertimbangkan konteks budaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran keluarga tentang hipertensi. Metode pendidikan yang dapat digunakan meliputi:

a. Ceramah dan Diskusi Kelompok:

Ceramah dan diskusi kelompok adalah metode pendidikan yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Dalam konteks budaya Minangkabau, kegiatan ini bisa dilakukan di balai adat atau masjid dengan melibatkan tokoh adat dan agama. Peneliti menemukan bahwa partisipasi aktif dalam diskusi kelompok dapat meningkatkan pemahaman dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi.

b. Penggunaan Media Visual dan Audiovisual:

Media visual seperti poster, brosur, dan buku panduan dapat membantu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, penggunaan media audiovisual seperti video edukasi yang menggabungkan elemen budaya Minangkabau dapat meningkatkan daya tarik dan efektivitas pendidikan kesehatan.

c. Edukasi Berbasis Teknologi:

Teknologi informasi seperti aplikasi kesehatan dan media sosial dapat digunakan untuk menyebarkan informasi

tentang hipertensi. Di Minangkabau, platform digital bisa digunakan untuk berbagi video pendek, infografis, dan artikel tentang pengelolaan hipertensi yang sesuai dengan nilai budaya lokal.



“Gambar 5.1”
Metode Pendidikan Kesehatan dalam Konteks Budaya

5.1.2 Sumber Daya dan Materi Pendidikan yang Sesuai dengan Budaya Minangkabau

Materi pendidikan yang sesuai dengan budaya Minangkabau harus mencerminkan nilai-nilai adat dan agama. Sumber daya dan materi yang dapat digunakan meliputi:

1. Buku Panduan dan Brosur:

Buku panduan dan brosur yang berisi informasi tentang hipertensi, cara pencegahan, dan pengelolaannya. Materi ini harus disesuaikan dengan bahasa dan konteks budaya

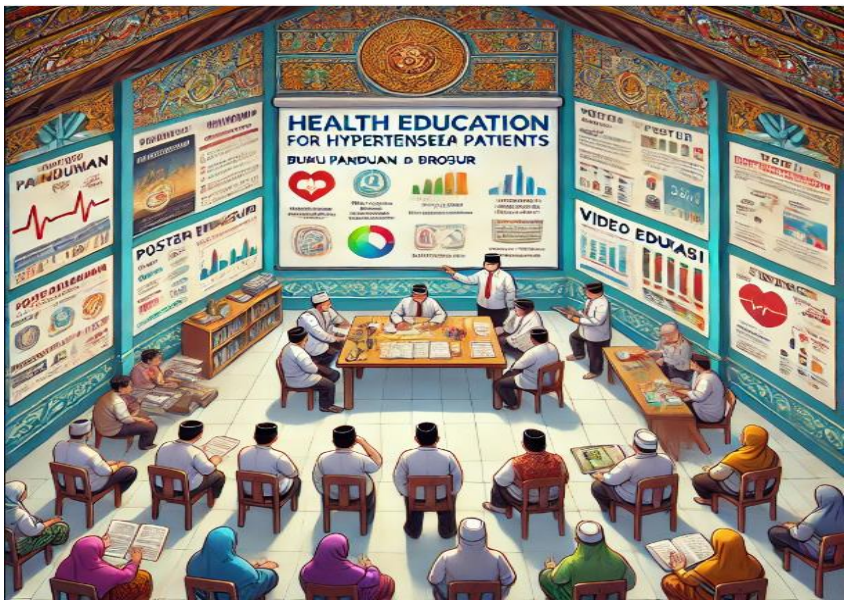
Minangkabau, serta menggunakan ilustrasi yang familiar bagi masyarakat lokal.

2. Poster dan Infografis:

Poster dan infografis yang menampilkan informasi singkat namun padat tentang hipertensi, faktor risikonya, dan cara mengelolanya. Penggunaan simbol dan gambar yang berkaitan dengan budaya Minangkabau dapat meningkatkan daya tarik dan pemahaman.

3. Video Edukasi:

Video edukasi yang menggabungkan elemen budaya Minangkabau, seperti bahasa Minang dan contoh kehidupan sehari-hari masyarakat Minangkabau. Video ini bisa disebarakan melalui media sosial atau ditayangkan di acara-acara komunitas.



"Gambar 5.2"

Contoh Poster Edukasi Kesehatan dengan Elemen Budaya Minangkabau.

5.2 Perubahan Gaya Hidup yang Didukung Budaya

5.2.1 Panduan untuk Mengadopsi Gaya Hidup Sehat yang Sejalan dengan Nilai-nilai Budaya

Adopsi gaya hidup sehat adalah kunci untuk pengendalian hipertensi. Berikut adalah panduan untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang sejalan dengan nilai-nilai budaya Minangkabau:

a. Diet Sehat:

Mengadopsi diet sehat yang rendah garam, lemak, dan gula. Makanan tradisional Minangkabau seperti sayur lodeh, ikan bakar, dan buah-buahan lokal dapat dimasukkan dalam menu sehari-hari. Mengurangi penggunaan garam dan MSG dalam masakan juga penting untuk menurunkan tekanan darah.

b. Aktivitas Fisik:

Mendorong aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan kaki, berkebun, atau senam bersama keluarga. Aktivitas ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga memperkuat ikatan keluarga. Gotong royong, sebagai bagian dari budaya Minangkabau, dapat dijadikan kegiatan fisik yang bermanfaat.

c. Manajemen Stres:

Teknik manajemen stres seperti beribadah, meditasi, dan berbicara dengan tokoh adat atau agama dapat membantu mengurangi stres. Stres adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi, dan manajemen stres yang efektif sangat penting dalam pengendalian penyakit ini.



“Gambar 5.3”
Piramida Gizi Seimbang yang Disesuaikan dengan Budaya
Minangkabau.

5.2.2 Peran Keluarga dalam Memfasilitasi dan Mendukung Perubahan Gaya Hidup

Keluarga memainkan peran penting dalam memfasilitasi dan mendukung perubahan gaya hidup yang sehat. Berikut adalah strategi yang dapat dilakukan oleh keluarga:

1. Memberikan Dukungan Emosional dan Moral:

Dukungan emosional dan moral dari anggota keluarga dapat meningkatkan motivasi pasien untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Peneliti menemukan bahwa keluarga yang memberikan dukungan penuh membantu pasien merasa lebih termotivasi dan mampu mengelola hipertensi dengan lebih baik.

2. Melibatkan Seluruh Keluarga dalam Aktivitas Sehat:

Melibatkan seluruh keluarga dalam aktivitas fisik seperti olahraga bersama, memasak makanan sehat, dan kegiatan gotong royong dapat menciptakan lingkungan yang mendukung. Kegiatan ini juga mempererat hubungan keluarga dan membuat perubahan gaya hidup lebih mudah diterima.

3. Menggunakan Komunikasi yang Efektif:

Komunikasi yang efektif dalam keluarga sangat penting untuk memastikan semua anggota memahami pentingnya perubahan gaya hidup. Diskusi terbuka dan saling mendukung dalam membuat keputusan tentang pola makan dan aktivitas fisik dapat membantu memperkuat komitmen keluarga terhadap gaya hidup sehat.



"Gambar 5.4"

Kegiatan Keluarga yang Mendukung Gaya Hidup Sehat.

5.3 Penggunaan Obat-obatan dalam Konteks Budaya

5.3.1 Penjelasan tentang Pentingnya Kepatuhan terhadap Pengobatan

Kepatuhan terhadap pengobatan adalah kunci untuk pengendalian hipertensi yang efektif. Berikut adalah alasan mengapa kepatuhan sangat penting:

a. Mencegah Komplikasi:

Pengobatan hipertensi yang konsisten dapat mencegah komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Dalam konteks budaya Minangkabau, menjaga kesehatan merupakan bagian integral dari kehidupan, dan kepatuhan terhadap pengobatan harus diperkuat.

b. Meningkatkan Kualitas Hidup:

Pasien yang patuh terhadap pengobatan biasanya memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena tekanan darah mereka terkontrol. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjalani kegiatan sehari-hari tanpa hambatan yang disebabkan oleh hipertensi.

c. Menurunkan Biaya Perawatan:

Kepatuhan terhadap pengobatan dapat mengurangi biaya perawatan jangka panjang karena mencegah terjadinya komplikasi yang memerlukan perawatan medis yang intensif.



5.3.2 Cara Keluarga dapat Membantu Memastikan Kepatuhan terhadap Regimen Pengobatan dalam Konteks Budaya

Keluarga dapat memainkan peran penting dalam memastikan kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Berikut adalah beberapa cara keluarga dapat membantu:

1. Pengingat Rutin:

Keluarga dapat membantu dengan memberikan pengingat untuk minum obat secara rutin. Pengingat ini dapat berupa catatan, alarm, atau pesan dari anggota keluarga yang lain.

2. Pemantauan Kesehatan Berkala:

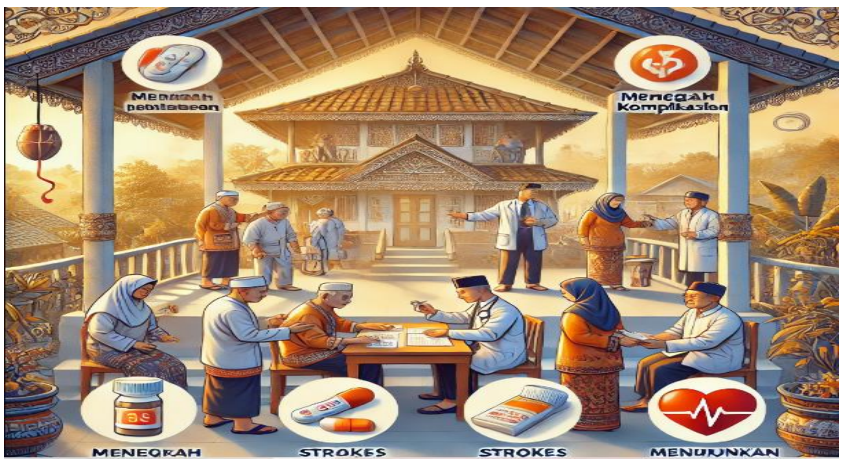
Melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin dan mencatatnya dalam jurnal kesehatan. Dengan demikian, keluarga dapat membantu pasien dan dokter memantau efektivitas pengobatan.

3. Pendampingan ke Dokter:

Mendampingi pasien ke dokter untuk konsultasi dan pemeriksaan berkala. Kehadiran anggota keluarga dapat memberikan dukungan moral dan memastikan informasi dari dokter dipahami dengan baik.

4. Pembaharuan Pengetahuan tentang Pengobatan:

Keluarga perlu terus memperbarui pengetahuan tentang pengobatan hipertensi agar dapat memberikan dukungan yang terinformasi dan efektif.



"Gambar 5.6"

Keluarga yang Mendukung Kepatuhan terhadap Pengobatan.

Dalam Bab ini, telah dijelaskan strategi pengendalian hipertensi berbasis budaya Minangkabau, meliputi pendidikan kesehatan, perubahan gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan. Pendekatan ini mempertimbangkan nilai-nilai budaya untuk meningkatkan pemahaman, motivasi, dan kepatuhan pasien hipertensi. Diharapkan dengan penerapan strategi ini, pengendalian hipertensi di masyarakat Minangkabau dapat lebih efektif.

BAB 6 MONITORING DAN EVALUASI PENGENDALIAN HIPERTENSI

6.1 Pemantauan Tekanan Darah dalam Keluarga

6.1.1 Teknik Pemantauan Tekanan Darah di Rumah

Pemantauan tekanan darah di rumah sangat penting untuk mengontrol hipertensi. Beberapa teknik yang dapat digunakan adalah:

a. Menggunakan Sphygmomanometer:

Sphygmomanometer adalah alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Pemantauan tekanan darah di rumah bisa dilakukan dengan sphygmomanometer manual atau digital. Teknik penggunaannya harus dipelajari dengan baik untuk mendapatkan hasil yang akurat.

b. Menggunakan Aplikasi Ponsel Pintar:

Ada banyak aplikasi ponsel pintar yang dapat digunakan untuk memantau tekanan darah. Aplikasi ini biasanya memerlukan penggunaan sensor khusus yang terhubung dengan ponsel. Penggunaan aplikasi ini bisa memudahkan pemantauan dan pencatatan tekanan darah.

c. Memantau dengan Konsisten:

Penting untuk memantau tekanan darah dengan konsisten, biasanya direkomendasikan beberapa kali dalam seminggu atau sesuai petunjuk dokter. Hal ini penting untuk mendapatkan gambaran yang akurat tentang kontrol tekanan darah.



“Gambar 6.1”
Teknik Pemantauan Tekanan Darah.

6.1.2 Frekuensi dan Cara Mencatat Hasil Pemantauan

Frekuensi pemantauan tekanan darah di rumah dapat bervariasi tergantung pada kondisi pasien dan instruksi dari dokter. Namun, umumnya direkomendasikan untuk memantau tekanan darah setiap hari atau beberapa kali dalam seminggu. Cara mencatat hasil pemantauan dapat dilakukan dengan:

a. Jurnal Pemantauan:

Mencatat hasil pemantauan tekanan darah setiap hari dalam jurnal kesehatan. Jurnal ini dapat mencatat waktu pengukuran, hasil tekanan darah, dan catatan khusus seperti kegiatan atau makanan yang dikonsumsi sebelum pengukuran.

b. Aplikasi Ponsel Pintar:

Menggunakan aplikasi ponsel pintar untuk mencatat dan melacak hasil pemantauan tekanan darah. Aplikasi ini biasanya dapat menyimpan riwayat pengukuran dan menghasilkan grafik untuk memantau perkembangan tekanan darah.

c. Pencatatan Secara Manual:

Jika menggunakan sphygmomanometer manual, hasil pengukuran dapat dicatat secara manual dalam catatan kesehatan. Penting untuk mencatat tekanan darah sistolik dan diastolik serta detak jantung.



"Gambar 6.2"

Contoh Jurnal Pemantauan Tekanan Darah.

6.2 Evaluasi Keberhasilan Program Dukungan Sosial Budaya

6.2.1 Indikator Keberhasilan Pengendalian Hipertensi dalam Keluarga

Indikator keberhasilan pengendalian hipertensi dalam keluarga dapat meliputi:

a. Tingkat Kepatuhan terhadap Pengobatan:

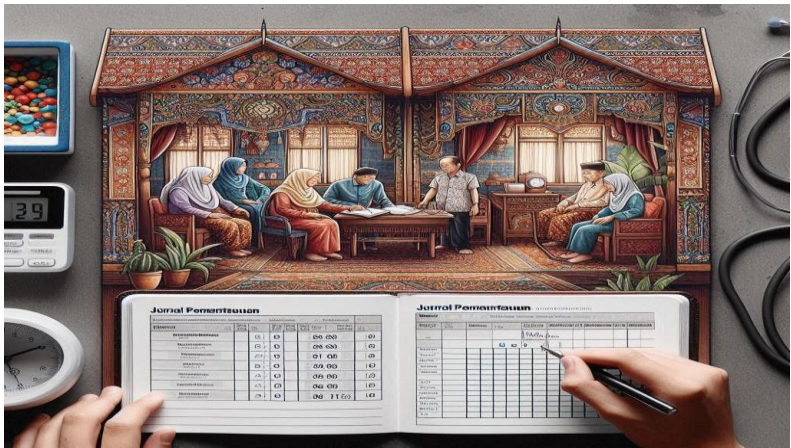
Tingkat kepatuhan pasien terhadap regimen pengobatan merupakan indikator penting untuk menilai keberhasilan pengendalian hipertensi. Semakin tinggi tingkat kepatuhan, semakin baik kontrol tekanan darah.

b. Perubahan Gaya Hidup:

Perubahan gaya hidup yang sehat, seperti diet seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres yang baik, juga merupakan indikator keberhasilan. Pasien yang mampu mengadopsi gaya hidup sehat cenderung memiliki tekanan darah yang terkontrol.

c. Pemantauan Tekanan Darah yang Teratur:

Pemantauan tekanan darah yang teratur dan pencatatan hasilnya merupakan tanda bahwa pasien dan keluarga aktif terlibat dalam pengendalian hipertensi. Grafik tekanan darah yang stabil dapat menjadi indikator keberhasilan program.



“Gambar 6.3”
Indikator Keberhasilan Pengendalian Hipertensi.

6.2.2 Metode untuk Mengevaluasi Efektivitas Dukungan Sosial yang Diberikan Berdasarkan Budaya

Evaluasi efektivitas dukungan sosial yang diberikan berdasarkan budaya dapat dilakukan dengan beberapa metode, antara lain:

a. Wawancara dan Fokus Group:

Melakukan wawancara dan diskusi kelompok dengan anggota keluarga untuk mengevaluasi sejauh mana dukungan sosial telah memberikan dampak positif dalam pengendalian hipertensi. Dari wawancara ini, dapat diperoleh pemahaman mendalam tentang cara dukungan sosial dapat ditingkatkan.

b. Observasi Partisipatif:

Melakukan observasi terhadap interaksi antara anggota keluarga dalam situasi sehari-hari. Observasi ini dapat memberikan gambaran tentang seberapa sering dan sejauh mana dukungan sosial terjadi dalam konteks budaya Minangkabau.

c. Analisis Dokumen:

Melakukan analisis terhadap dokumen-dokumen yang berkaitan dengan program dukungan sosial, seperti catatan pemantauan tekanan darah, jurnal pemantauan gaya hidup, dan laporan evaluasi dari anggota keluarga. Analisis ini dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana program telah berhasil.



"Gambar 6.4"
Contoh Wawancara Keluarga.

