

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN *HEALTH COACHING* DALAM MENINGKATKAN  
PEMAHAMAN TENTANG PENGENDALIAN HIPERTENSI DENGAN  
MENGUNAKAN MEDIA VIDEO EDUKASI PADA KELUARGA NY. R**

*Laporan ini dibuat dan diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan  
di Program Studi Profesi Ners Fakultas Keperawatan*



Disusun Oleh:

**LUSSY GIMERLIN SABONO**

**R014221052**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2023**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	2
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	3
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR</b> .....	4
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	5
<b>ABSTRAK</b> .....	7
<b>ABSTRACT</b> .....	8
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	9
<b>I.1 Latar Belakang</b> .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
<b>II.1 Konsep Hipertensi pada Lansia</b> .....	11
II.1.1 Definisi .....	11
II.1.2 Tanda dan Gejala .....	11
II.1.3 Penyebab .....	11
II.1.4 Komplikasi .....	12
II.1.5 Pengendalian .....	12
<b>II.2 Konsep <i>Health Coaching</i></b> .....	12
II.2.1 Definisi .....	12
II.2.2 Teknik .....	13
II.2.3 Media Edukasi.....	13
<b>BAB III DESKRIPSI KASUS</b> .....	15
<b>BAB IV DISKUSI KASUS</b> .....	18
<b>BAB V HASIL DAN EVALUASI</b> .....	21
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	24
<b>REFERENCES</b> .....	26
<b>LAMPIRAN</b> .....	28

## HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN *HEALTH COACHING* DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN  
TENTANG PENGENDALIAN HIPERTENSI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA  
VIDEO EDUKASI PADA KELUARGA NY. R

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juli 2023  
Pukul : 08.30-10.00 WITA  
Tempat : Ruang KP 109 Fakultas Keperawatan

Oleh :

**LUSSY GIMERLIN SABONO**

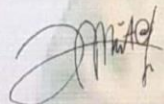
**R014221052**

dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

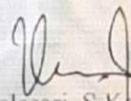
Dosen Pembimbing

**Pembimbing I**



Framitha Rahman, S.Kep., Ns., MSc  
NIP. 199007212019032022

**Pembimbing II**



Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN  
NIP. 198304252012122003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners,  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Kusrini S. Kadar, S.Kp., MN., Ph.D.  
NIP. 197603112005012003

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lussy Gimerlin Sabono

NIM : R014221052

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan karya ilmiah akhir ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 20 November 2023

Yang membuat pernyataan,

  
Lussy Gimerlin Sabono

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, berkat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul **“Penerapan *Health Coaching* dalam meningkatkan pemahaman tentang pengendalian hipertensi dengan menggunakan media video edukasi pada keluarga Ny. R”**. Selama penyusunan karya ilmiah akhir ini penulis banyak melalui tantangan, namun berkat bimbingan, bantuan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ini.

Pada kesempatan ini perkenankan saya sebagai penulis menyampaikan ucapan terima kasih terkhusus kepada **Mama Tina, Papa Wunar, Kakak Shella, Kakak Ari, Kakak Nando, dan Kakak Tias** yang senantiasa memberikan dukungan berupa kasih sayang, doa, motivasi dan bantuan mulai dari awal menuntut ilmu hingga selesainya penulisan karya ilmiah akhir ini. Tak lupa juga saya sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ariyanti Saleh., S.Kep.,M.Kes. selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Kusri S Kadar, S,Kep., Ns.,MN., Ph.D selaku Ketua Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin
3. Framitha Rahman. S.Kep., Ns., MSc selaku pembimbing 1 dan Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN selaku pembimbing 2 yang senantiasa memberikan masukan dan arahan-arahan selama penyusunan karya ilmiah akhir.
4. Wa Ode Nur Isnah, S.Kep., Ns., M.Kes dan Arnis Puspitha R, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji yang banyak memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan karya ilmiah akhir ini.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar

6. Dan seluruh teman-teman Profesi Ners Gelombang 2 angkatan 2022 yang senantiasa mendukung, melengkapi, dan menyemangati

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini

Makassar, November 2023  
Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lussy', with a long, sweeping underline that extends to the left and then curves back under the name.

