



PROGRAM GERCEP (GERAKAN CEGAH *EMERGENCY* HIPERTENSI): OPTIMALISASI *SELF-CARE MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN ANGKA KEJADIAN GAWAT DARURAT

Deskrisman Stefan Mendrofa^{1*}, Kristina Bangun², David Sumanto Napitupulu³, Sry Rumondang Tindaon⁴, Barce Inel Crevis Gulo³

¹Profesi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

²Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

³Teknologi Laboratorium Medik, STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

⁴Diploma Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

*deskrismanmendrofa6@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab utama morbiditas kardiovaskular yang memerlukan *self-care management* yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan *self-care management* melalui Program GERCEP (Gerakan Cegah Emergency Hipertensi) pada karyawan di Pusat Rehabilitasi Kusta Gema Kasih Galang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Desember 2025 dengan melibatkan 15 karyawan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet*. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang mencakup aspek kepatuhan pengobatan, monitoring tekanan darah, dan modifikasi gaya hidup. Hasil: melalui pemberian kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Data awal menunjukkan mayoritas peserta (66,6%) memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang. Setelah intervensi Program GERCEP, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 53,33% peserta mencapai kategori baik dan 46,66% kategori cukup. Program GERCEP efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan efikasi diri pasien dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

Kata kunci: hipertensi; pengetahuan; rehabilitasi; *self-care management*

GERCEP PROGRAM (HYPERTENSION EMERGENCY PREVENTION MOVEMENT): OPTIMIZING *SELF-CARE MANAGEMENT* IN REDUCING THE INCIDENCE OF EMERGENCIES

ABSTRACT

Hypertension is a leading cause of cardiovascular morbidity that requires proper *self-care management*. This study aims to optimize *self-care management* through the GERCEP Program (Hypertension Emergency Prevention Movement) for employees at the Gema Kasih Galang Leprosy Rehabilitation Center. This community service activity was conducted in December 2025, involving 15 employees. The method used was health education using PowerPoint and leaflets. Knowledge levels were measured using pre-test and post-test questionnaires covering medication adherence, blood pressure monitoring, and lifestyle modification. Results: The evaluation was conducted by administering pre-test and post-test questionnaires consisting of 10 questions to measure the participants' level of knowledge before and after the intervention. Initial data showed that the majority of participants (66.6%) had a "poor" level of knowledge. After the GERCEP Program intervention, there was a significant increase in knowledge, with 53.33% of participants reaching the "good" category and

46.66% in the "fair" category. The GERCEP Program is effective in improving health literacy and self-efficacy in managing hypertension independently.

Keywords: hypertension; knowledge; rehabilitation; self-care management

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis kronis yang dapat mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas serta mortalitas kardiovaskular. Didefinisikan oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yang melebihi nilai normal, hipertensi berpotensi menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah dan organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi, hipertensi dapat dikelola melalui intervensi medis, perubahan gaya hidup, dan terapi anti-hipertensi, yang bila diterapkan sejak dini, dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan memperbaiki prognosis jangka panjang. Hipertensi tidak hanya merupakan penyebab kematian utama di seluruh dunia tetapi juga merupakan penyebab kecacatan terbesar ketiga, menjadikannya sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang mendesak dan memerlukan strategi komprehensif untuk pengelolaan dan pencegahannya (Annisa *et al.*, 2024).

Faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada individu dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama: faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan predisposisi genetik. Sebaliknya, faktor risiko yang dapat diubah mencakup kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan, konsumsi kopi, serta tingkat stres. Terjadinya hipertensi umumnya merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor risiko ini, yang berkontribusi secara sinergis terhadap perkembangan kondisi tersebut (Ledoh *et al.*, 2024).