Kesimpulan

Dalam Bab ini, telah dijelaskan tentang pentingnya pemantauan tekanan darah di rumah dalam keluarga sebagai bagian dari pengendalian hipertensi. Selain itu, metode evaluasi keberhasilan program dukungan sosial budaya juga dijelaskan untuk menilai efektivitas pengendalian hipertensi dalam konteks budaya Minangkabau. Diharapkan dengan pemantauan dan evaluasi yang baik, pengendalian hipertensi dalam keluarga dapat tercapai dengan lebih efektif.

BAB 7 TANTANGAN DAN SOLUSI DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI BERBASIS BUDAYA

7.1 Hambatan dalam Pengendalian Hipertensi

7.1.1 Identifikasi Hambatan Umum

Identifikasi hambatan umum yang dihadapi keluarga dalam konteks budaya Minangkabau sangat penting untuk mengatasi kendala dalam pengendalian hipertensi. Beberapa hambatan umum meliputi:

a. Keterbatasan Akses Terhadap Layanan Kesehatan:

Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, terutama di daerah pedesaan, dapat menghambat upaya pengendalian hipertensi. Hal ini dapat disebabkan oleh jarak yang jauh, biaya yang tinggi, dan kurangnya fasilitas kesehatan yang memadai.

b. Kurangnya Pengetahuan tentang Hipertensi:

Kurangnya pengetahuan tentang hipertensi dan cara pengendaliannya dapat menjadi hambatan dalam mengadopsi perilaku sehat. Edukasi yang kurang efektif dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang penyakit ini.

c. Pola Makan yang Tidak Sehat:

Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, dapat memperburuk kondisi hipertensi. Kurangnya kesadaran akan pentingnya diet seimbang dapat menjadi hambatan dalam pengendalian tekanan darah.

7.1.2 Solusi Praktis untuk Mengatasi Hambatan

Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, beberapa solusi praktis dapat dilakukan, antara lain:

a. Peningkatan Akses Terhadap Layanan Kesehatan:

Meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan dengan mendirikan puskesmas atau pos pelayanan terpadu (posyandu) di daerah yang sulit dijangkau. Pemberian layanan kesehatan yang terjangkau secara finansial juga dapat meningkatkan akses.

b. Edukasi yang Berkelanjutan:

Melakukan edukasi yang berkelanjutan kepada masyarakat tentang pentingnya pengendalian hipertensi. Edukasi ini dapat dilakukan melalui kampanye kesehatan, seminar, dan sosialisasi di berbagai media.

c. Promosi Gaya Hidup Sehat:

Promosi gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, lemak, dan gula, serta meningkatkan aktivitas fisik, dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan komunitas yang melibatkan keluarga.



“Gambar 7.1”

Disukusi Solusi Praktis untuk Mengatasi Hambatan.

7.2 Mengatasi Stigma dan Mitos dalam Budaya Minangkabau

7.2.1 Edukasi untuk Menghilangkan Stigma dan Mitos

Stigma dan mitos terkait hipertensi dapat menjadi hambatan dalam pengendalian penyakit ini. Beberapa upaya edukasi yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stigma dan mitos tersebut meliputi:

a. Edukasi tentang Penyebab dan Pencegahan Hipertensi:

Memberikan informasi yang akurat tentang penyebab hipertensi dan cara pencegahannya dapat membantu menghilangkan kesalahpahaman dan stigma terhadap penyakit ini.

b. Sosialisasi tentang Pengobatan yang Efektif:

Mensosialisasikan pengobatan yang efektif dan aman bagi penderita hipertensi dapat membantu mengurangi mitos terkait efek samping atau keberhasilan pengobatan.

7.2.2 Membangun Kesadaran tentang Pentingnya Pengendalian Hipertensi

Untuk membantu mengatasi stigma dan mitos, penting untuk membangun kesadaran tentang pentingnya pengendalian hipertensi dalam budaya Minangkabau. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

a. Kampanye Kesehatan:

Mengadakan kampanye kesehatan yang menyoroti masyarakat Minangkabau untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan cara pengendaliannya.

b. Pelatihan bagi Tenaga Kesehatan:

Memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan tentang pendekatan yang tepat dalam memberikan informasi kepada masyarakat Minangkabau tentang hipertensi.



“Gambar 7.2” Contoh Kampanye Kesehatan.

7.3 Kesimpulan

Dalam Bab ini, telah dijelaskan tentang hambatan-hambatan dalam pengendalian hipertensi yang dihadapi keluarga dalam konteks budaya Minangkabau. Selain itu, solusi praktis dan edukasi untuk mengatasi hambatan tersebut juga telah disajikan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian hipertensi dalam budaya Minangkabau. Diharapkan dengan adanya solusi ini, keluarga dapat lebih mudah mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

BAB 8 PENUTUP

8.1 Rangkuman Modul

Modul ini telah membahas secara komprehensif tentang pengendalian hipertensi berbasis budaya Minangkabau untuk keluarga. Berikut adalah ringkasan poin-poin penting dari setiap bab:

Bab 1: Pendahuluan:

Menjelaskan latar belakang pentingnya pengendalian hipertensi dalam konteks budaya Minangkabau.

Bab 2: Dasar-dasar Hipertensi:

Memberikan pemahaman tentang pengertian, faktor risiko, dan dampak hipertensi.

Bab 3: Budaya Minangkabau dan Kesehatan:

Menjelaskan nilai-nilai budaya Minangkabau dan relevansinya dalam pengendalian hipertensi.

Bab 4: Peran Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi:

Menggambarkan konsep dukungan sosial dalam keluarga dan peran anggota keluarga.

Bab 5: Strategi Pengendalian Hipertensi Berbasis Budaya Minangkabau:

Mendiskusikan pendidikan kesehatan, perubahan gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan dalam konteks budaya.

Bab 6: Monitoring dan Evaluasi Pengendalian Hipertensi:

Menjelaskan pentingnya pemantauan tekanan darah di rumah dan evaluasi keberhasilan program.

Bab 7: Tantangan dan Solusi dalam Pengendalian Hipertensi Berbasis Budaya:

7.1 Mengidentifikasi hambatan serta solusi praktis dalam pengendalian hipertensi.

7.2 Memberikan edukasi untuk menghilangkan stigma dan mitos.

8.2 Rekomendasi Tindakan Lanjutan

Untuk menerapkan modul ini secara berkelanjutan, beberapa rekomendasi tindakan lanjutan dapat dilakukan, antara lain:

8.2.1 Saran Praktis untuk Keluarga:

- a. Mendorong keluarga untuk terus mempraktikkan gaya hidup sehat yang sesuai dengan budaya Minangkabau, seperti diet seimbang dan aktivitas fisik teratur.
- b. Mendorong keluarga untuk tetap memantau tekanan darah secara rutin di rumah.

8.2.2 Rekomendasi untuk Dukungan Komunitas dan Fasilitas Kesehatan:

- a. Mengajak komunitas untuk mendukung program pengendalian hipertensi berbasis budaya.
- b. Mengintegrasikan modul ini dalam layanan kesehatan keluarga di puskesmas dan posyandu.

8.2.3 Rekomendasi Berdasarkan Jenis Dukungan Sosial:

a. Dukungan Emosional:

- 1) **Konteks umum:** Mendorong anggota keluarga untuk saling mendengarkan dan memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi.
- 2) **Budaya Minangkabau:** Memanfaatkan nilai-nilai adat seperti "duduak basamo" (duduk bersama) untuk menciptakan suasana saling mendukung dan mempererat hubungan emosional.

b. Dukungan Instrumental:

- 1) **Konteks umum:** Mengorganisir jadwal dan aktivitas yang mendukung pola hidup sehat keluarga.
- 2) **Budaya Minangkabau:** Mengajak keluarga untuk terlibat dalam kegiatan gotong royong yang mendukung aktivitas fisik dan menjaga kesehatan lingkungan.

c. Dukungan Informasional:

- 1) **Konteks umum:** Mengedukasi keluarga tentang hipertensi dan cara pengendaliannya melalui diskusi keluarga dan penyuluhan kesehatan.
- 2) **Budaya Minangkabau:** Memanfaatkan tokoh adat dan agama dalam memberikan penyuluhan kesehatan yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi.

d. Dukungan Penilaian:

- 1) **Konteks umum:** Memberikan umpan balik positif kepada anggota keluarga yang telah berhasil mengendalikan tekanan darahnya.
- 2) **Budaya Minangkabau:** Mengadakan acara adat atau penghargaan bagi anggota keluarga yang berhasil mengendalikan hipertensi sebagai bentuk pengakuan dan motivasi.

8.3 Kesimpulan:

Modul ini telah memberikan panduan yang komprehensif tentang pengendalian hipertensi berbasis budaya Minangkabau untuk keluarga. Dengan menerapkan modul ini secara berkelanjutan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengendalian hipertensi dalam masyarakat Minangkabau. Dukungan dari komunitas dan fasilitas kesehatan juga diharapkan dapat memperkuat upaya ini.

Daftar Rujukan:

1. Abegaz, T. M., et al. (2017). "Adherence to Antihypertensive Therapies and Its Association with Blood Pressure Control in Urban Africa: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Current Hypertension Reports*, 19(6), 1-12.
2. Beaglehole, R., & Bonita, R. (2010). "Global Public Health: A New Era". Oxford University Press.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2018). "High Blood Pressure Facts". Atlanta: CDC.
4. Kementerian Kesehatan RI. (2018). "Hasil Utama Riskesdas 2018". Jakarta: Kemenkes RI.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2019). "Panduan Pengobatan Hipertensi". Jakarta: Kemenkes RI.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2019). "Profil Kesehatan Indonesia 2018". Jakarta: Kemenkes RI.
7. Kickbusch, I., & Buckett, K. (Eds.). (2010). "Implementing Health in All Policies: Adelaide 2010". Department of Health, Government of South Australia.
8. Marmot, M., et al. (2012). "Closing the Gap in a Generation: Health Equity through Action on the Social Determinants of Health". *The Lancet*, 372(9650), 1661-1669.
9. Peltzer, K., & Phaswana-Mafuya, N. (2013). "Patient and Provider Barriers to Hypertension Control in Swaziland". *International Journal of Hypertension*, 2013, 1-9.
10. World Health Organization. (2013). "A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis". Geneva: WHO.

BAGIAN 3
DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO”
PENGENDALIAN HIPERTENSI UNTUK KELUARGA
BUNDO KANDUANG DAN TOKOH ADAT

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	88
BAB 2 EDUKASI TENTANG HIPERTENSI.....	96
BAB 3 PENGARUH BUDAYA DAN TRADISI.....	102
BAB 4 DUKUNGAN DAN PENGARUH TOKOH ADAT	109
BAB 5 KOLABORASI DENGAN TENAGA KESEHATAN.....	117
BAB 6 PEMBERDAYAAN KOMUNITAS	124
BAB 7 PENUTUP.....	133
Daftar Pustaka	138

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Peran Strategis Tokoh Adat dalam Komunitas Minangkabau

Dalam masyarakat Minangkabau, tokoh adat atau yang biasa disebut sebagai "ninik mamak" memiliki peran yang sangat strategis dan penting dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Peran strategis ini mencakup pengaturan sosial, penegakan nilai-nilai budaya, dan pemberian nasihat serta bimbingan kepada anggota komunitas.

1.1.1 Peran Sosial dan Kultural

a) Pengatur Tata Tertib Sosial:

- 1) Ninik mamak dan bundo kanduang bertanggung jawab atas pengaturan tata tertib sosial dalam komunitas. Mereka memastikan bahwa norma-norma dan adat istiadat yang telah diwariskan secara turun-temurun tetap dijalankan dengan baik.
- 2) Sebagai penengah dalam konflik, tokoh adat menggunakan musyawarah untuk menyelesaikan perselisihan di antara anggota komunitas, memastikan harmoni dan kedamaian tetap terjaga.

b) Penjaga Nilai-nilai Budaya:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang adalah penjaga utama nilai-nilai budaya Minangkabau. Mereka mengajarkan dan menegakkan adat istiadat kepada generasi muda, memastikan kelestarian budaya.
- 2) Mereka juga bertanggung jawab dalam pelaksanaan upacara adat, yang tidak hanya memiliki nilai budaya, tetapi juga nilai spiritual dan moral bagi masyarakat.



Gambar1.1 Tokoh Adat Minangkabau

1.1.2 Peran Ekonomi dan Politik

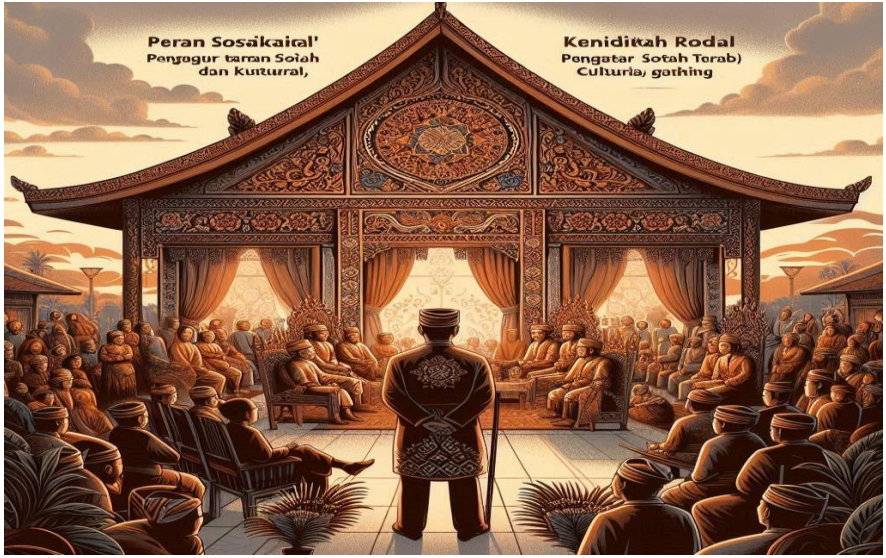
a. Pengelola Sumber Daya:

- 1) Dalam konteks ekonomi masyarakat, dimana niniak mamak mengedepankan pembagian sumber daya (seperti tanah ulayat) betul – betuk di dimanfaatkan untuk seluruh anggota komunitas.
- 2) Keputusan untuk redistribusi tanah secara berkeadilan tanah atau sumber daya itu dimanfaatkan oleh seluruh anggota keluarga sehingga tidak ada anggota keluarga yang tidak makan

b. Pengambil Keputusan:

- 1) Dalam aspek politik, tokoh adat dan bundo kanduang sering kali terlibat dalam pengambilan keputusan penting yang mempengaruhi komunitas. Mereka berfungsi sebagai penghubung antara masyarakat dan pemerintah atau pihak eksternal lainnya.
- 2) Melalui musyawarah adat, tokoh adat dan bundo kanduang menyuarakan aspirasi komunitas dan

memastikan kepentingan masyarakat Minangkabau diperhatikan dalam kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh pemerintah.



1.1.3 Peran Edukatif dan Moral

a. Pendidikan dan Penyuluhan:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang berperan sebagai pendidik informal yang memberikan penyuluhan tentang adat istiadat, sejarah, dan nilai-nilai moral kepada anggota komunitas, terutama generasi muda.
- 2) Mereka juga sering memberikan nasihat tentang kehidupan sehari-hari, termasuk bagaimana menghadapi tantangan dan masalah yang dihadapi oleh anggota komunitas.

b. Pembimbing Spiritual:

- 1) Sebagai pembimbing spiritual, tokoh adat dan bundo kanduang sering kali terlibat dalam kegiatan keagamaan dan memberikan nasihat-nasihat spiritual yang mendukung kesejahteraan rohani anggota komunitas.

- 2) Nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh tokoh adat dan bundo kanduang sangat berpengaruh dalam membentuk karakter dan moralitas masyarakat Minangkabau.



Gambar 1.3 Tokoh Adat sebagai pembimbing Spiritual

1.2 Pentingnya Keterlibatan Tokoh Adat dan bundo kanduang dalam Kesehatan Masyarakat

Keterlibatan tokoh adat dalam kesehatan masyarakat sangat penting, terutama dalam konteks pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Dengan peran mereka yang strategis dalam komunitas, tokoh adat dapat mempengaruhi dan mengarahkan perilaku kesehatan masyarakat.

1.2.1 Edukasi Kesehatan Penyuluhan dan Edukasi:

Tokoh adat dan bundo kanduang dapat memberikan edukasi tentang seyogyanya di perkarangan rumah ada

TOGA yang dapat dimanfaatkan oleh anak dan kemenakan untuk memanfaatkan pertolongan pertama saat kita menderita sakit.



Gambar1.4 Edukasi Kesehatan

1.2.2 Promosi Gaya Hidup Sehat

Aktivitas Fisik dan Pola Makan:

- Tokoh adat dan bundo kanduang dapat mendorong anggota komunitas untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga dan mengonsumsi makanan sehat. Mereka dapat mempromosikan kegiatan fisik melalui acara adat yang melibatkan olahraga tradisional (silat) atau senam bersama.
- Dalam hal pola makan, tokoh adat dan bundo kanduang dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya mengurangi konsumsi garam dan lemak, serta meningkatkan asupan buah dan sayuran.