Lussy Gimerlin Sabono

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering diderita oleh masyarakat. Hipertensi harus dikendalikan karna jika tidak dikendalikan atau tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan saraf hingga dapat menyebabkan kematian. Faktor yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi yaitu pengetahuan. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi dalam pengontrolan tekanan darah, dengan banyaknya pengetahuan yang didapatkan tentang kesehatan maka individu dapat mengetahui penyebab dan pengobatan untuk penyakit yang dideritanya. Oleh karena itu diperlukan sebuah pendekatan yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi. Pendekatan *Health Coaching* merupakan pendekatan yang dapat diterapkan dikarenakan pendekatan ini mendampingi pasien dan keluarga untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam mengelola masalah kesehatannya. Pendekatan ini juga harus didukung dengan penggunaan media yang mudah dipahami serta menarik yaitu dengan menggunakan media video edukasi. **Tujuan:** Mengetahui perbandingan pengetahuan tentang pengendalian hipertensi sebelum dan sesudah penerapan *Health Coaching* dengan menggunakan media video edukasi pada keluarga Ny. R. **Metode:** Menggunakan metode studi kasus deskriptif yaitu menerapkan *Health Coaching* dengan media video edukasi pada keluarga Ny. R. **Hasil:** Hasil pada studi kasus ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada keluarga Ny.R setelah dilakukan penerapan *Health Coaching* dengan menggunakan media video edukasi. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan pengendaliannya setelah diberikan video edukasi dengan penerapan *Health Coaching*.

**Kata Kunci :** *Health Coaching*, Hipertensi, Video Edukasi, Pengetahuan

## **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease that is often suffered by people. Hypertension must be controlled because if it is not controlled or controlled it can cause various complications, such as heart disease, stroke, kidney failure, nervous disorders and can even cause death. Factors related to controlling hypertension are knowledge. Good knowledge about hypertension can influence blood pressure control. With more knowledge gained about health, individuals can find out the causes and treatments for the disease they suffer from. Therefore, an approach is needed that can increase knowledge about hypertension. The Health Coaching approach is an approach that can be applied because this approach accompanies patients and families to increase their knowledge, skills and confidence in managing their health problems. This approach must also be supported by the use of media that is easy to understand and interesting, namely by using educational video media. **Objective:** To find out the comparison of knowledge about controlling hypertension before and after implementing Health Coaching using educational video media for Mrs. R. **Method:** Using a descriptive case study method, namely applying Health Coaching with educational video media to Mrs. R. **Results:** The results of this case study are an increase in knowledge about hypertension in Mrs. R's family after implementing Health Coaching using educational video media. **Conclusion:** It can be concluded that there is an increase in knowledge regarding hypertension and its control after being given educational videos with the application of Health Coaching.

**Keywords:** Health Coaching, Hypertension, Educational video, Knowledge



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **I.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering diderita oleh masyarakat. Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa sekitar 34,1 % penduduk yang berusia > 18 tahun menderita tekanan darah tinggi. Dan diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (World Health Organization, 2023). Di Indonesia sendiri hipertensi paling banyak menyerang populasi lansia yaitu sekitar 63,2 % populasi dengan usia 65-74 tahun menderita hipertensi dan pada usia 75 tahun keatas sebanyak 69,5% dari populasi (Riskesdas, 2018)

Penuaan yang terjadi pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan pada sistem-sistem tubuh, fungsi tubuh, dan daya tahan tubuh sehingga lansia rentan mengalami gangguan kesehatan (Kholifah, 2016). Semakin bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah menurun sehingga muda kaku hal ini membuat lansia beresiko mengalami hipertensi (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Selain itu faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi pada lansia yaitu gaya hidup yang tidak baik seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih, makan makanan yang di goreng, malas bergerak dan melakukan aktivitas fisik (Azizah, Dhewi, & Anwary, 2023).