Di Indonesia, prevalensi nasional hipertensi mencapai 36%, dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan angka sebesar 34,1%. Provinsi Sumatera Utara menempati urutan keempat dengan prevalensi hipertensi tertinggi di antara seluruh provinsi, dengan 7.174 kasus tercatat di Kota Medan. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara melaporkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat utama di wilayah tersebut, dengan tren peningkatan kasus setiap tahunnya (Kemenkes, 2023). Penderita hipertensi disarankan untuk melakukan perubahan pola hidup agar tetap bisa beraktifitas dengan baik dengan melakukan *self care management*. Pelaksanaan *self care management* mendorong penderita untuk memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam kemampuannya untuk mengontrol hipertensi. Penderita hipertensi yang memiliki keyakinan diri tinggi akan merasa bahwa dirinya mampu mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga status kesehatan penderita hipertensi dapat meningkat karena perawatan diri yang dilakukan. *Self care management* hipertensi merupakan upaya yang dilakukan penderita hipertensi dalam mengendalikan penyakit yang dimiliki untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pendekatan *Self care management* hipertensi meliputi kepatuhan pengobatan, monitoring tekanan darah secara mandiri, dan integrasi diri dalam hal modifikasi gaya hidup yang berkaitan dengan diet, aktivitas dan olahraga, berhenti merokok dan alkohol (Mendrofa, *et al.*, 2025).

Perawatan diri hipertensi yang baik dapat memberikan hasil positif seperti risiko komplikasi lebih rendah, tingkat rawat inap lebih rendah, biaya perawatan kesehatan lebih rendah, dan status kesehatan yang lebih baik. Salah satu komponen penting dalam pelaksanaan *self care management* hipertensi adalah efikasi diri (*self efficacy*) (Aprilatutini, *et al.*, 2021). Konsep *self efficacy* digambarkan sebagai keyakinan dari individu untuk mencapai perilaku tertentu. Berkaitan dengan *self care management* hipertensi, efikasi diri mencerminkan keyakinan individu dalam mengatur dan mengintegrasikan

perilaku *self management*. *Self efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kepatuhan. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka semakin baik pula *self care* yang dilakukan. Besarnya keyakinan yang timbul dalam diri menunjukkan bahwa sudah siap untuk melakukan *self care management* (Mansouri, 2022). Berdasarkan permasalahan di atas, maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan komunitas galang tentang pentingnya *self-care management* dalam menghadapi penyakit hipertensi.

METODE

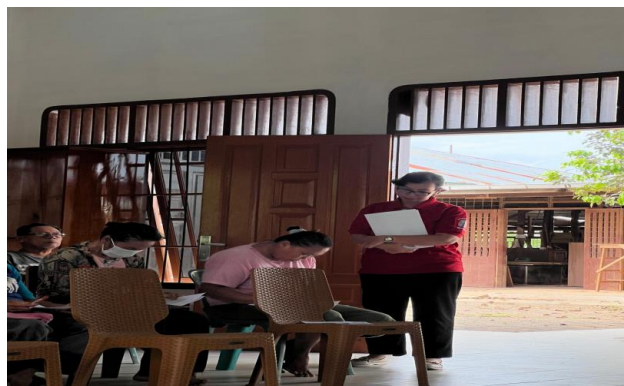
Kegiatan Penyuluhan dilakukan di Panti Rehabilitasi Gema Kasih Galang dengan menerapkan protokol kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2025, pukul 10.00 – 11.30 (WIB) dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang yang merupakan karyawan pabrik Mebel Gema Kasih Galang. Kegiatan ini terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan penyuluhan, hingga tahapan monitoring dan evaluasi. Tahapan persiapan: Pada tahap persiapan, tim pengabdian mempersiapkan semua kebutuhan kegiatan pengabdian yang diperlukan seperti materi penyuluhan, laptop, handsanitizer, masker, lembar absensi. Selanjutnya tim pengabdian berkomunikasi dengan pihak dari Pimpinan Pusat Rehabilitasi Kusta Gema Kasih Galang dalam hal ini adalah Suster Atanasia, untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada para karyawan.