Gambar 1.5
Peran Tokoh Adat dalam Promosi Gaya Hidup Sehat

1.2.2 Dukungan Emosional dan Sosial

a. Konseling dan Dukungan Moral:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang dalam komunitas luas, minimal keluarga saparuik (Satu Rumah Gadang) tokoh adat memersatukan atau menjadi penengah.
- 2) Tokoh adat menjadi penyelesaian masalah yang ada di dalam keluarga , tokoh adat selalu mengedepankan rasa kebersamaan pada level keluarga saparuik.
- 3) Terpelihara hubungan yang harmonis dalam keluarga saparuik, maka penyakit dalam keluarga tersebut dapat menjadi pencegah. (Rasa Kebersamaan) ini yang perlu diperlihara kembali.
- 4) Nasehat mamak, jika ada yang sakit maka anggota yang lain harus memberikan bantuan. (Malu yang tidak dapat dibagi) Sakit satu, sakit kita semua.

b. Gotong Royong:

- 1) Mengedepankan semangat gotong royong, ke tingkatkan ke tingkat yang lebih tinggi, di satu suku atau lintas suku (sakaum atau satu suku dan lintas suku) mamak kamanakan, hubungan induak bako anak pisang, andan dengan pasumandan, menyediakan makanan sehat, dan mendukung pasien dalam menjalani aktivitas fisik elemennya rasa kebersamaan dalam keluarga dan dalam masyarakat.
- 2) Solidaritas sosial yang kuat dalam budaya Minangkabau dapat menjadi kekuatan pendorong dalam pengelolaan hipertensi yang efektif, elemennya di tambahkan, rasa kebersamaan akan memperkuat solidaritas sosial sehingga dapat menajdi kekakuan dan pendorong bagi pasien hipertensi, (Saciok bak ayam sadatiang bak basi) Satu kata dan satu perbuatan untuk kebersamaan.



Gambar 1.6
Dukungan Emosional dan Sosial

1.2.3 Meningkatkan Akses ke Layanan Kesehatan

a. Koordinasi dengan Fasilitas Kesehatan:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang dapat berperan sebagai penghubung antara komunitas dan fasilitas kesehatan, memastikan bahwa pasien hipertensi mendapatkan perawatan yang diperlukan. Mereka dapat membantu dalam mengorganisir kunjungan rutin ke dokter dan pemeriksaan kesehatan.
- 2) Dengan mendukung program kesehatan yang diadakan oleh pemerintah atau organisasi non-pemerintah, tokoh adat dan bundo kanduang dapat memastikan bahwa komunitas mereka memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan yang berkualitas.



Gambar 1.7

Keterlibatan keluarga dan tokoh adat, bundo kanduang ke Layanan Kesehatan untuk pengobatan hipertensi

Dengan peran yang strategis dan keterlibatan aktif dalam kesehatan masyarakat, tokoh adat Minangkabau dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengendalian hipertensi di komunitas mereka. Modul ini bertujuan untuk memberdayakan tokoh adat dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendukung anggota komunitas dalam mengelola hipertensi secara efektif dan berkelanjutan.

BAB 2 EDUKASI TENTANG HIPERTENSI

Pendidikan tentang hipertensi merupakan langkah penting dalam upaya pengendalian dan pencegahan penyakit ini. Tokoh adat dapat memainkan peran kunci dalam menyebarkan informasi ini kepada komunitas mereka, memastikan bahwa semua anggota memahami kondisi ini, gejalanya, faktor risikonya, serta dampaknya terhadap kesehatan. Jika tokoh adat betul – betul memahami uraian dibawah ini. untuk tokoh adat pendekatan andragogi, selain pemberian informasi dan membaca tetapi juga di praktekkan. cara tokoh adat ini mendapatkan ilmu dan dapat dijalankan tidak hanya dengan membaca, tetapi harus dalam berbentuk workshop, harus ada praktek /peletihan yang diberikan kepada tokoh adat, untuk mendapatkan pengetahuan dan pendampingan bagi orang yang terkena hipertensi. Praktek dan pelatihan dapat di rencanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten dan Kota untuk memberikan edukasi dan workshop atau pelatihan

2.1 Informasi Dasar tentang Hipertensi dan Dampaknya

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang umum namun serius, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Pemahaman dasar tentang hipertensi sangat penting bagi setiap individu, terutama di komunitas Minangkabau, untuk mengurangi prevalensi penyakit ini.

2.1.1 Pengertian Hipertensi

a. Definisi:

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara terus-menerus. Tekanan darah diukur dalam milimeter air raksa (mmHg) dan dinyatakan dalam dua angka, yaitu tekanan sistolik (tekanan saat

jantung memompa darah) dan tekanan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat antara pemompaan).

b. Kategori Tekanan Darah:

- Tekanan darah normal: Sistolik <120 mmHg dan Diastolik <80 mmHg.
- Prahipertensi: Sistolik 120-139 mmHg atau Diastolik 80-89 mmHg.
- Hipertensi Tahap 1: Sistolik 140-159 mmHg atau Diastolik 90-99 mmHg.
- Hipertensi Tahap 2: Sistolik $\geq$ 160 mmHg atau Diastolik $\geq$ 100 mmHg.

2.1.2 Dampak Hipertensi

Hipertensi memiliki dampak luas terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Beberapa dampak utama dari hipertensi meliputi:

a. Dampak pada Kesehatan Fisik:

- 1) Penyakit Kardiovaskular: Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Kerusakan pada arteri dapat menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah, yang mengurangi aliran darah ke jantung dan otak.
- 2) Gagal Ginjal: Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di ginjal, mengurangi kemampuan ginjal untuk berfungsi dengan baik, yang dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis atau gagal ginjal.
- 3) Kerusakan Mata: Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah kecil di mata, menyebabkan retinopati hipertensif, yang dapat mengganggu penglihatan dan berpotensi menyebabkan kebutaan.

b. Dampak Psikososial:

- 1) Kecemasan dan Depresi: Penderita hipertensi sering mengalami kecemasan dan depresi karena tekanan untuk mengelola kondisi kronis mereka dan risiko komplikasi yang tinggi.
- 2) Penurunan Produktivitas: Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan energi, yang berdampak negatif pada produktivitas kerja dan aktivitas sehari-hari.

c. Budaya Minangkabau dan Dampak Hipertensi:

Dalam budaya Minangkabau, kesehatan individu sangat terkait dengan kesejahteraan komunitas. Hipertensi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu, tetapi juga pada dinamika sosial dan ekonomi komunitas. Misalnya, seorang anggota komunitas yang menderita hipertensi dan tidak dapat bekerja atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial dapat mempengaruhi solidaritas dan kesejahteraan keseluruhan komunitas. Tokoh adat dapat memainkan peran penting dalam mengedukasi komunitas tentang dampak luas dari hipertensi dan pentingnya pengelolaan yang baik untuk menjaga kesejahteraan bersama.



2.2 Gejala dan Faktor Risiko Hipertensi

Memahami gejala dan faktor risiko hipertensi sangat penting untuk deteksi dini dan pencegahan. Tokoh adat dapat membantu menyebarkan informasi ini dalam komunitas untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan.

2.2.1 Gejala Hipertensi

a. Gejala Umum:

Banyak penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala apa pun, yang membuat kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" (pembunuh diam – diam). Namun, beberapa gejala yang mungkin muncul meliputi:

- 1) Sakit Kepala: Sakit kepala terutama di bagian belakang kepala pada pagi hari.
- 2) Pusing: Rasa pusing atau vertigo.
- 3) Sesak Napas: Kesulitan bernapas atau napas pendek.
- 4) Nyeri Dada: Nyeri atau tekanan di dada.
- 5) Gangguan Penglihatan: Penglihatan kabur atau ganda.
- 6) Mimisan: Pendarahan dari hidung yang tidak biasa.

b. Faktor Risiko Hipertensi

1) Faktor Risiko yang Tidak Dapat Dikendalikan:

- Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Pembuluh darah cenderung menjadi lebih kaku seiring bertambahnya usia, yang dapat meningkatkan tekanan darah.
- Jenis Kelamin: Laki-laki cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi pada usia yang lebih muda dibandingkan dengan perempuan.
- Riwayat Keluarga: Genetika memainkan peran penting dalam risiko seseorang mengembangkan hipertensi. Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko individu.

2) Faktor Risiko yang Dapat Dikendalikan:

- Pola Makan: Konsumsi garam yang tinggi, makanan berlemak, dan kurangnya asupan buah serta sayur dapat meningkatkan risiko hipertensi.
- Aktivitas Fisik: Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan risiko hipertensi.
- Berat Badan: Kelebihan berat badan atau obesitas menambah tekanan pada dinding arteri, yang dapat meningkatkan tekanan darah.
- Konsumsi Alkohol: Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.
- Stres: Stres kronis dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.
- Merokok: Zat kimia dalam tembakau dapat merusak dinding arteri dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang meningkatkan tekanan darah.

c. Budaya Minangkabau dan Faktor Risiko:

Dalam budaya Minangkabau, adat dan kebiasaan sehari-hari dapat mempengaruhi faktor risiko hipertensi. Misalnya,

pola makan tradisional yang tinggi garam dan lemak dapat meningkatkan risiko hipertensi. Tokoh adat dapat mempromosikan pola makan sehat dan gaya hidup aktif melalui adat dan kegiatan komunitas, seperti mengurangi penggunaan garam dalam masakan tradisional dan mengadakan senam bersama. Tokoh adat juga dapat berperan dalam mengurangi stres komunitas melalui musyawarah dan dukungan sosial, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan fisik.



Gambar 2.4
Budaya Minangkabau dan Kesehatan

BAB 3 PENGARUH BUDAYA DAN TRADISI

Budaya dan tradisi memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari terutama upacara selingkar hidup, mulai dari kelahiran sampai kematian. Masyarakat Minangkabau, termasuk dalam aspek kesehatan. Kebiasaan makan dan merokok yang tertanam dalam budaya dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat, khususnya dalam pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, perlu ada pendekatan yang bijaksana untuk mengubah kebiasaan buruk tanpa menghilangkan nilai-nilai budaya yang berharga.

3.1 Pengaruh Makanan dan Kebiasaan Merokok dalam Budaya Minangkabau

Makanan tradisional dan kebiasaan merokok adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat Minangkabau. Namun, kedua aspek ini dapat berkontribusi terhadap risiko hipertensi dan masalah kesehatan lainnya jika tidak dikelola dengan baik. Fakta: sirkulasi udara dalam rumah, relative tidak kondusif, kondisi lantai dengan loteng rumah yang sangat dekat sehingga sirkulasi udara tidak bagus, jangan untuk orang merokok untuk bakar kemeyan, itu dapat menyebabkan sakit. Kondisi rumah yang tidak memadai dengan sirkulasi udara yang kurang baik, sehingga alangkah baiknya untuk tidak merokok.

3.1.1 Pengaruh Makanan Tradisional

a. Pengaruh kebiasaan memanaskan makanan

- 1) Memasak Rendang seyogyanya untuk 1 atau 2 hari makan. Rendang ini merupakan masakan tangis dan sayang, tangis maksudnya bisa mengingatkan dengan tanah rantau dan kasing sayang mengingatkan proses dalam pembuatan rendang yang tidak mudah, karena itu membuat enak.

- 2) Kebiasaan orang minang yang sifat berhemat, karena kondisi ekonomi.
- 3) Gulai dan Sambal: Hidangan seperti gulai dan sambal juga menggunakan santan, garam, sebaiknya dimasak untuk 2 kali makan, sehingga tidak perlu di panaskan secara berulang – ulang yang memicu kadar kolesterol yang berisiko untuk menimbulkan penyakit kardiovaskuler.



Gambar 3.1 Rendang Minangkabau

b. Pengaruh Terhadap Kesehatan:

- 1) Konsumsi Lemak dan Garam: Makanan tradisional Minangkabau yang tinggi lemak dan garam dapat meningkatkan risiko hipertensi. Lemak jenuh dan garam berlebih dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, meningkatkan tekanan darah, dan risiko penyakit jantung, jika perilaku menghangatkan makanan secara berulang – ulang.

- 2) Kesehatan Jangka Panjang: Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dan asin dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.

3.1.2 Pengaruh Kebiasaan Merokok

- a) Kebiasaan Merokok: elemen budaya yang merefleksikan laki – laki itu adalah rokok dan perempuan adalah sirih.
- b) Kebiasaan Sosial: Merokok sering kali dianggap sebagai kebiasaan sosial yang diterima dalam berbagai acara dan pertemuan adat. Tokoh adat dan pemuka masyarakat sering terlihat merokok, yang mempengaruhi anggota komunitas lainnya.
- c) Aksesibilitas: Rokok mudah diakses dan terjangkau di kalangan masyarakat Minangkabau, sehingga banyak orang yang terbiasa merokok sejak usia muda.



Gambar 3.2
Kebiasaan Merokok di kalangan tokoh adat

a. Dampak Terhadap Kesehatan:

- 1) Risiko Kardiovaskular: Merokok adalah salah satu faktor risiko utama untuk hipertensi dan penyakit jantung. Zat kimia dalam tembakau dapat merusak dinding arteri, meningkatkan tekanan darah, dan mempercepat penumpukan plak.
- 2) Komplikasi Lain: Merokok juga dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan lainnya, termasuk kanker paru-paru, penyakit pernapasan kronis, dan penurunan fungsi paru-paru.

b. Budaya Minangkabau dan Pengaruh Kesehatan:

Budaya Minangkabau sangat menghargai kebersamaan dan gotong royong, yang dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan. Tokoh adat dapat memainkan peran penting dalam mengedukasi masyarakat tentang pengaruh negatif dari kebiasaan makan yang tidak sehat dan merokok, serta mempromosikan perubahan gaya hidup yang lebih sehat tanpa menghilangkan nilai-nilai budaya yang ada.

3.2 Mengubah Kebiasaan Buruk Tanpa Menghilangkan Nilai Budaya

Mengubah kebiasaan buruk seperti pola makan yang tidak sehat dan kebiasaan merokok adalah tantangan yang signifikan dalam masyarakat Minangkabau. Namun, hal ini dapat dilakukan tanpa menghilangkan nilai-nilai budaya yang berharga melalui pendekatan yang bijaksana dan berbasis komunitas.

3.2.1 Strategi Mengubah Pola Makan

a. Pengenalan Makanan Sehat:

- 1) Modifikasi Resep: Memodifikasi resep tradisional dengan menggunakan bahan-bahan yang lebih sehat, seperti

- mengganti santan dengan susu rendah lemak atau menggunakan rempah-rempah sebagai pengganti garam.
- 2) Pengenalan Buah dan Sayur: Meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam makanan sehari-hari. Misalnya, menyertakan lalapan atau sayur rebus dalam setiap hidangan.
 - 3) Kebiasaan memasak untuk 2 kali makan saja, sehingga tidak lagi memanaskan makanan secara berulang – ulang.



Gambar3.2 Makanan Sehat

b. Promosi Gaya Hidup Sehat:

- 1) Edukasi Kesehatan: Mengadakan sesi edukasi kesehatan yang melibatkan tokoh adat untuk menyampaikan pentingnya pengolahan makanan yang sehat. Ini dapat dilakukan melalui pertemuan komunitas, acara adat, atau kegiatan keagamaan.
- 2) Contoh Panutan: Tokoh adat dapat menjadi contoh panutan dalam mengadopsi gaya hidup sehat, menunjukkan bahwa perubahan tersebut dapat dilakukan tanpa kehilangan identitas budaya.

3.2.2 Strategi Mengurangi Kebiasaan Merokok

a. Kampanye Anti-Merokok:

- 1) Edukasi dan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran sedini mungkin tentang bahaya merokok melalui kampanye kesehatan yang melibatkan tokoh adat. Kampanye ini dapat mencakup poster, brosur, dan diskusi komunitas tentang risiko kesehatan yang terkait dengan merokok.
- 2) Dukungan Psikososial: Menyediakan dukungan psikososial untuk mereka yang ingin berhenti merokok, termasuk konseling dan kelompok dukungan.



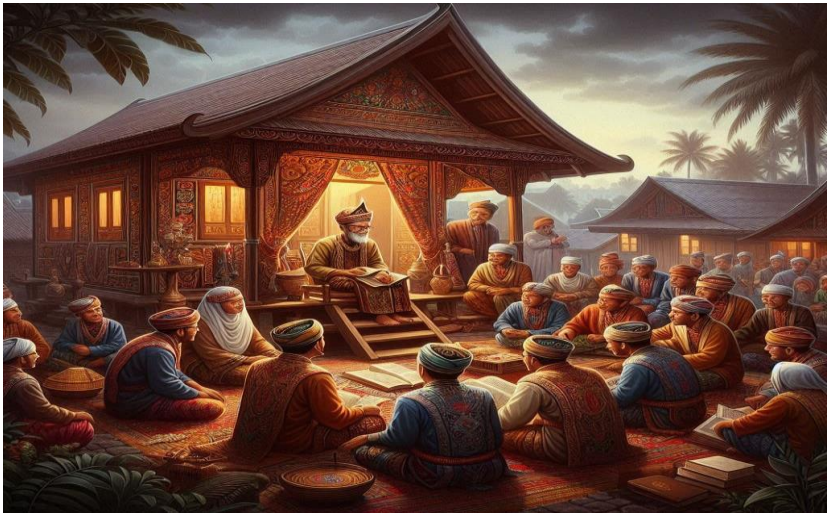
Gambar3.3 Kampanye Anti-Merokok

b. Alternatif Sehat:

- 1) Pengganti Nikotin: Menggunakan produk pengganti nikotin, seperti permen karet nikotin atau plester nikotin, untuk membantu mengurangi kecanduan merokok.
- 2) Aktivitas Fisik: Mengganti kebiasaan merokok dengan aktivitas fisik yang menyehatkan, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam. Tokoh adat dapat mengorganisir kegiatan olahraga bersama yang melibatkan seluruh komunitas.

c. Pendekatan Budaya:

- 1) Nilai Gotong Royong: Menggunakan nilai gotong royong untuk mendorong perubahan kebiasaan buruk secara kolektif. Misalnya, mengadakan kampanye berhenti merokok yang melibatkan seluruh komunitas dengan dukungan tokoh adat, dengan tahapan dengan tempat – tempat tertentu yang diperbolehkan untuk merokok, dengan beberapa, sehingga merubah perilaku tidak merokok disembarang tempat yang diharapkan dapat mewujudkan dalam acara adat, tidak ada yang merokok.
- 2) Musyawarah Adat: Menggunakan musyawarah adat sebagai forum untuk membahas isu kesehatan dan mencari solusi bersama yang sesuai dengan nilai-nilai budaya. Tokoh adat dapat memimpin diskusi tentang bagaimana mengurangi konsumsi garam dan merokok tanpa menghilangkan identitas budaya.