Hipertensi pada lansia harus dikendalikan karna jika tidak dikendalikan atau tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan saraf hingga dapat menyebabkan kematian (Kemenkes, 2019). Namun data menunjukkan bahwa hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi mampu melakukan pengendaliannya (WHO, 2023). Artinya masih banyak penderita hipertensi yang belum bisa melakukan pengendalian dari penyakit ini.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi yaitu pengetahuan. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi dalam

pengontrolan tekanan darah, dengan banyaknya pengetahuan yang didapatkan tentang kesehatan maka individu dapat mengetahui penyebab dan pengobatan untuk penyakit yang dideritanya (Naryati & Priyono, 2022). Perilaku pengendalian tekanan darah sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki oleh penderita hipertensi. Penderita yang memiliki pengetahuan yang baik berarti ia mampu mengetahui, mengerti dan memahami arti, manfaat dan tujuan pengendalian hipertensi. Dengan pengetahuan yang baik maka penderita hipertensi akan lebih termotivasi dalam melakukan pengendalian tekanan darahnya (Rodiyyah, Tohri, & Ramadhan, 2020).

*Health Coaching* merupakan pendampingan pada pasien untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri pasien dalam mengelola masalah kesehatannya (Kusumaningrum, Asmara, Handayani, & Nurmalia, 2021). *Health coaching* membantu dalam pembuatan tujuan dan memberikan pengetahuan atau wawasan dalam pencapaian tujuan bersama pasien (Amandus, Rahayu, Nurbani, & Roelanda, 2021). Sehingga penggunaan *Health Coaching* dapat menjadi metode dalam meningkatkan pengetahuan terkait pengendalian hipertensi.

Salah satu tujuan dari *health coaching* yaitu membantu dalam memberikan pengetahuan. Dalam memberikan pengetahuan atau informasi perlu di dukung dengan media yang tepat. Menurut penelitian (Widiati & Rahmawati, 2022) mengatakan bahwa penggunaan media video edukasi lebih berpengaruh terhadap pengetahuan pengendalian hipertensi, karena media video mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, penyampaian yang menarik sehingga pesan cepat dan mudah diingat serta dapat mengembangkan pengetahuan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah akhir dengan judul “Penerapan *Health Coaching* dalam meningkatkan pemahaman tentang pengendalian hipertensi dengan menggunakan media video edukasi”

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **II.1 Konsep Hipertensi pada Lansia**

##### **II.1.1 Definisi**

Secara umum hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran (Mufarokhah, 2019). Hipertensi beresiko terjadi pada lansia di karenakan semakin bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah menurun sehingga muda kaku dan berdampak pada kenaikan tekanan darah (Kementrian Kesehatan RI, 2022).

##### **II.1.2 Tanda dan Gejala**

Kebanyakan penderita hipertensi tidak merasakan gejala apapun. Tekanan darah yang sangat tinggi dapat menyebabkan sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri dada, kebingungan dan telinga berdengung (WHO, 2023)

##### **II.1.3 Penyebab**

Ada beberapa faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi (Tambunan, Nurmayni, Rahayu, Sari, & Sari, 2021) antara lain :

- a) Usia; Apabila umur seseorang bertambah, maka akan menyebabkan bertambahnya tekanan darah pula.
- b) Genetik; Seseorang berkemungkinan besar menderita hipertensi jika orang tuanya penderita hipertensi juga.
- c) Jenis kelamin; Pada umumnya tekanan darah pria lebih tinggi dibanding tekanan darah wanita.
- d) Gaya Hidup; Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan resiko hipertensi. Seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, diet tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, kegemukan, konsumsi alcohol, dan stress

#### II.1.4 Komplikasi

Penderita hipertensi berisiko terhadap penyakit kardiovaskular. Jika tidak tertangani dengan baik hipertensi dapat menyebabkan terjadinya stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal, retinopati, dan penyakit pembuluh darah perifer (Kurnia, 2020). Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Kementrian Kesehatan RI, Apa komplikasi berbahaya dari hipertensi, 2019).