Gambar 3.4 Musyawarah Adat

BAB 4 DUKUNGAN DAN PENGARUH TOKOH ADAT

Dalam budaya Minangkabau, tokoh adat memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Mereka tidak hanya berperan sebagai penjaga tradisi dan adat, tetapi juga sebagai pemimpin yang dapat memberikan arahan dan contoh yang baik dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Dukungan dan pengaruh tokoh adat sangat penting dalam upaya edukasi kesehatan dan perubahan perilaku di komunitas.

4.1 Cara Tokoh Adat Dapat Memberikan Contoh yang Baik

Tokoh adat memiliki peran strategis dalam memberikan contoh yang baik bagi anggota komunitas. Dengan menunjukkan perilaku yang positif dan sehat, mereka dapat menginspirasi dan memotivasi masyarakat untuk mengikuti jejak mereka.

4.1.1 Menjadi Teladan dalam Pola Makan Sehat

a. Modifikasi Makanan Tradisional:

Tokoh adat dan bundo kanduang dapat memimpin dengan contoh dengan mengadopsi pola makan sehat. Mereka dapat memodifikasi resep makanan tradisional dengan menggunakan bahan-bahan yang lebih sehat, seperti mengganti santan dengan susu rendah lemak atau mengurangi penggunaan garam dan minyak. Misalnya, tokoh adat dan bundo kanduang dapat menunjukkan bagaimana membuat rendang dengan lebih sedikit santan dan lemak, atau mengurangi garam dalam hidangan gulai dan sambal.

b. Mempromosikan Konsumsi Buah dan Sayur:

- 1) Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur adalah bagian penting dari pola makan sehat. Tokoh adat dapat mencontohkan dengan menyediakan buah dan sayur dalam setiap acara adat atau pertemuan komunitas.
- 2) Mereka juga dapat mengadakan kegiatan berkebun komunitas (TOGA), di mana anggota masyarakat diajak menanam dan mengonsumsi hasil kebun mereka.



4.1 Pengolahan Makanan Sehat

c. Menunjukkan Gaya Hidup Aktif

1. Partisipasi dalam Olahraga:

- Tokoh adat dapat memimpin dengan contoh dalam menjalani gaya hidup aktif. Mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama seperti jalan pagi, senam, atau permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik.
- Dengan ikut serta dalam kegiatan olahraga, tokoh adat tidak hanya menunjukkan pentingnya aktivitas fisik

tetapi juga mendorong partisipasi masyarakat secara keseluruhan.

2. Mengorganisir Acara Olahraga:

- Tokoh adat dapat mengorganisir acara olahraga di tingkat komunitas, seperti lomba lari, pertandingan sepak bola, atau senam massal. Ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mempererat solidaritas komunitas.



Gambar 4.2 Pencak Silat merupakan Kegiatan olahraga dalam adat Minangkabau

3. Menunjukkan Perilaku Bebas Rokok

a) Menghentikan Kebiasaan Merokok:

- Tokoh adat yang berhenti merokok dapat menjadi panutan bagi anggota komunitas yang ingin melakukan hal yang sama. Dengan berhenti merokok, mereka menunjukkan bahwa perubahan ini mungkin dan bermanfaat bagi kesehatan.
- Mereka juga dapat berbagi pengalaman dan strategi mereka dalam berhenti merokok, memberikan

dukungan moral dan praktis kepada mereka yang berusaha menghentikan kebiasaan ini.

b. Kampanye Anti-Merokok:

- Tokoh adat dan bundo kanduang dapat memimpin kampanye anti-merokok di komunitas, menyebarkan informasi tentang bahaya merokok dan mendorong anggota komunitas untuk berhenti. Ini dapat dilakukan melalui ceramah, brosur, dan kegiatan komunitas.

c. Menyediakan Dukungan Emosional dan Moral

1) Konseling dan Nasihat:

- Tokoh adat dan bundo kanduang dapat menyediakan dukungan emosional dan moral melalui konseling dan nasihat. Mereka dapat mendengarkan masalah dan kekhawatiran anggota komunitas, memberikan saran yang bijak dan empatik.
- Mereka juga dapat mendorong anggota komunitas untuk berbicara tentang masalah kesehatan mereka dan mencari bantuan medis ketika diperlukan.



Gambar 4.3 Tokoh Adat Memberikan Nasihat

2) Membangun Solidaritas Komunitas:

- Melalui gotong royong dan musyawarah, tokoh adat dan bundo kanduang dapat memperkuat solidaritas komunitas dalam mendukung anggota yang membutuhkan, termasuk mereka yang berjuang melawan hipertensi.

4.2 Menggunakan Platform Adat untuk Edukasi Kesehatan

Platform adat seperti musyawarah, upacara adat, dan pertemuan komunitas dapat digunakan secara efektif untuk edukasi kesehatan. Tokoh adat dan bundo kanduang dapat memanfaatkan kesempatan ini untuk menyampaikan informasi kesehatan yang penting dan mendorong perubahan perilaku.

4.2.1 Menggunakan Musyawarah untuk Edukasi Kesehatan

a. Musyawarah Keluarga dan Komunitas:

- Musyawarah adalah salah satu tradisi penting dalam budaya Minangkabau yang dapat digunakan untuk menyampaikan edukasi kesehatan. Dalam musyawarah, tokoh adat dapat membahas isu-isu kesehatan seperti hipertensi, pola makan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik.
- Musyawarah keluarga dan komunitas dapat menjadi forum yang efektif untuk mendiskusikan masalah kesehatan, mencari solusi bersama, dan mendapatkan dukungan dari seluruh komunitas.



Gambar 4.4 Kegiatan Adat dalam budaya Minangkabau yang sarat dengan makanan bersantan

b. Mengintegrasikan Edukasi Kesehatan dalam Upacara Adat

1) Upacara Adat sebagai Sarana Edukasi:

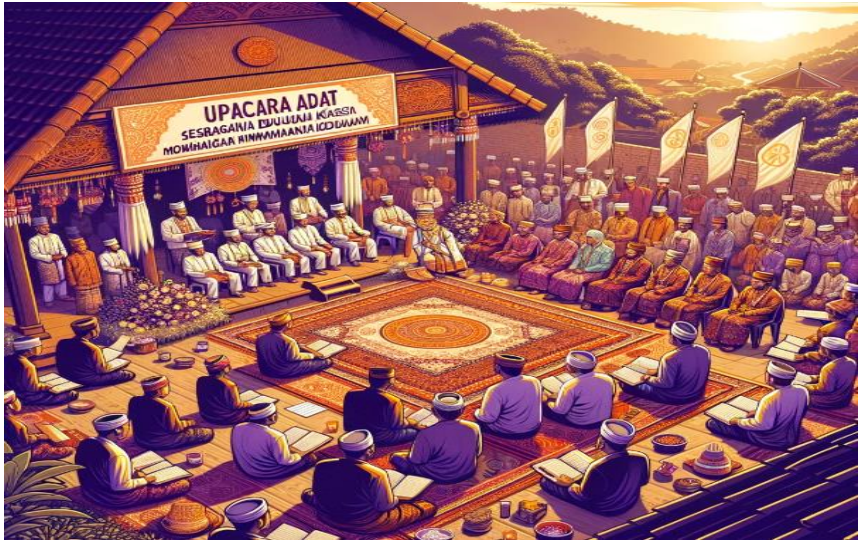
- Upacara adat, seperti pernikahan, khitanan, atau acara keagamaan, sering kali dihadiri oleh banyak anggota komunitas. Tokoh adat dapat memanfaatkan momen ini untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan.

Misalnya, saat memberikan pidato atau nasihat, tokoh adat dan bundo kanduang dapat menyisipkan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan, mengurangi konsumsi garam, tidak memanaskan makanan dengan berkali-kali, dan berhenti merokok.

2) Pembagian Materi Edukasi:

- Selama upacara adat, tokoh adat dan bundo kanduang dapat membagikan brosur atau leaflet yang berisi informasi tentang hipertensi, cara pencegahan, dan

pengelolaan. Ini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman di antara anggota komunitas.



Gambar 4.5 Upacara Adat

c. Mengadakan Kegiatan Komunitas yang Berfokus pada Kesehatan

1) Kegiatan Edukasi dan Olahraga:

- Tokoh adat dan bundo kanduang dapat mengorganisir kegiatan komunitas yang berfokus pada kesehatan, seperti senam massal, jalan santai, atau lomba memasak makanan sehat. Kegiatan ini tidak hanya mempromosikan gaya hidup sehat tetapi juga mempererat hubungan sosial di komunitas.
- Selain itu, tokoh adat dan bundo kanduang dapat mengundang tenaga medis atau ahli kesehatan untuk memberikan ceramah atau workshop tentang hipertensi dan kesehatan kardiovaskular.

2) Kampanye Kesehatan:

- Mengadakan kampanye kesehatan yang melibatkan seluruh komunitas, dengan tema-tema seperti “Hidup Sehat Tanpa Rokok” atau “Makan Sehat, Jantung Sehat”. Kampanye ini dapat mencakup berbagai kegiatan, dari penyuluhan hingga pemeriksaan kesehatan gratis.

3) Penggunaan Media Tradisional dan Modern:

- Tokoh adat dan bundo kanduang dapat menggunakan media tradisional seperti pantun, syair, dan cerita rakyat untuk menyampaikan pesan kesehatan.
- Selain itu, mereka juga dapat memanfaatkan media modern seperti radio komunitas, media sosial, dan video untuk menjangkau audiens yang lebih luas.

Dengan menggunakan platform adat dan memberikan contoh yang baik, tokoh adat dan bundo kanduang dapat memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Dukungan mereka dalam edukasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup anggota komunitas.

BAB 5 KOLABORASI DENGAN TENAGA KESEHATAN

Kolaborasi antara tokoh adat, bundo kanduang dan tenaga kesehatan adalah kunci dalam mengelola kesehatan masyarakat secara efektif. Tokoh adat dan bundo kanduang dapat memainkan peran penting dalam menjembatani komunikasi dan meningkatkan partisipasi komunitas dalam program kesehatan yang diadakan oleh puskesmas dan tenaga kesehatan setempat. Dukungan mereka dapat memperkuat program kesehatan melalui kegiatan adat yang sudah ada, memastikan bahwa informasi kesehatan sampai kepada seluruh lapisan masyarakat dengan cara yang sesuai budaya.

5.1 Bekerjasama dengan Puskesmas dan Tenaga Kesehatan Setempat

5.1.1 Peran Puskesmas dan Tenaga Kesehatan dalam Masyarakat

Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat) merupakan garda terdepan dalam pelayanan kesehatan di tingkat komunitas. Puskesmas menyediakan berbagai layanan kesehatan dasar, termasuk pemeriksaan kesehatan, imunisasi, pengobatan, dan program kesehatan masyarakat lainnya.

a. Fungsi Puskesmas:

- 1) Pelayanan Kesehatan Dasar: Menyediakan pelayanan kesehatan dasar yang mencakup pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi.
- 2) Edukasi Kesehatan: Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan cara pencegahan penyakit.

- 3) Pemeriksaan Rutin: Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendeteksi penyakit sejak dini dan memberikan penanganan yang tepat.

5.1.2 Strategi Kolaborasi Tokoh Adat, Bundo Kanduang dengan Puskesmas

a. Mengadakan Pertemuan Berkala:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang dapat menginisiasi pertemuan berkala dengan puskesmas dan tenaga kesehatan setempat untuk mendiskusikan isu-isu kesehatan yang dihadapi oleh komunitas.
- 2) Dalam pertemuan ini, mereka dapat menyusun rencana kerja bersama, menetapkan prioritas kesehatan, dan mengevaluasi program kesehatan yang sudah berjalan.

b. Sosialisasi Program Kesehatan:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang dapat membantu menyebarkan informasi tentang program kesehatan yang diadakan oleh puskesmas kepada anggota komunitas melalui kegiatan adat dan musyawarah.
- 2) Mereka dapat menggunakan bahasa dan pendekatan yang sesuai dengan budaya lokal untuk memastikan pesan kesehatan diterima dengan baik.



5.1 Gambar Puskesmas

c. Pendampingan Pasien:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang dapat mendampingi anggota komunitas yang membutuhkan pelayanan kesehatan ke puskesmas, memberikan dukungan moral dan memastikan mereka mendapatkan layanan yang dibutuhkan.
- 2) Mereka juga dapat membantu dalam memfasilitasi komunikasi antara pasien dan tenaga kesehatan, terutama bagi mereka yang mungkin mengalami kesulitan dalam memahami terminologi medis.

d. Penyuluhan dan Edukasi Bersama:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang dan tenaga kesehatan dapat bekerja sama dalam mengadakan penyuluhan dan edukasi kesehatan. Misalnya, tokoh adat dapat membuka acara dengan nasihat adat sebelum tenaga kesehatan memberikan materi tentang hipertensi.
- 2) Edukasi yang disampaikan bersama-sama akan lebih mudah diterima dan diingat oleh masyarakat karena

disampaikan oleh pihak yang mereka percayai dan hormati.



Gambar 5.2 Fungsi Puskesmas

5.2 Mendukung Program Kesehatan melalui Kegiatan Adat

5.2.1 Integrasi Program Kesehatan dalam Upacara Adat

a. Upacara Adat sebagai Platform Edukasi:

Upacara adat, seperti pernikahan, khitanan, dan acara keagamaan, merupakan kesempatan yang baik untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Tokoh adat dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk menyisipkan informasi kesehatan dalam pidato atau nasihat adat.

Misalnya, dalam pidato pernikahan, tokoh adat dapat menekankan pentingnya hidup sehat dalam membangun keluarga yang kuat dan sejahtera,

kemudian tenaga kesehatan dapat memberikan tips praktis tentang pola makan sehat dan pencegahan hipertensi.



Gambar 5.3 Kolaborasi kegiatan adat dengan kesehatan

b. Pembagian Materi Edukasi:

- 1) Selama kegiatan adat, tokoh adat, bundo kanduang dan tenaga kesehatan dapat membagikan brosur, leaflet, atau materi edukasi lainnya yang berisi informasi tentang hipertensi, cara pencegahan, dan pengelolaannya.
- 2) Materi ini bisa dibagikan kepada setiap keluarga yang hadir, sehingga informasi kesehatan dapat tersebar luas di komunitas.

5.2.2 Mengadakan Kegiatan Komunitas yang Berfokus pada Kesehatan

a. Kegiatan Olahraga Bersama:

- 1) Tokoh adat dan bundu kanduang dapat mengorganisir kegiatan olahraga bersama seperti senam massal, jalan sehat, atau lomba lari yang melibatkan seluruh komunitas. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mempererat hubungan sosial di komunitas.
- 2) Tenaga kesehatan dapat ikut serta dalam kegiatan ini dengan memberikan pemeriksaan kesehatan gratis sebelum atau sesudah acara, seperti pemeriksaan tekanan darah dan gula darah.

b. Kampanye Kesehatan:

- 1) Mengadakan kampanye kesehatan dengan tema-tema spesifik seperti “Hidup Sehat Tanpa Rokok” atau “Makan Sehat, Jantung Sehat”. Kampanye ini dapat mencakup berbagai kegiatan, dari penyuluhan hingga pemeriksaan kesehatan gratis.
- 2) Tokoh adat dapat membuka acara kampanye dengan pidato yang mengedepankan pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, diikuti dengan materi dari tenaga kesehatan.

c. Penggunaan Media Tradisional dan Modern:

Tokoh adat dan bundu kanduang dapat menggunakan media tradisional seperti pantun, syair, dan cerita rakyat untuk menyampaikan pesan kesehatan. Selain itu, mereka juga dapat memanfaatkan media modern seperti radio komunitas, media sosial, dan video untuk menjangkau audiens yang lebih luas.

Misalnya, membuat video pendek tentang cara mencegah hipertensi yang bisa dibagikan melalui grup WhatsApp komunitas atau ditayangkan di acara adat.



5.4 Gambar
Kolaborasi antara tenaga kesehatan dan tokoh adat dalam kegiatan promosi kesehatan

Dengan kolaborasi yang kuat antara tokoh adat, bundo kandung dan tenaga kesehatan, program kesehatan dapat lebih efektif mencapai dan mempengaruhi seluruh lapisan masyarakat. Dukungan dari tokoh adat dalam menyebarkan informasi kesehatan melalui kegiatan adat dan musyawarah akan memastikan bahwa pesan-pesan kesehatan diterima dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB 6 PEMBERDAYAAN KOMUNITAS

Pemberdayaan komunitas adalah langkah penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan kesehatan dan menggunakan platform sosial yang sudah ada, seperti arisan dan pertemuan komunitas, informasi kesehatan dapat disebarkan dengan lebih efektif dan dukungan sosial dapat ditingkatkan.

6.1 Mendorong Keterlibatan Aktif Masyarakat dalam Kegiatan Kesehatan

Keterlibatan aktif masyarakat adalah kunci dalam mencapai hasil kesehatan yang lebih baik. Ketika anggota komunitas terlibat dalam kegiatan kesehatan, mereka tidak hanya mendapatkan manfaat kesehatan langsung, tetapi juga memperkuat solidaritas dan kerja sama dalam komunitas.

6.1.1 Pentingnya Keterlibatan Masyarakat

a. Peningkatan Kesadaran Kesehatan:

- Keterlibatan aktif dalam kegiatan kesehatan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Misalnya, kegiatan pemeriksaan tekanan darah rutin dapat membantu mendeteksi hipertensi sejak dini.

b. Penguatan Dukungan Sosial:

- Kegiatan kesehatan yang melibatkan banyak orang dapat memperkuat jaringan dukungan sosial. Ketika masyarakat saling mendukung dalam upaya kesehatan, mereka lebih mungkin untuk tetap termotivasi dan patuh terhadap rekomendasi kesehatan.

6.1.2 Strategi Mendorong Keterlibatan Aktif

a. Mengadakan Kegiatan Olahraga Bersama:

- Kegiatan seperti senam pagi, jalan sehat, atau lomba lari dapat mengajak masyarakat untuk bergerak bersama-sama. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga menciptakan kesempatan untuk interaksi sosial.
- Tokoh adat dan bundo kanduang dapat berperan sebagai pemandu atau panutan dalam kegiatan ini, menunjukkan bahwa olahraga adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari.

b. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan:

- Mengadakan sesi penyuluhan yang melibatkan tenaga kesehatan, tokoh adat dan bundo kanduang untuk memberikan informasi tentang hipertensi, diabetes, dan penyakit lainnya. Penyuluhan dapat dilakukan di balai desa, rumah tokoh adat, atau tempat ibadah.
- Edukasi dapat meliputi demonstrasi praktis seperti cara mengukur tekanan darah sendiri, pentingnya pola makan sehat, dan teknik relaksasi untuk mengurangi stres.



Gambar 6.1
Edukasi Kesehatan yang dihadiri oleh tokoh adat

b. Pemanfaatan Media Sosial dan Tradisional:

- Menggunakan media sosial untuk menyebarkan informasi kesehatan, seperti membuat grup WhatsApp atau Facebook untuk berbagi tips kesehatan, artikel, dan video edukasi.
- Menggunakan media tradisional seperti radio komunitas atau pengumuman di acara adat untuk menjangkau anggota komunitas yang mungkin tidak menggunakan media sosial.



Gambar 6.2
Pemanfaatan Media Sosial dan Tradisional

d. Pemberian Insentif:

- Menawarkan insentif untuk partisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan, seperti hadiah untuk kehadiran rutin atau pencapaian tertentu dalam kegiatan olahraga. Insentif dapat berupa alat kesehatan, voucher belanja, atau penghargaan lainnya.



Gambar 6.3 Strategi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat untuk memeriksakan kesehatan

6.1.3 Implementasi dalam Budaya Minangkabau

a. Menggunakan Nilai Gotong Royong:

- 1) Nilai gotong royong yang kuat dalam budaya Minangkabau dapat dimanfaatkan untuk menggerakkan kegiatan kesehatan komunitas. Gotong royong dapat mencakup kerja sama dalam mengorganisir dan menjalankan kegiatan kesehatan, serta mendukung anggota yang membutuhkan bantuan.
- 2) Tokoh adat dan bundo kanduang dapat mengarahkan kegiatan gotong royong untuk tujuan kesehatan, seperti membersihkan lingkungan, membuat kebun sayur bersama (TOGA), atau mengadakan acara olahraga massal.

b. Penggunaan Musyawarah Adat:

- Musyawarah adat dapat dijadikan platform untuk mendiskusikan dan merencanakan kegiatan kesehatan. Dalam musyawarah, tokoh adat dapat menyampaikan pentingnya partisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan

dan bagaimana setiap anggota komunitas dapat berkontribusi.

6.2 Mengadakan Arisan atau Pertemuan yang Fokus pada Kesehatan

Arisan dan pertemuan komunitas adalah bagian integral dari kehidupan sosial masyarakat Minangkabau. Mengintegrasikan kegiatan kesehatan dalam arisan atau pertemuan tersebut dapat menjadi cara yang efektif untuk menyebarkan informasi kesehatan dan mendorong perilaku sehat.

6.2.1 Arisan Kesehatan

a. Konsep Arisan Kesehatan:

- 1) Arisan kesehatan adalah arisan yang tidak hanya berfokus pada aspek finansial, tetapi juga pada aspek kesehatan. Setiap pertemuan arisan dapat diisi dengan sesi edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan diskusi tentang topik kesehatan.
- 2) Setiap anggota arisan dapat bergantian menjadi tuan rumah, dengan tugas tambahan untuk mengundang tenaga kesehatan atau menyediakan materi edukasi tentang topik kesehatan tertentu.

b. Aktivitas dalam Arisan Kesehatan:

- 1) Pemeriksaan Kesehatan Rutin: Setiap pertemuan arisan dapat diisi dengan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan berat badan. Ini membantu anggota arisan memantau kesehatan mereka secara rutin.
- 2) Edukasi Kesehatan: Mengundang tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang berbagai topik

kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan gaya hidup sehat.

- 3) Diskusi Interaktif: Mengadakan diskusi interaktif di mana anggota arisan dapat berbagi pengalaman dan tips tentang menjaga kesehatan, serta mendiskusikan tantangan yang dihadapi dalam mengelola kesehatan.

6.2.2 Pertemuan Komunitas yang Berfokus pada Kesehatan

a. Mengintegrasikan Kesehatan dalam Pertemuan Rutin:

- 1) Pertemuan komunitas yang rutin diadakan dapat digunakan sebagai platform untuk menyampaikan informasi kesehatan. Misalnya, setiap pertemuan dapat dimulai dengan penyuluhan singkat tentang topik kesehatan yang relevan.
- 2) Tokoh adat dapat memimpin pertemuan ini dan memastikan bahwa informasi kesehatan disampaikan dengan cara yang sesuai dengan budaya lokal.



Gambar 6.4
Pertemuan adat yang diisi juga oleh tenaga kesehatan

b. Pemberdayaan Melalui Diskusi Kelompok:

- Diskusi kelompok dapat digunakan untuk memberdayakan anggota komunitas dengan pengetahuan dan keterampilan kesehatan. Diskusi ini dapat mencakup berbagai topik seperti pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, dan pengelolaan penyakit kronis.
- Melibatkan anggota komunitas dalam diskusi ini membantu meningkatkan partisipasi aktif dan rasa memiliki terhadap program kesehatan yang diadakan.

6.2.3 Implementasi dalam Budaya Minangkabau

a. Menggunakan Nilai Kekkerabatan dan Kebersamaan:

- Nilai kekerabatan dan kebersamaan yang kuat dalam budaya Minangkabau dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan partisipasi dalam arisan kesehatan dan pertemuan komunitas. Tokoh adat dan bundo kanduang dapat menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab bersama dalam keluarga besar dan komunitas.



Gambar 6.5 Gambar Kebersamaan antara

keluarga tenaga kesehatan dan tokoh adat

b. Menggunakan Musyawarah untuk Merencanakan Kegiatan Kesehatan:

- Musyawarah adat dapat digunakan untuk merencanakan dan mengorganisir arisan kesehatan dan pertemuan komunitas yang fokus pada kesehatan. Dalam musyawarah, tokoh adat dapat mengajak anggota komunitas untuk berpartisipasi aktif dan berbagi tanggung jawab dalam mengelola kegiatan kesehatan.

BAB 7 PENUTUP

Penutup dari modul ini akan menekankan pentingnya motivasi bagi tokoh adat untuk terus mendukung kesehatan komunitas dan merangkum peran serta tanggung jawab tokoh adat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Dukungan berkelanjutan dari tokoh adat sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi serta peningkatan kualitas hidup komunitas.

7.1 Motivasi Tokoh Adat untuk Terus Mendukung Kesehatan Komunitas

Motivasi adalah kunci untuk menjaga keberlanjutan upaya kesehatan dalam komunitas. Tokoh adat memiliki posisi yang strategis untuk memotivasi diri sendiri dan komunitas agar terus berkomitmen terhadap kesehatan.

7.1.1 Alasan Pentingnya Dukungan Berkelanjutan

a. Kesejahteraan Komunitas:

- 1) Tokoh adat memahami bahwa kesehatan adalah pondasi bagi kesejahteraan komunitas. Kesehatan yang baik memungkinkan anggota komunitas untuk berpartisipasi penuh dalam kegiatan sosial, ekonomi, dan budaya.
- 2) Dengan menjaga kesehatan komunitas, tokoh adat juga berkontribusi pada kelestarian budaya dan tradisi Minangkabau.

b. Pengaruh dan Teladan:

- 1) Sebagai pemimpin dan panutan, tokoh adat dan bundo kanduang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku dan sikap anggota komunitas. Ketika tokoh adat menunjukkan komitmen terhadap kesehatan, mereka menginspirasi orang lain untuk mengikuti jejak mereka.

- 2) Teladan yang baik dari tokoh adat akan memperkuat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan dan meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap rekomendasi kesehatan.

7.1.2 Strategi untuk Memotivasi Diri dan Komunitas

a. Pendidikan dan Pelatihan Berkelanjutan:

- 1) Tokoh adat harus terus memperbarui pengetahuan mereka tentang kesehatan melalui pendidikan dan pelatihan. Ini dapat mencakup mengikuti seminar kesehatan, membaca literatur medis, dan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan.
- 2) Pelatihan berkelanjutan akan memberikan tokoh adat alat dan informasi yang mereka butuhkan untuk mendukung komunitas dengan lebih efektif.

b. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan:

- 1) Bekerjasama dengan tenaga kesehatan dan puskesmas untuk merencanakan dan melaksanakan program kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan komunitas.
- 2) Mendukung program-program kesehatan yang diadakan oleh pemerintah atau organisasi non-pemerintah, serta mendorong partisipasi aktif dari anggota komunitas.



Gambar 7.1: Kolaborasi antara keluarga, adat dan tenaga kesehatan untuk pengendalian hipertensi

c. Menggunakan Pendekatan Budaya:

- 1) Memanfaatkan nilai-nilai budaya Minangkabau seperti gotong royong dan musyawarah untuk mendukung upaya kesehatan. Dengan mengintegrasikan kegiatan kesehatan dalam acara adat, pesan kesehatan dapat disampaikan dengan cara yang lebih diterima dan dipahami oleh komunitas.
- 2) Menggunakan bahasa dan simbol-simbol budaya yang familiar untuk menyampaikan informasi kesehatan, sehingga lebih mudah diterima oleh masyarakat.

d. Penghargaan dan Pengakuan:

- 1) Memberikan penghargaan dan pengakuan kepada tokoh adat dan anggota komunitas yang berkontribusi dalam upaya kesehatan. Penghargaan ini dapat berupa sertifikat, plakat, atau bentuk apresiasi lainnya.
- 2) Penghargaan tidak hanya memotivasi individu tetapi juga mendorong orang lain untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan.

7.2 Ringkasan Peran dan Tanggung Jawab Tokoh Adat

Peran dan tanggung jawab tokoh adat dalam kesehatan komunitas sangat penting untuk keberhasilan program kesehatan. Berikut adalah ringkasan peran dan tanggung jawab tokoh adat dalam mendukung kesehatan komunitas.

7.2.1 Peran Tokoh Adat

a. Pendidik dan Penyuluh:

- 1) Tokoh adat bertindak sebagai pendidik dan penyuluh kesehatan dengan menyebarkan informasi yang benar tentang hipertensi, pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan pencegahan penyakit.

- 2) Mereka menggunakan platform adat seperti musyawarah dan upacara adat untuk menyampaikan pesan kesehatan secara efektif.

b. Panutan dan Teladan:

- 1) Tokoh adat memberikan contoh perilaku sehat dengan menjalani gaya hidup sehat sendiri. Mereka menunjukkan pentingnya makan sehat, berolahraga, dan tidak merokok melalui tindakan mereka sendiri.
- 2) Dengan menjadi teladan, tokoh adat menginspirasi anggota komunitas untuk mengikuti langkah mereka.

c. Pemimpin dan Penggerak:

- 1) Tokoh adat memimpin kegiatan kesehatan komunitas seperti senam massal, jalan sehat, pemeriksaan kesehatan rutin, dan kampanye kesehatan.
- 2) Mereka juga mengorganisir kegiatan gotong royong dan musyawarah adat untuk mendiskusikan isu-isu kesehatan dan mencari solusi bersama.

7.2.2 Tanggung Jawab Tokoh Adat

a. Edukasi Berkelanjutan:

- 1) Tokoh adat dan Bundo kanduang bertanggung jawab untuk terus mengedukasi diri mereka sendiri tentang kesehatan, mengikuti perkembangan terbaru dalam ilmu kesehatan, dan berbagi pengetahuan tersebut dengan komunitas.
- 2) Mereka harus terus mencari informasi baru dan mengikuti pelatihan yang relevan untuk memastikan mereka dapat memberikan informasi yang akurat dan terkini.

b. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang harus bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan puskesmas untuk memastikan program kesehatan dijalankan dengan

efektif. Mereka berfungsi sebagai jembatan antara tenaga kesehatan dan komunitas.

- 2) Kolaborasi ini mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program kesehatan, serta mendukung kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan.

c. Mengintegrasikan Kesehatan dalam Kegiatan Adat:

- 1) Tokoh adat dan bundo kanduang harus berusaha untuk mengintegrasikan pesan-pesan kesehatan dalam setiap kegiatan adat dan pertemuan komunitas. Mereka dapat menyisipkan informasi kesehatan dalam pidato, nasihat adat, dan musyawarah.
- 2) Dengan mengintegrasikan kesehatan dalam kegiatan adat, informasi kesehatan akan lebih mudah diterima dan diinternalisasi oleh komunitas.

d. Membangun Jaringan Dukungan:

- Tokoh adat dan bundo kanduang bertanggung jawab untuk membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial dalam komunitas. Mereka harus memastikan bahwa setiap anggota komunitas merasa didukung dan dapat mengakses bantuan yang mereka butuhkan.
- Jaringan dukungan ini dapat mencakup kelompok pendukung, kegiatan gotong royong, dan sistem bantuan darurat untuk anggota yang membutuhkan.



Gambar 7.2 Jaringan Dukungan

Daftar Pustaka

1. American Heart Association (AHA). "Understanding Blood Pressure Readings". Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
2. Amri, F. & Nasution, Z. (2018). "Budaya Merokok dalam Masyarakat Minangkabau dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan". *Antropologi Indonesia*, 42(2), 45-60.
3. Erwin, Tanah Komunal (Memudarnya Solidaritas Sosial Pada Masyarakat Matrilineal Minangkabau), vol. 6, no. 1. 2017.
4. Harvard Health Publishing. "The Benefits of Physical Activity". Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-benefits-of-physical-activity>

5. Mayo Clinic. "High Blood Pressure (Hypertension) Symptoms and Causes". Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>.
6. National Heart, Lung, and Blood Institute. "Your Guide to Lowering Blood Pressure". Retrieved from [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf)
7. Pusat Penelitian Kesehatan Masyarakat (PPKM), (2020). "Kebiasaan Merokok dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Masyarakat". *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 56-65.
8. Sadikin, M. & Adianto, B. (2019). "Potensi Makanan Tradisional dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Masyarakat". *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), 123-133.
9. Supriyadi, A. & Wibowo, H. (2018). "Program Berhenti Merokok di Indonesia: Pendekatan dan Efektivitas". *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(2), 105-115.
10. WebMD. "Stress Management Techniques". Retrieved from <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>
11. World Health Organization (WHO). "Hypertension". Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
12. Wulandari, S. & Hendrawan, D. (2019). "Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pola Makan Sehat". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 78-87.

BAGIAN 4
DUKUNGAN SOSIAL “SAIYO SAKATO”
PENGENDALIAN HIPERTENSI UNTUK KELUARGA
TENAGA KESEHATAN

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	142
1.1 Peran Penting Tenaga Kesehatan dalam Pengendalian Hipertensi...	142
1.2 Hubungan antara Tenaga Kesehatan dan Pasien	145
BAB 2 KOMUNIKASI EFEKTIF.....	148
2.1 Teknik Komunikasi yang Efektif dengan Pasien	148
2.2 Mendengarkan Keluhan dan Kebutuhan Pasien	150
BAB III EDUKASI PASIEN DAN KELUARGA.....	152
3.1 Memberikan Informasi yang Jelas dan Tepat tentang Hipertensi	152
3.2 Cara Menyampaikan Pentingnya Kepatuhan Pengobatan.....	154
BAB 4 PENDEKATAN HOLISTIK.....	156
4.1 Mempertimbangkan Faktor Sosial dan Budaya dalam Pengendalian Hipertensi.....	156
4.2 Menghargai Nilai-Nilai Budaya Pasien.....	157
4.3 Cara Penghargaan Orang Sakit dalam Budaya Minangkabau	159
BAB 5 KERJASAMA TIM KESEHATAN	162
5.1 Kolaborasi Antar Tenaga Kesehatan untuk Pengendalian Hipertensi	162
5.2 Koordinasi dengan Layanan Kesehatan Komunitas	164
BAB 6 MONITORING DAN EVALUASI	167
6.1 Teknik Monitoring Tekanan Darah	167
6.2 Evaluasi Kepatuhan Pasien terhadap Pengobatan.....	169
BAB 7 PENUTUP	172
7.1 Ringkasan Peran dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan	172
7.2 Motivasi untuk Memberikan Pelayanan Terbaik.....	174
DAFTAR PUSTAKA:.....	177
GLOSARIUM	178

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Peran Penting Tenaga Kesehatan dalam Pengendalian Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal jika tidak dikendalikan dengan baik. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan sangat penting dalam upaya pengendalian hipertensi untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit ini.

1.1.1 Pentingnya Diagnosis Dini dan Pengawasan

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam melakukan diagnosis dini terhadap hipertensi. Dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, tenaga kesehatan dapat mendeteksi hipertensi pada tahap awal sehingga pengobatan dan pengendalian dapat dilakukan segera. Hal ini sangat penting karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini.