#### II.1.5 Pengendalian

Pengendalian hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi ringan dan hipertensi berat. Pada hipertensi ringan dapat dikendalikan secara nonfarmakologis dengan melakukan perubahan gaya hidup. Pada pasien dengan hipertensi berat dapat dikendalikan dengan terapi farmakologis ditambah dengan modifikasi gaya hidup (Kurnia, 2020). Untuk modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam yaitu 1 sdt/hari/perorang, membatasi makan berlemak, memperbanyak makanan berserat dan buah-buahan, menurunkan berat badan, lakukan olahraga rutin yaitu minimal 3-4x/minggu selama 30 menit, serta berhenti merokok. Dan untuk farmakologis dapat mengoksumsi obat anti hipertensi yang diresepkan oleh dokter secara rutin (Pikir, et al., 2015)

## **II.2 Konsep *Health Coaching***

### II.2.1 Definisi

*Health coaching* adalah suatu bentuk pendampingan oleh petugas kesehatan profesional kepada klien atau pasien untuk memunculkan kesadaran dalam manajemen diri terhadap masalah kesehatan yang dialaminya. *The health council of Canada* mendefinisikan *health coaching* sebagai dukungan manajemen diri kepada pasien yang dilakukan secara sistematis oleh tenaga kesehatan

untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri pasien dalam mengelola masalah kesehatannya, termasuk pengkajian umum dan perkembangan penyakit, menentukan tujuan pengelolaan penyakit, dan dukungan dalam menyelesaikan masalah terkait kesehatannya (Kusumaningrum, Asmara, Handayani, & Nurmalia, 2021).

## II.2.2 Teknik

Menurut (American Medical Association, 2016) ada beberapa teknik dalam *health coaching* :

- a) *Ask-tell-ask* : merupakan teknik dasar dari *health coaching*. Dimana pembina kesehatan bertanya terkait apa yang ingin diketahui pasien, kemudian memberitahukan kepada mereka apa yang ingin diketahui, dan tanyakan lagi apakah pasien mengerti serta apa yang ingin diketahui lagi.
- b) *Closing the loop (teach-back)* : teknik untuk mengetahui apakah pasien mengerti dengan informasi yang diberikan. Pasien diminta mengulang kembali informasi yang baru saja diberikan dengan kata-kata mereka sendiri. Pembina kesehatan dapat menutup lingkaran dengan pasien menggunakan ringkasan setelah kunjungan
- c) *Action plan* : rencana tindakan dibuat dengan pasien untuk membantu mereka mencapai kesehatan yang lebih baik. Rencana tindakan adalah kesepakatan antara pasien dan dokter atau pembina dalam menentukan perubahan perilaku yang ingin dilakukan pasien

## II.2.3 Media Edukasi

Media edukasi terbagi menjadi 3 jenis yaitu *visual aids* merupakan alat bantu lihat digunakan untuk mensitmulasi kesehatan, contohnya yaitu slide presentation, leaflet, dan poster. Kemudian jenis *audio aids* merupakan alat bantu dengar digunakan untuk menstimulus

indra pendengaran, misalnya *tape*, CD atau radio. Dan jenis media *audiovisual aids* merupakan alat bantu dengar dan lihat, yang berupa alat yang digunakan untuk merangsang indera penglihatan dan pendengaran seperti video (Rosdiana, 2022).

Menurut Apriani di dalam (Dirman, Fatmasari, & Wiyatini, 2022) video merupakan gambar-gambar dalam *frame*, dimana *frame* demi *frame* diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanik sehingga pada layar terlihat seperti gambar hidup. Gerakan yang ditunjukkan dalam video dapat menjadi rangsangan yang serasi atau berupa respons yang diharapkan dari penonton. Penonton mendapatkan isi dan susunan yang utuh dari materi pelajaran atau pelatihan, sehingga penggunaan video sebagai media edukasi bagus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Indriani, Sendra, Rahayu, & Firdayanti, 2023)