1.1.2 Edukasi dan Konseling

Selain melakukan diagnosis, tenaga kesehatan juga berperan dalam memberikan edukasi dan konseling kepada pasien mengenai hipertensi. Edukasi meliputi penjelasan tentang apa itu hipertensi, faktor risiko, gejala, serta dampak yang dapat ditimbulkan jika tidak dikendalikan dengan baik.

Konseling yang baik dapat membantu pasien memahami pentingnya pengobatan dan perubahan gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah.

1.1.3 Pengelolaan Pengobatan

Tenaga kesehatan juga bertanggung jawab dalam pengelolaan pengobatan hipertensi. Pengelolaan ini meliputi pemberian resep obat antihipertensi yang sesuai, pemantauan efektivitas pengobatan, serta pengaturan dosis obat berdasarkan respons pasien. Dengan pengelolaan pengobatan yang tepat, tekanan darah pasien dapat dikendalikan dengan lebih baik, mengurangi risiko komplikasi.

1.1.4 Pemantauan dan Follow-Up

Pemantauan tekanan darah secara rutin sangat penting dalam pengendalian hipertensi. Tenaga kesehatan harus melakukan follow-up secara berkala untuk memantau tekanan darah pasien dan menyesuaikan pengobatan jika diperlukan. Pemantauan yang rutin juga dapat membantu dalam mendeteksi adanya komplikasi sejak dini sehingga dapat segera ditangani.



Gambar 1.1

Diagram Peran Tenaga Kesehatan dalam Pengendalian Hipertensi

1.1.5 Kolaborasi dengan Keluarga dan Komunitas

Tenaga kesehatan tidak hanya bekerja secara individu tetapi juga berkolaborasi dengan keluarga dan komunitas. Dalam konteks budaya Minangkabau, tenaga kesehatan dapat bekerja sama dengan keluarga untuk memberikan dukungan sosial yang diperlukan oleh pasien. Keterlibatan keluarga dalam pengendalian hipertensi dapat meningkatkan efektivitas pengobatan dan membantu pasien dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Dengan berbagai peran yang dimiliki, tenaga kesehatan menjadi ujung tombak dalam upaya pengendalian hipertensi. Keberhasilan pengendalian hipertensi sangat bergantung pada peran aktif dan kompetensi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang optimal kepada pasien.

1.2 Hubungan antara Tenaga Kesehatan dan Pasien

Hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien sangat penting dalam konteks pengendalian hipertensi. Hubungan yang baik dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan rekomendasi gaya hidup sehat yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Beberapa aspek penting dalam hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien meliputi komunikasi, empati, dan kepercayaan.

1.2.1 Komunikasi Efektif

Komunikasi yang efektif antara tenaga kesehatan dan pasien sangat penting dalam pengendalian hipertensi. Tenaga kesehatan harus mampu menjelaskan informasi medis dengan cara yang mudah dipahami oleh pasien. Penggunaan bahasa yang sederhana dan jelas akan membantu pasien memahami kondisi kesehatannya dan langkah-langkah yang harus diambil untuk mengendalikan hipertensi. Selain itu, komunikasi dua arah juga penting, di mana pasien diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan mengungkapkan kekhawatirannya.

1.2.2 Empati dan Dukungan Emosional

Empati dari tenaga kesehatan sangat berperan dalam membangun hubungan yang positif dengan pasien. Dengan menunjukkan empati, tenaga kesehatan dapat membuat pasien merasa dihargai dan didukung. Dukungan emosional dari tenaga kesehatan dapat meningkatkan motivasi pasien untuk mengikuti pengobatan dan mengadopsi perubahan gaya hidup yang diperlukan.

1.2.3 Kepercayaan

Kepercayaan merupakan fondasi utama dalam hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien. Pasien yang mempercayai tenaga kesehatannya cenderung lebih patuh terhadap

pengobatan dan saran yang diberikan. Tenaga kesehatan harus menunjukkan profesionalisme dan keahlian dalam setiap interaksi dengan pasien untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan tersebut.



Gambar 1.2
Hubungan Tenaga Kesehatan dan Pasien dalam Pengendalian Hipertensi

1.2.4 Pemberian Informasi yang Relevan

Tenaga kesehatan harus memberikan informasi yang relevan dan up-to-date mengenai hipertensi kepada pasien. Informasi tersebut meliputi penyebab hipertensi, risiko yang terkait, pilihan pengobatan, serta cara-cara untuk mengendalikan tekanan darah melalui perubahan gaya hidup. Dengan informasi yang akurat, pasien dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatannya.

1.2.5 Mendorong Keterlibatan Aktif Pasien

Pasien yang terlibat secara aktif dalam pengelolaan kesehatannya cenderung memiliki hasil kesehatan yang lebih

baik. Tenaga kesehatan harus mendorong pasien untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan terkait pengobatan dan perawatan kesehatannya. Keterlibatan aktif pasien dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan kepatuhan terhadap pengobatan. Dengan hubungan yang baik antara tenaga kesehatan dan pasien, upaya pengendalian hipertensi dapat berjalan lebih efektif. Pasien akan merasa lebih termotivasi untuk mengikuti pengobatan dan mengadopsi gaya hidup sehat, yang pada akhirnya akan membantu dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi.

BAB 2 KOMUNIKASI EFEKTIF

2.1 Teknik Komunikasi yang Efektif dengan Pasien

Komunikasi efektif antara tenaga kesehatan dan pasien sangat penting untuk memastikan bahwa informasi kesehatan disampaikan dengan jelas dan dipahami dengan baik. Dalam konteks budaya Minangkabau, teknik komunikasi perlu disesuaikan dengan nilai-nilai budaya setempat untuk meningkatkan efektivitas dan keberhasilan dalam pengendalian hipertensi.

2.1.1 Prinsip Dasar Komunikasi Efektif

Komunikasi efektif mencakup beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan oleh tenaga kesehatan:

- a) Kejelasan: Informasi yang disampaikan harus jelas dan mudah dipahami.
- b) Kesederhanaan: Gunakan bahasa yang sederhana dan hindari terminologi medis yang kompleks.
- c) Ketepatan: Informasi harus akurat dan relevan dengan kondisi pasien.
- d) Empati: Menunjukkan empati dan memahami perasaan serta perspektif pasien.
- e) Asertivitas: Mengkomunikasikan informasi dengan tegas namun tetap sopan.

2.1.2 Teknik Komunikasi dalam Budaya Minangkabau

Budaya Minangkabau memiliki nilai-nilai khas seperti "adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah" yang berarti adat bersendi syariah, syariah bersendi kitabullah. Ini mencerminkan bagaimana budaya dan agama berperan penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Minangkabau. Oleh karena itu, komunikasi dengan pasien hipertensi di Minangkabau harus memperhatikan nilai-nilai ini.

2.1.3 Menggunakan Bahasa Daerah

Penggunaan bahasa daerah, dalam hal ini bahasa Minang, dapat meningkatkan pemahaman dan kenyamanan pasien. Tenaga kesehatan yang mampu berkomunikasi dalam bahasa lokal akan lebih mudah membangun hubungan yang baik dengan pasien.

2.1.4 Pendekatan Keluarga

Di Minangkabau, keluarga memiliki peran sentral dalam pengambilan keputusan. Oleh karena itu, melibatkan anggota keluarga dalam komunikasi dan edukasi kesehatan sangat penting. Misalnya, saat memberikan informasi tentang pengelolaan hipertensi, tenaga kesehatan sebaiknya juga berbicara dengan anggota keluarga yang bertanggung jawab atas kesejahteraan pasien.



Gambar 2.1
Model komunikasi efektif antara tenaga kesehatan dan pasien

2.2 Mendengarkan Keluhan dan Kebutuhan Pasien

Mendengarkan keluhan dan kebutuhan pasien merupakan bagian penting dari komunikasi efektif. Ini membantu tenaga kesehatan memahami kondisi pasien secara holistik dan memberikan pelayanan yang tepat.

2.2.1 Teknik Mendengarkan Aktif

Mendengarkan aktif adalah keterampilan penting yang harus dimiliki oleh tenaga kesehatan. Teknik ini melibatkan:

- a) Kontak Mata: Menjaga kontak mata menunjukkan perhatian penuh kepada pasien.
- b) Respons Non-verbal: Mengangguk atau memberikan ekspresi wajah yang sesuai menunjukkan bahwa tenaga kesehatan mendengarkan.
- c) Mencatat: Mencatat poin-poin penting dari keluhan pasien untuk referensi lebih lanjut.
- d) Mengulang: Mengulang kembali informasi yang disampaikan pasien untuk memastikan pemahaman yang tepat.

2.2.2. Menanggapi Keluhan Pasien dalam Konteks Budaya Minangkabau

Dalam budaya Minangkabau, pendekatan yang penuh hormat dan sopan sangat penting. Menunjukkan penghargaan terhadap adat dan nilai-nilai lokal dapat memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien. Berikut adalah beberapa strategi:

- a) Menghargai Hierarki Keluarga: Menghormati peran tokoh keluarga dalam pengambilan keputusan kesehatan.
- b) Pendekatan Personal: Menggunakan nama dan gelar yang sesuai ketika berbicara dengan pasien dan anggota keluarganya.
- c) Konsultasi dengan Tokoh Adat atau Religi: Dalam beberapa kasus, melibatkan tokoh adat atau religi dalam diskusi kesehatan bisa membantu memperkuat

kepercayaan pasien terhadap saran medis yang diberikan.



Dengan teknik komunikasi yang efektif dan pemahaman mendalam tentang budaya Minangkabau, tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan yang lebih baik dan membantu dalam pengendalian hipertensi secara optimal.

BAB III EDUKASI PASIEN DAN KELUARGA

3.1 Memberikan Informasi yang Jelas dan Tepat tentang Hipertensi

Memberikan informasi yang jelas dan tepat tentang hipertensi merupakan langkah penting dalam pengendalian penyakit ini. Informasi yang disampaikan harus mencakup definisi hipertensi, faktor risiko, gejala, dan konsekuensi jika tidak ditangani dengan baik. Dalam konteks budaya Minangkabau, penyampaian informasi harus dilakukan dengan memperhatikan nilai-nilai budaya setempat.

a. Definisi dan Pentingnya Pemahaman Hipertensi

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang ditandai oleh tekanan darah yang terus-menerus di atas batas normal. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi adalah salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular dan stroke. Pemahaman yang baik tentang hipertensi sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan yang efektif.

b. Penyampaian Informasi dalam Budaya Minangkabau

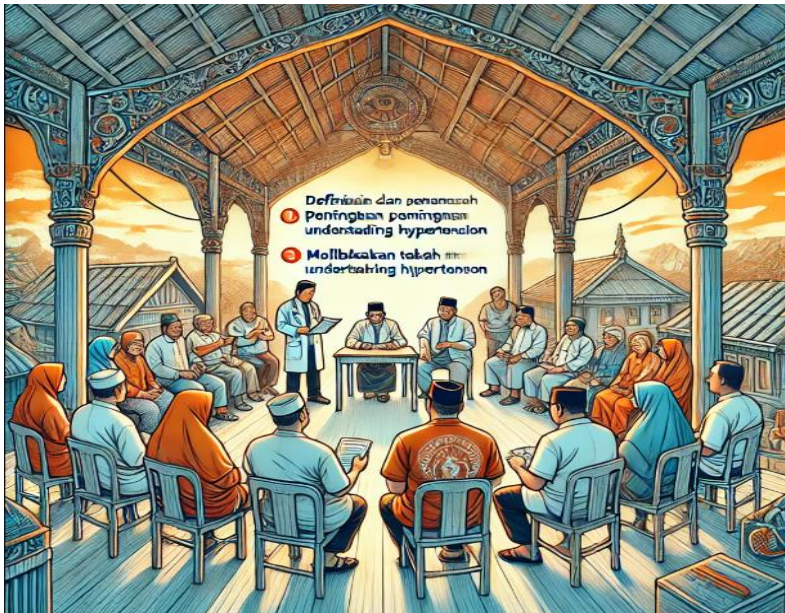
Di Minangkabau, adat dan budaya memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, informasi tentang hipertensi harus disampaikan dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai budaya. Beberapa strategi yang dapat digunakan antara lain:

- 1) Menggunakan Bahasa Daerah: Menyampaikan informasi dalam bahasa Minangkabau untuk memudahkan pemahaman.
- 2) Melibatkan Tokoh Adat: Meminta bantuan tokoh adat atau tokoh agama untuk menyampaikan informasi kesehatan dapat meningkatkan kepercayaan dan penerimaan informasi oleh masyarakat.

- 3) Pendekatan Keluarga: Mengingat pentingnya peran keluarga dalam budaya Minangkabau, informasi sebaiknya disampaikan dalam pertemuan keluarga sehingga semua anggota dapat mendengar dan memahami bersama.

c. Konten Informasi yang Disampaikan

- 1) Faktor Risiko Hipertensi: Termasuk obesitas, diet tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stres.
- 2) Gejala Hipertensi: Sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi beberapa orang mungkin mengalami sakit kepala, pusing, atau mimisan.
- 3) Konsekuensi Hipertensi: Risiko penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya jika tidak ditangani.



Gambar 3.1
Penyuluhan tentang faktor risiko dan gejala hipertensi

3.2 Cara Menyampaikan Pentingnya Kepatuhan Pengobatan

Kepatuhan terhadap pengobatan adalah salah satu faktor kunci dalam pengelolaan hipertensi. Edukasi yang efektif tentang pentingnya kepatuhan dapat membantu pasien dan keluarga memahami mengapa mengikuti regimen pengobatan adalah krusial untuk kesehatan mereka.

a. Pengertian Kepatuhan Pengobatan

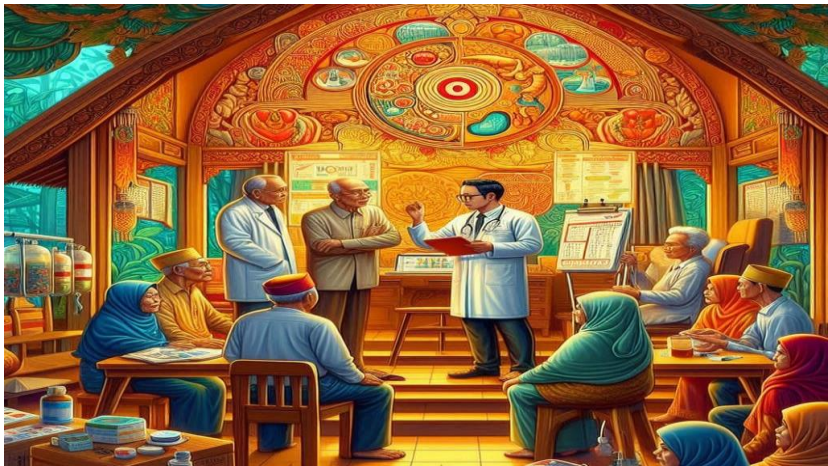
Kepatuhan pengobatan mengacu pada sejauh mana pasien mengikuti instruksi dari tenaga kesehatan mengenai penggunaan obat. Ini termasuk dosis yang tepat, waktu yang sesuai, dan durasi pengobatan. Kepatuhan yang baik dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi serius.

b. Strategi Edukasi dalam Konteks Budaya Minangkabau

- 1) Penggunaan Cerita dan Analog: Dalam budaya Minangkabau, cerita dan analog sering digunakan untuk menyampaikan pesan moral dan pelajaran hidup. Cerita tentang individu yang berhasil mengendalikan hipertensi melalui kepatuhan pengobatan dapat digunakan sebagai contoh positif.
- 2) Pendekatan Religius: Mengaitkan pentingnya kepatuhan pengobatan dengan nilai-nilai religius dapat meningkatkan motivasi pasien. Misalnya, menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur dan tanggung jawab terhadap anugerah kesehatan yang diberikan oleh Tuhan.
- 3) Pemberdayaan Keluarga: Mengedukasi seluruh anggota keluarga tentang peran mereka dalam mendukung pasien untuk tetap patuh pada pengobatan, seperti mengingatkan waktu minum obat dan membantu menjaga pola makan sehat.

c. Materi Edukasi

- 1) Efek Positif dari Kepatuhan Pengobatan: Menjelaskan bagaimana kepatuhan dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi.
- 2) Konsekuensi dari Ketidakpatuhan: Menunjukkan risiko kesehatan yang meningkat jika pasien tidak mengikuti regimen pengobatan.
- 3) Praktik Terbaik untuk Kepatuhan: Memberikan tips praktis seperti menggunakan alarm pengingat obat, mencatat jadwal minum obat, dan melakukan kunjungan rutin ke tenaga kesehatan.



Gambar 3.2

Cara menyampaikan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan

Dengan pendekatan yang memperhatikan budaya Minangkabau, edukasi tentang hipertensi dan pentingnya kepatuhan pengobatan dapat dilakukan secara efektif, membantu pasien dan keluarga dalam pengendalian hipertensi.

BAB 4 PENDEKATAN HOLISTIK

4.1 Mempertimbangkan Faktor Sosial dan Budaya dalam Pengendalian Hipertensi.

Pendekatan holistik dalam pengendalian hipertensi memerlukan pertimbangan faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi perilaku kesehatan pasien. Dalam konteks budaya Minangkabau, beberapa faktor sosial dan budaya memainkan peran penting dalam mempengaruhi bagaimana hipertensi dipahami dan dikelola.

a. Faktor Sosial

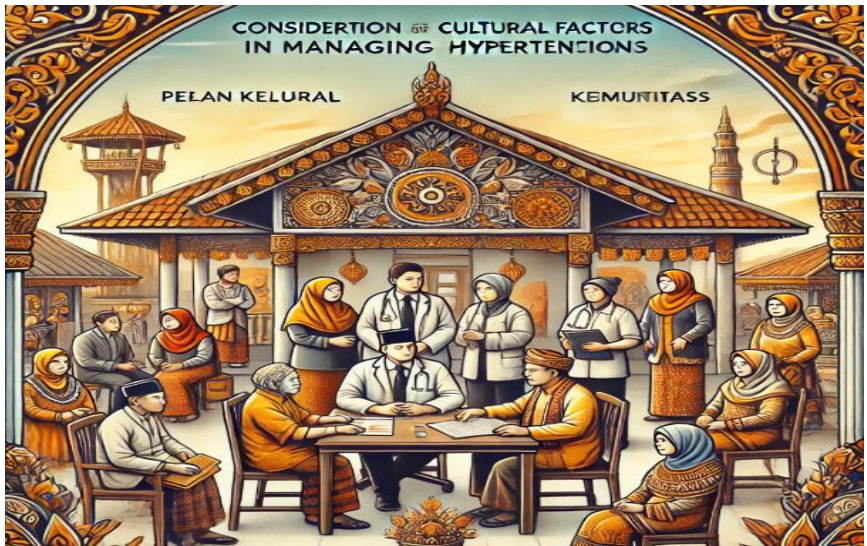
- 1) Peran Keluarga: Dalam budaya Minangkabau, keluarga memiliki peran sentral dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari anggota keluarga dapat berpengaruh besar terhadap kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan mengadopsi gaya hidup sehat.
- 2) Komunitas: Keterlibatan komunitas dan tokoh adat dalam kampanye kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

b. Faktor Budaya

- 1) Nilai Adat: Budaya Minangkabau sangat menghargai nilai-nilai adat dan tradisi. Oleh karena itu, pendekatan yang mempertimbangkan adat-istiadat setempat dapat lebih diterima dan efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.
- 2) Kebiasaan Makan: Pola makan tradisional Minangkabau yang kaya akan santan dan makanan berlemak dapat meningkatkan risiko hipertensi. Edukasi tentang pola makan sehat harus mempertimbangkan adaptasi resep tradisional yang lebih sehat.

4.1.1 Strategi Pengendalian Hipertensi Berbasis Budaya

- a. Pelibatan Tokoh Adat dan Agama: Tokoh adat dan agama dapat menjadi mediator yang efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan.
- b. Program Edukasi Berbasis Komunitas: Mengadakan penyuluhan kesehatan yang melibatkan seluruh komunitas, menggunakan bahasa dan simbol budaya setempat.



Gambar 4.1
Strategi pengendalian hipertensi berbasis budaya Minangkabau

4.2 Menghargai Nilai-Nilai Budaya Pasien

Menghargai nilai-nilai budaya pasien adalah kunci dalam pendekatan holistik untuk pengendalian hipertensi. Penghargaan terhadap budaya pasien dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam pengobatan dan penerimaan terhadap intervensi kesehatan.

a. Memahami Nilai Budaya

- 1) Keluarga dan Komunitas: Di Minangkabau, keluarga besar dan komunitas memainkan peran penting dalam keputusan kesehatan. Penghargaan terhadap nilai ini berarti melibatkan keluarga dalam proses edukasi dan pengobatan.
- 2) Adat dan Tradisi: Mengintegrasikan pesan kesehatan dengan adat dan tradisi lokal dapat membuat informasi lebih relevan dan diterima oleh masyarakat.

b. Praktik Penghargaan Nilai Budaya

- 1) Konsultasi dengan Tokoh Adat: Sebelum melaksanakan program kesehatan, berkonsultasilah dengan tokoh adat untuk memastikan program tersebut sesuai dengan nilai dan norma lokal.
- 2) Penggunaan Bahasa Lokal: Menyampaikan informasi dalam bahasa Minangkabau dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan pasien.

4.2.1 Strategi Penghargaan Nilai Budaya

- a. Penyesuaian Intervensi Kesehatan: Menyesuaikan intervensi kesehatan dengan kebiasaan dan keyakinan lokal, seperti memberikan alternatif makanan sehat yang sesuai dengan selera lokal.
- b. Pemberdayaan Keluarga: Melibatkan keluarga dalam setiap tahap pengobatan, mulai dari diagnosis hingga pengelolaan jangka panjang.



Gambar 4.2
Strategi penghargaan nilai budaya dalam pengendalian hipertensi

4.3 Cara Penghargaan Orang Sakit dalam Budaya Minangkabau

Budaya Minangkabau memiliki cara tersendiri dalam menghargai orang sakit, yang melibatkan berbagai ritual dan bentuk dukungan sosial. Memahami dan menghormati cara-cara ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan perawatan yang lebih empatik dan efektif.

a. Bentuk Penghargaan dalam Budaya Minangkabau

- 1) Dukungan Sosial: Keluarga dan tetangga seringkali memberikan dukungan moral dan material kepada orang yang sakit. Ini bisa berupa kunjungan, doa bersama, atau memberikan makanan dan obat-obatan tradisional.
- 2) Ritual Keagamaan: Doa dan zikir sering dilakukan untuk mendoakan kesembuhan orang sakit. Tenaga kesehatan

dapat menghormati dan mendukung praktik ini sebagai bagian dari proses penyembuhan.

b. Integrasi dalam Pengobatan Modern

- 1) Kolaborasi dengan Tokoh Agama: Mengajak tokoh agama untuk mendukung pengobatan modern dan menjelaskan pentingnya kombinasi antara doa dan kepatuhan terhadap regimen medis.
- 2) Penghormatan terhadap Ritual: Tenaga kesehatan harus menghormati dan, jika mungkin, berpartisipasi dalam ritual keagamaan yang dilakukan oleh keluarga pasien.



4.2 Gambar
bentuk-bentuk dukungan sosial oleh tenaga kesehatan dalam budaya
Minangkabau

4.3.1 Strategi Penghargaan Orang Sakit

- a. Edukasi Keluarga: Mengedukasi keluarga tentang bagaimana mereka bisa mendukung pasien dengan cara yang selaras dengan nilai-nilai budaya, sambil tetap mematuhi anjuran medis.

- b. Pendekatan Personal: Mengambil pendekatan yang personal dan memahami latar belakang budaya pasien dapat meningkatkan kepercayaan dan efektivitas pengobatan.

Dengan mengintegrasikan faktor sosial dan budaya, menghargai nilai-nilai budaya pasien, dan memahami cara penghargaan orang sakit dalam budaya Minangkabau, tenaga kesehatan dapat memberikan perawatan yang lebih holistik dan efektif dalam pengendalian hipertensi.

BAB 5 KERJASAMA TIM KESEHATAN

5.1 Kolaborasi Antar Tenaga Kesehatan untuk Pengendalian Hipertensi

Kolaborasi antar tenaga kesehatan sangat penting dalam pengendalian hipertensi, khususnya dalam konteks budaya Minangkabau yang memiliki struktur sosial dan adat istiadat yang kuat. Kerjasama yang baik antara dokter, perawat, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lainnya dapat meningkatkan efektivitas penanganan hipertensi melalui pendekatan yang komprehensif.

a. Pentingnya Kolaborasi

- 1) Sinergi dalam Perawatan: Kolaborasi memungkinkan tenaga kesehatan untuk saling berbagi informasi dan bekerja secara sinergis dalam merencanakan dan melaksanakan intervensi pengendalian hipertensi. Misalnya, dokter dapat memberikan diagnosis dan rencana pengobatan, sementara perawat memantau kepatuhan pasien dan ahli gizi menyusun rencana diet yang sesuai.
- 2) Pengelolaan Multidisiplin: Pendekatan multidisiplin dapat mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi, seperti penyakit jantung dan stroke. Kolaborasi ini juga membantu dalam menangani faktor risiko lain seperti diabetes dan obesitas.

b. Strategi Kolaborasi

- 1) Pertemuan Rutin Tim Kesehatan: Pertemuan rutin antara anggota tim kesehatan untuk mendiskusikan kasus pasien dan menentukan strategi penanganan yang sesuai. Ini penting untuk memastikan bahwa semua aspek kesehatan pasien diperhatikan.
- 2) Penggunaan Teknologi Informasi: Sistem rekam medis elektronik dapat memfasilitasi pertukaran informasi yang

cepat dan akurat antar tenaga kesehatan. Ini memungkinkan penelusuran riwayat medis pasien secara lebih efektif.

c. Kolaborasi dalam Konteks Budaya Minangkabau

- 1) Pendekatan Budaya dalam Edukasi: Tenaga kesehatan perlu memahami dan menghormati nilai-nilai budaya Minangkabau. Misalnya, dalam memberikan edukasi tentang hipertensi, mereka dapat mengaitkan informasi medis dengan adat-istiadat lokal yang menghargai kesehatan.
- 2) Pelibatan Tokoh Adat: Kolaborasi dengan tokoh adat dan agama setempat dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap intervensi kesehatan. Tokoh adat dapat membantu menyebarkan informasi kesehatan dan mendukung upaya pencegahan serta pengobatan hipertensi.



Gambar 5.1

Struktur kolaborasi tim kesehatan dalam pengendalian hipertensi

5.2 Koordinasi dengan Layanan Kesehatan Komunitas

Koordinasi dengan layanan kesehatan komunitas merupakan aspek penting dalam pengendalian hipertensi yang efektif. Dalam budaya Minangkabau, dimana komunitas memiliki peran besar dalam kehidupan sehari-hari, koordinasi yang baik dapat meningkatkan keberhasilan program kesehatan.

a. Peran Layanan Kesehatan Komunitas

- 1) Pelayanan Kesehatan Primer: Puskesmas dan klinik desa sering menjadi tempat pertama yang dikunjungi oleh masyarakat. Layanan kesehatan komunitas ini berperan dalam deteksi dini dan pengelolaan hipertensi melalui pemeriksaan rutin dan edukasi kesehatan.
- 2) Edukasi dan Promosi Kesehatan: Layanan kesehatan komunitas dapat menjalankan program promosi kesehatan yang melibatkan masyarakat secara langsung. Misalnya, penyuluhan tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik yang dapat menurunkan risiko hipertensi.

b. Strategi Koordinasi

- 1) Kerjasama dengan Puskesmas: Meningkatkan koordinasi dengan Puskesmas untuk memastikan bahwa pasien dengan hipertensi mendapatkan pengobatan dan pemantauan yang tepat. Puskesmas juga dapat menjadi penghubung antara rumah sakit dan komunitas.
- 2) Program Kemitraan Komunitas: Mengembangkan program kemitraan dengan organisasi masyarakat, seperti Posyandu, untuk mendukung kegiatan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kemitraan ini dapat mencakup pelatihan kader kesehatan dan penyediaan alat pemantau tekanan darah.

c. Koordinasi dalam Konteks Budaya Minangkabau

- 1) Pelibatan Masyarakat Adat: Melibatkan masyarakat adat dalam program kesehatan komunitas dapat meningkatkan penerimaan dan partisipasi masyarakat. Misalnya, program kesehatan yang disesuaikan dengan adat Minangkabau akan lebih mudah diterima dan dilaksanakan.
- 2) Kearifan Lokal: Menggunakan pendekatan yang menghargai kearifan lokal dalam menyampaikan informasi kesehatan. Edukasi yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya Minangkabau akan lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang hipertensi.



Gambar 5.2
Layanan kesehatan komunitas dan tenaga kesehatan dalam
pengendalian hipertensi

Dengan kerjasama yang baik antara tenaga kesehatan dan koordinasi dengan layanan kesehatan komunitas, pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara lebih efektif dan menyeluruh, terutama dalam konteks budaya Minangkabau yang kaya akan nilai-nilai sosial dan adat istiadat.

BAB 6 MONITORING DAN EVALUASI

6.1 Teknik Monitoring Tekanan Darah

Monitoring tekanan darah secara rutin merupakan langkah penting dalam pengendalian hipertensi. Teknik yang tepat dan teratur dalam memantau tekanan darah dapat membantu dalam mendeteksi perubahan tekanan darah secara dini dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencegah komplikasi.

a. Pentingnya Monitoring Tekanan Darah

1. Deteksi Dini: Monitoring tekanan darah secara teratur memungkinkan deteksi dini peningkatan tekanan darah, yang merupakan langkah krusial dalam pencegahan komplikasi serius seperti stroke dan serangan jantung.
2. Evaluasi Efektivitas Pengobatan: Dengan memantau tekanan darah secara rutin, efektivitas pengobatan yang diberikan dapat dievaluasi, dan jika diperlukan, penyesuaian dosis atau perubahan jenis obat dapat dilakukan.

b. Teknik Monitoring di Rumah

1. Penggunaan Alat Pengukur Tekanan Darah: Alat pengukur tekanan darah digital dapat digunakan untuk pemantauan di rumah. Alat ini mudah digunakan dan memberikan hasil yang cepat dan akurat.
2. Prosedur Pengukuran yang Benar:
 - a) Persiapan: Pastikan pasien beristirahat setidaknya selama 5 menit sebelum pengukuran. Hindari kafein, alkohol, dan merokok setidaknya 30 menit sebelum pengukuran.
 - b) Posisi: Pasien harus duduk dengan posisi yang nyaman, punggung disangga, kaki rata di lantai, dan

lengan yang akan diukur diletakkan sejajar dengan jantung.

- c) Proses Pengukuran: Pasang manset di lengan atas, sekitar 2-3 cm di atas siku. Mulai pengukuran dan catat hasil yang ditampilkan.

c. Teknik Monitoring dalam Konteks Budaya Minangkabau

1. Pendekatan Keluarga: Dalam budaya Minangkabau, keluarga memiliki peran sentral dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan monitoring tekanan darah dapat melibatkan seluruh anggota keluarga untuk memastikan pasien mendapatkan dukungan yang diperlukan.
2. Kearifan Lokal: Pemanfaatan kearifan lokal dalam edukasi tentang pentingnya monitoring tekanan darah. Misalnya, mengaitkan manfaat monitoring dengan adat-istiadat yang menghargai kesehatan dan kesejahteraan keluarga.



Gambar 6.1
Pengukuran tekanan darah yang benar

6.2 Evaluasi Kepatuhan Pasien terhadap Pengobatan

Evaluasi kepatuhan pasien terhadap pengobatan merupakan komponen penting dalam manajemen hipertensi. Kepatuhan yang baik dapat meningkatkan kontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi.

a. Pentingnya Evaluasi Kepatuhan

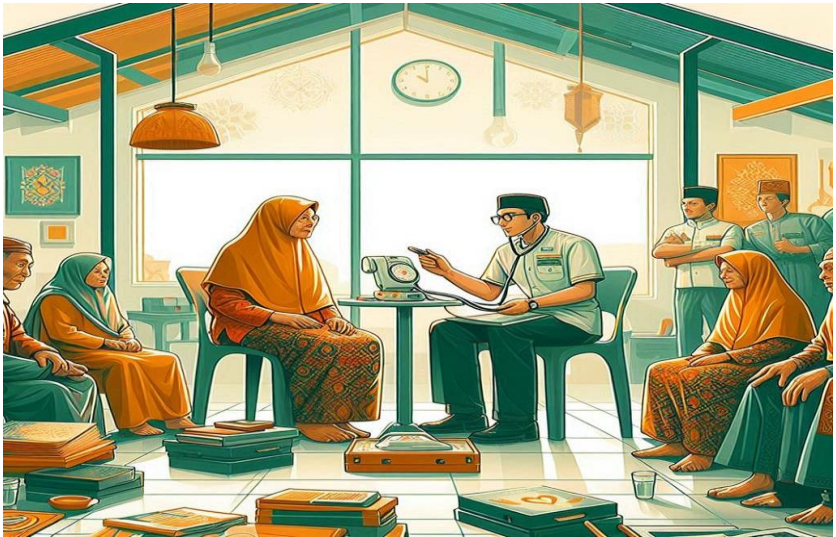
1. Efektivitas Pengobatan: Kepatuhan pasien terhadap pengobatan adalah kunci efektivitas terapi. Tanpa kepatuhan yang baik, pengobatan tidak akan memberikan hasil yang optimal.
2. Pengurangan Risiko Komplikasi: Dengan mematuhi rencana pengobatan, pasien dapat mengurangi risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

b. Metode Evaluasi Kepatuhan

1. Wawancara dan Kuesioner: Menggunakan wawancara dan kuesioner untuk mengevaluasi seberapa baik pasien mengikuti instruksi pengobatan. Pertanyaan dapat mencakup frekuensi minum obat, kendala yang dihadapi, dan pemahaman pasien tentang pentingnya pengobatan.
2. Pengamatan Langsung: Pengamatan langsung oleh tenaga kesehatan atau anggota keluarga yang terlatih dapat memberikan informasi tentang kepatuhan pasien dalam minum obat sesuai jadwal.
3. Penggunaan Teknologi: Aplikasi kesehatan yang mengingatkan pasien untuk minum obat dan mencatat kepatuhan mereka dapat menjadi alat yang berguna dalam evaluasi.

c. Evaluasi dalam Konteks Budaya Minangkabau

1. **Pelibatan Keluarga:** Mengingat pentingnya peran keluarga dalam budaya Minangkabau, pelibatan keluarga dalam evaluasi kepatuhan sangat dianjurkan. Anggota keluarga dapat membantu memantau dan mengingatkan pasien untuk minum obat sesuai jadwal.
2. **Penerapan Nilai Budaya:** Edukasi tentang kepatuhan pengobatan dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya Minangkabau. Misalnya, mengaitkan pentingnya kepatuhan pengobatan dengan prinsip-prinsip adat yang menekankan tanggung jawab dan kesehatan keluarga.



Gambar 6.2
Proses evaluasi kepatuhan pasien terhadap pengobatan

Dengan monitoring yang tepat dan evaluasi kepatuhan yang teratur, pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara lebih efektif, terutama dengan mempertimbangkan aspek sosial dan budaya masyarakat Minangkabau. Pendekatan yang holistik dan menghargai kearifan lokal akan meningkatkan penerimaan dan keberhasilan program pengendalian hipertensi.

BAB 7 PENUTUP

7.1 Ringkasan Peran dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan

Peran dan tanggung jawab tenaga kesehatan dalam pengendalian hipertensi sangat vital. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai pemberi layanan medis, tetapi juga sebagai edukator, motivator, dan pendamping pasien dalam perjalanan mereka menghadapi penyakit ini.

a. Peran Tenaga Kesehatan

1. **Edukator:** Tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab untuk memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami mengenai hipertensi kepada pasien dan keluarganya. Ini termasuk penjelasan tentang penyebab, gejala, dampak jangka panjang, dan pentingnya pengendalian tekanan darah.
2. **Motivator:** Menjaga motivasi pasien untuk tetap berkomitmen dalam mengikuti program pengobatan dan perubahan gaya hidup adalah bagian penting dari tugas tenaga kesehatan. Dukungan moral dan dorongan terus-menerus diperlukan untuk memastikan kepatuhan pasien.
3. **Pendamping:** Tenaga kesehatan juga berperan sebagai pendamping yang selalu siap membantu pasien dalam mengatasi masalah dan kesulitan yang mereka hadapi selama proses pengobatan. Pendampingan ini mencakup bantuan dalam mengatur jadwal obat, monitoring tekanan darah, dan memberikan dukungan emosional.

b. Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan

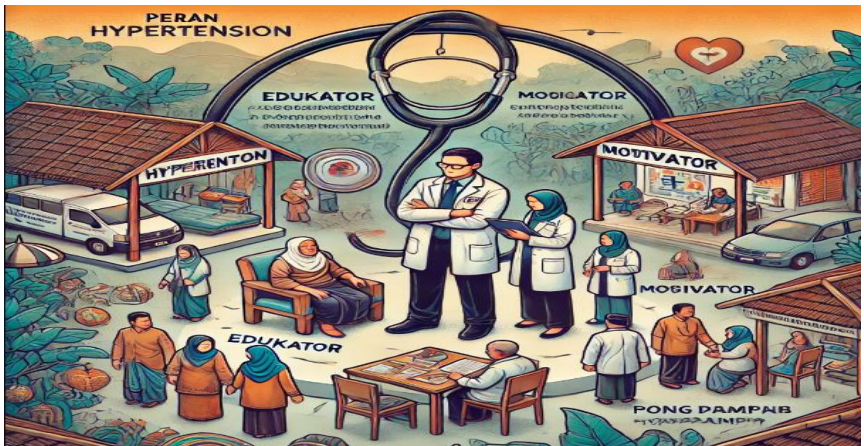
1. **Memberikan Layanan Berkualitas:** Tanggung jawab utama tenaga kesehatan adalah memberikan layanan medis berkualitas tinggi yang berfokus pada kebutuhan pasien. Ini mencakup pemeriksaan rutin, pengobatan yang tepat, dan tindak lanjut yang memadai.
2. **Koordinasi Lintas Sektor:** Kerjasama dengan berbagai pihak seperti keluarga pasien, komunitas, dan institusi kesehatan lainnya adalah bagian penting dari tanggung jawab tenaga kesehatan. Koordinasi yang baik memastikan pasien mendapatkan dukungan yang diperlukan dari berbagai sumber.
3. **Peningkatan Kapasitas Diri:** Tenaga kesehatan harus terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pendidikan berkelanjutan dan pelatihan. Dengan demikian, mereka dapat memberikan pelayanan yang terbaik sesuai dengan perkembangan terbaru dalam bidang medis.

c. Peran dan Tanggung Jawab dalam Konteks Budaya Minangkabau

1. **Menghormati Adat dan Tradisi:** Dalam budaya Minangkabau, menghormati adat dan tradisi adalah hal yang sangat penting. Tenaga kesehatan harus memahami dan menghargai nilai-nilai budaya ini saat memberikan pelayanan, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan pasien dan keluarganya.
2. **Pemberdayaan Keluarga:** Keluarga dalam budaya Minangkabau memiliki peran sentral. Tenaga kesehatan perlu memberdayakan anggota keluarga untuk berpartisipasi aktif dalam proses pengendalian hipertensi,

termasuk dalam hal monitoring tekanan darah dan mendukung kepatuhan pengobatan.

3. **Pendekatan Berbasis Komunitas:** Melibatkan komunitas dalam program pengendalian hipertensi dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Tenaga kesehatan harus bekerja sama dengan tokoh-tokoh masyarakat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan budaya setempat.



Gambar 7.1
Peran dan tanggung jawab tenaga kesehatan dalam pengendalian hipertensi

7.2 Motivasi untuk Memberikan Pelayanan Terbaik

Motivasi tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan terbaik kepada pasien sangatlah penting dalam memastikan kualitas perawatan dan keberhasilan program pengendalian hipertensi. Motivasi ini dapat datang dari berbagai sumber, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

a. Motivasi Intrinsik

1. Kepuasan Pribadi: Rasa puas dan bangga dalam membantu pasien mencapai kesehatan yang lebih baik merupakan sumber motivasi intrinsik yang kuat bagi

tenaga kesehatan. Melihat pasien mengalami perbaikan kondisi kesehatan memberikan perasaan pencapaian dan kebahagiaan.

2. **Komitmen Profesional:** Profesionalisme dalam menjalankan tugas sebagai tenaga kesehatan juga menjadi motivator intrinsik. Keinginan untuk selalu memberikan yang terbaik sesuai dengan standar profesi dan etika medis mendorong tenaga kesehatan untuk bekerja dengan dedikasi tinggi.

b. Motivasi Ekstrinsik

1. **Pengakuan dan Penghargaan:** Pengakuan dan penghargaan dari institusi kesehatan, kolega, serta pasien dan keluarganya dapat menjadi motivasi ekstrinsik yang signifikan. Pemberian penghargaan atau apresiasi atas kerja keras dan dedikasi dapat meningkatkan semangat kerja tenaga kesehatan.
2. **Incentive dan Pengembangan Karier:** Insentif finansial dan peluang untuk pengembangan karier juga berperan dalam memotivasi tenaga kesehatan. Program pelatihan, beasiswa, dan promosi jabatan memberikan dorongan tambahan untuk terus meningkatkan kinerja.

c. Motivasi dalam Konteks Budaya Minangkabau

1. **Menghormati Tradisi dan Nilai Budaya:** Motivasi tenaga kesehatan juga dapat ditingkatkan dengan memahami dan menghargai tradisi serta nilai-nilai budaya Minangkabau. Kesadaran akan pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan masyarakat sesuai dengan adat istiadat setempat dapat menjadi sumber motivasi yang kuat.
2. **Keterlibatan Komunitas:** Motivasi tenaga kesehatan dapat diperkuat melalui keterlibatan aktif dalam komunitas.

Partisipasi dalam kegiatan sosial dan budaya di lingkungan Minangkabau, serta pengakuan dari tokoh-tokoh masyarakat, memberikan dorongan moral yang positif.



Gambar 7.2

Motivasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan terbaik

Dengan pemahaman yang mendalam tentang peran dan tanggung jawab serta motivasi untuk memberikan pelayanan terbaik, tenaga kesehatan dapat berkontribusi secara optimal dalam pengendalian hipertensi. Penulis berharap modul ini dapat menjadi panduan yang berguna bagi tenaga kesehatan dalam menjalankan tugas mulia mereka, terutama dalam konteks budaya Minangkabau.

Daftar Pustaka:

1. Amir, S. (2009). Kearifan Lokal Minangkabau dalam Praktik Kesehatan. Padang: Universitas Andalas.
2. Departemen Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pengelolaan Hipertensi di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*. New York: Basic Books.
4. Gordon, K., Smith, F., & Dhillon, S. (2007). *Effective Chronic Disease Management: Patients' Perspectives on Medication Adherence*. London: King's Fund.
5. Harun, M. (2011). *Adat Minangkabau dan Syariah Islam*. Padang: Penerbit Minangkabau
6. Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Soewondo, P., Ferrario, A., & Tahapary, D. L. (2013). Challenges in Diabetes Management in Indonesia: A Literature Review. *Globalization and Health*, 9(1), 63.
8. Stewart, M. A. (1995). Effective Physician-Patient Communication and Health Outcomes: A Review. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 152(9), 1423-1433.
9. World Health Organization. (2019). *Hypertension*. Geneva: WHO.

GLOSARIUM

- **Dukungan Sosial**

Bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok dalam lingkungan sosial untuk membantu seseorang mengatasi masalah atau meningkatkan kesejahteraan.

- **Saiyo Sakato**

Konsep dalam budaya Minangkabau yang berarti kebersamaan, kesepakatan, dan gotong royong dalam mencapai tujuan bersama.

- **Matrilineal**

Sistem kekerabatan yang menelusuri garis keturunan dari pihak ibu, seperti yang dianut oleh masyarakat Minangkabau.

- **Hipertensi**

Kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis, sering disebut sebagai tekanan darah tinggi.

- **Pengendalian Hipertensi**

Upaya yang dilakukan untuk mengontrol tekanan darah, baik melalui perubahan gaya hidup, pengobatan, maupun dukungan sosial.

- **Dukungan Emosional**

Bentuk dukungan sosial yang melibatkan pemberian empati, kasih sayang, dan perhatian kepada seseorang yang mengalami masalah kesehatan.

- **Dukungan Instrumental**

Bantuan dalam bentuk nyata, seperti pemberian makanan sehat, transportasi ke fasilitas kesehatan, atau bantuan finansial.

- **Dukungan Informasional**

Penyediaan informasi atau edukasi terkait kesehatan, seperti nasihat tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik dalam mengelola hipertensi.

- **Dukungan Penilaian**

Dukungan yang membantu individu dalam menilai dan memahami kondisi mereka, misalnya melalui dorongan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

- **Gotong Royong**

Konsep kerja sama dalam masyarakat yang mencerminkan semangat kebersamaan dan saling membantu tanpa pamrih.

- **Budaya Minangkabau**

Sistem nilai, norma, adat istiadat, dan kebiasaan yang dianut oleh masyarakat Minangkabau, termasuk dalam aspek kesehatan dan dukungan sosial.

- **Adat Basandi Syara', Syara' Basandi Kitabullah (ABS-SBK)**

Prinsip hidup masyarakat Minangkabau yang menyatakan bahwa adat berlandaskan pada ajaran Islam.

- **Komorbidity**

Kondisi medis lain yang terjadi bersamaan dengan hipertensi, seperti diabetes atau penyakit jantung.

- **Faktor Risiko Hipertensi**

Berbagai faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami tekanan darah tinggi, seperti obesitas, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan stres.

- **Pola Makan Sehat**

Konsumsi makanan yang seimbang, rendah garam, rendah lemak jenuh, dan kaya serat untuk membantu mengontrol tekanan darah.

- **Aktivitas Fisik**

Gerakan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam, yang berperan dalam pengelolaan hipertensi.

BIODATA PENULIS



Cici Apriza Yanti, SKM, M.H,Sc

Mahasiswa Program Studi Doktor Epidemiologi Komunitas
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Indonesia

Penulis dilahirkan di Kota Payakumbuh, 6 April 1983. Penulis adalah Mahasiswa Program Studi Doktor Epidemiologi Komunitas Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia mulai dari tahun 2021. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Biturrahmah Padang dan melanjutkan S2 pada Community Health Science Universiti Kebangsaan Malaysia. Saat ini penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi. Penulis menekuni bidang ilmu Kesehatan Masyarakat pada peminatan Epidemiologi dan Statistik Kesehatan. Beberapa mata kuliah yang diampu di kampus yakni Surveilans Epidemiologi Biostatistik, dan Manajemen data. Beberapa Buku yang pernah dipublikasikan oleh penulis diantaranya Manajemen dan Analisa data, Biostatistik Kesehatan, Sistem Informasi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Selain menulis buku, penulis juga telah menghasilkan publikasi pada jurnal nasional terakreditasi tentang Pengembangan model *Peer Support Intervention* Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Klien Hipertensi. Kegiatan keorganisasian di luar kampus yaitu sebagai Sekretaris IAKMI Cabang Kota Bukittinggi. Penulis dapat dihubungi melalui email cici.aprizayanti@gmail.com



Prof. Dr. dr. Ratna Djuwita., MPH

Prof. Dr. dr. Ratna Djuwita, M.P.H. adalah Guru Besar di Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Beliau memiliki keahlian dalam bidang epidemiologi, gizi, penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular. Beliau menyelesaikan pendidikan dokter di Universitas Indonesia pada tahun 1975, kemudian melanjutkan studi magister di bidang Kesehatan Masyarakat (M.P.H.) di Johns Hopkins University, Amerika Serikat. Gelar Doktor (Dr.) dalam bidang Epidemiologi diperoleh dari Universitas Indonesia. Sebagai akademisi dan peneliti, Prof. Ratna Djuwita telah berkontribusi dalam berbagai penelitian terkait epidemiologi penyakit menular dan tidak menular, serta epidemiologi gizi. Beliau juga aktif dalam publikasi ilmiah di jurnal nasional maupun internasional, serta berperan dalam pengembangan kebijakan kesehatan berbasis bukti di Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: djuwita257@gmail.com.



Prof. Dr. Dra. Evi Martha, M.Kes

Prof. Dr. Dra. Evi Martha, M.Kes adalah Guru Besar di Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (UI). Beliau memiliki keahlian dalam bidang promosi kesehatan, penelitian kualitatif, dan kesehatan masyarakat. Beliau menyelesaikan pendidikan sarjana (Dra) di bidang Sosiologi di Universitas Andalas pada tahun 1987. Kemudian, beliau meraih gelar Magister Kesehatan Masyarakat (M.Kes) dari Universitas Indonesia pada tahun 1996, dan gelar Doktor (Dr) dalam bidang Kesehatan Masyarakat dari universitas yang sama pada tahun 2011. Dalam perjalanan kariernya, Prof. Evi Martha telah mengemban berbagai jabatan penting, termasuk sebagai Kepala Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) FKM UI (2016-2020), Wakil Ketua Kelompok Positive Deviance Research Center FKM UI (2007-2016), serta Sekretaris Departemen PKIP FKM UI (1996-1999). Bidang keahlian beliau meliputi promosi kesehatan masyarakat, kesehatan reproduksi, dan pemberdayaan masyarakat. Beliau aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat, seperti program pemberdayaan kader dan dukun bayi dalam deteksi dini stunting, edukasi kesehatan untuk guru Sekolah Luar Biasa (SLB), pengembangan ekonomi masyarakat, dan desa wisata sehat. Salah satu inovasi terbaru yang dipimpin oleh Prof. Evi Martha adalah program wisata sehat di Pulau Tidung, yang mengintegrasikan nilai-nilai lokal untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat. Beliau juga aktif dalam penelitian dan publikasi ilmiah terkait promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Penulis dapat dihubungi melalui email: eviemartha@ui.ac.id



Prof. Dr. Besral, SKM., M.Sc.

Prof. Dr. Besral, S.K.M., M.Sc. adalah Guru Besar di Departemen Biostatistik dan Kependudukan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Beliau memiliki keahlian dalam bidang biostatistik, gizi kesehatan masyarakat, kesehatan ibu dan anak, serta pemodelan data. Prof. Besral menyelesaikan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.) di Universitas Indonesia pada tahun 1994, kemudian melanjutkan studi magister di bidang Biostatistik di College of Public Health, University of the Philippines. Gelar doktor (Dr.) dalam bidang Biostatistika diperoleh dari Universitas Indonesia. Dalam karier akademiknya, beliau aktif sebagai dosen tetap di FKM UI dan memiliki pengalaman panjang dalam penelitian serta pengembangan model statistik untuk analisis data kesehatan masyarakat. Minat penelitiannya mencakup pengolahan data kesehatan, pemodelan prediktif dalam epidemiologi, serta analisis faktor risiko dalam kesehatan ibu dan anak. Beliau juga aktif dalam berbagai kolaborasi penelitian nasional dan internasional, serta telah mempublikasikan banyak karya ilmiah di jurnal bereputasi. Penulis dapat dihubungi melalui email: besral@ui.ac.id.

SINOPSIS

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk di kalangan masyarakat Minangkabau. Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga memerlukan dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan komunitas. Dalam budaya Minangkabau, sistem kekerabatan matrilineal memainkan peran penting dalam membentuk pola dukungan sosial yang khas dan unik.

Buku ini membahas bagaimana konsep "**Saiyo Sakato**", yang berarti kebersamaan dan kesepakatan dalam budaya Minangkabau, dapat diterapkan dalam mendukung pengendalian hipertensi di keluarga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, buku ini menguraikan berbagai bentuk dukungan sosial baik emosional, instrumental, informasional, maupun penilaian yang diberikan oleh anggota keluarga dan komunitas dalam upaya menjaga kesehatan penderita hipertensi.

Dengan pendekatan berbasis budaya, buku ini menawarkan perspektif baru dalam pengelolaan hipertensi yang lebih holistik. Selain itu, buku ini juga memberikan rekomendasi strategis bagi tenaga kesehatan, pembuat kebijakan, serta masyarakat dalam mengembangkan model intervensi berbasis budaya untuk meningkatkan efektivitas pengendalian hipertensi.

Diharapkan, buku ini tidak hanya menjadi referensi bagi akademisi dan praktisi kesehatan, tetapi juga menginspirasi masyarakat Minangkabau dalam memperkuat peran sosial mereka untuk mendukung kesehatan keluarga dan komunitas.