Tahap pelaksanaan : Kegiatan awal adalah berdoa dan perkenalan kepada setiap karyawan, lalu dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan media dalam bentuk power point dan leaflet. Materi penyuluhan yang dipresentasikan adalah tentang *self-care management* dalam mencegah hipertensi. Kemudian dilanjutkan lagi dengan sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan menarik kesimpulan oleh karyawan yang terpilih. Tahapan monitoring dan evaluasi : Pada kegiatan kali ini, tahapan monitoring dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak Pimpinan Pusat Rehabilitasi Kusta Gema Kasih Galang, yaitu Suster dan tim untuk memastikan bahwa komunitas galang bisa melaksanakan *self-care management* dalam menangani hipertensi. Evaluasi pengetahuan karyawan dapat diketahui dengan memberikan *pre test* dan *post test* mengenai *self-care management*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

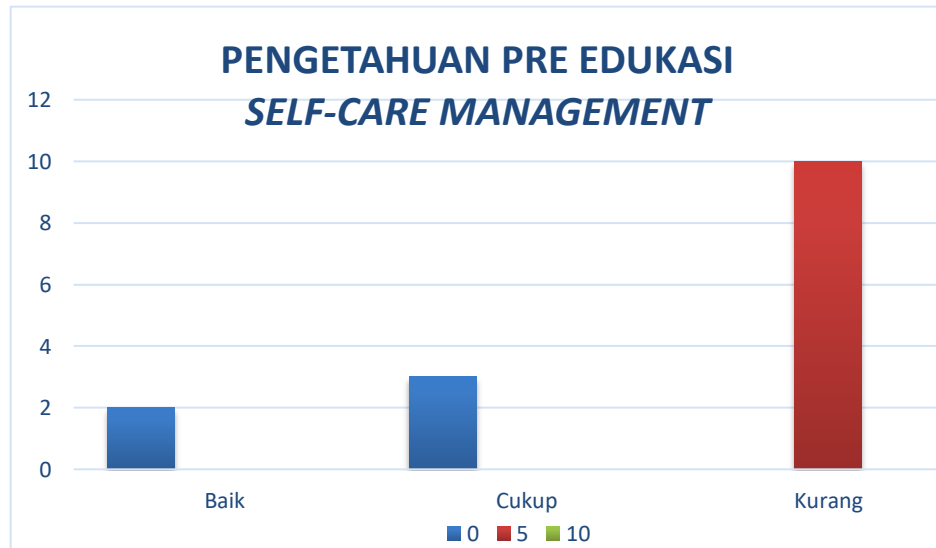
Tahap Persiapan

Pusat Rehabilitasi Kusta Gema Kasih Galang merupakan salah satu tempat pengabdian masyarakat dari STIKes Santa Elisabeth Medan. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh 15 orang dan dihadiri oleh pimpinan (suster Atanasia) sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Sebelum tim pengabdian memberikan penyuluhan kesehatan terlebih dahulu tim memberikan ujian tulis untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang keselamatan dan kesehatan kerja.



Gambar 1. Tim pengabdian sedang melakukan *pre test* sebelum edukasi
(sumber : dokumentasi pribadi)

Adapun evaluasi yang didapatkan sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Pengetahuan Peserta *pre* edukasi *self-care management*

Dari Gambar 2, dapat diketahui tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan *self-care management*, mayoritas tingkat pengetahuan karyawan kurang yaitu sebanyak 10 orang (66,6%), cukup (0,2%) dan baik (0,13%). Ini menunjukkan para karyawan belum paham tentang konsep *self-care management* dalam penanganan hipertensi. Hasil ini mengindikasikan karyawan memiliki pengetahuan yang rendah terkait gaya hidup yang menjadi faktor resiko hipertensi. Gaya hidup seperti konsumsi garam berlebihan dan stress yang tidak dikelola secara tepat merupakan faktor resiko hipertensi. Modifikasi gaya hidup telah direkomendasikan sebagai Langkah dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi stroke (National Institute for Health and Care, 2019). Oleh karena itu, untuk edukasi pengabdian *self-care management* sebagai bentuk edukasi dengan pendekatan ini mencakup beberapa aspek, antara lain kepatuhan terhadap regimen pengobatan, pemantauan tekanan darah secara mandiri, serta modifikasi gaya hidup yang mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol.

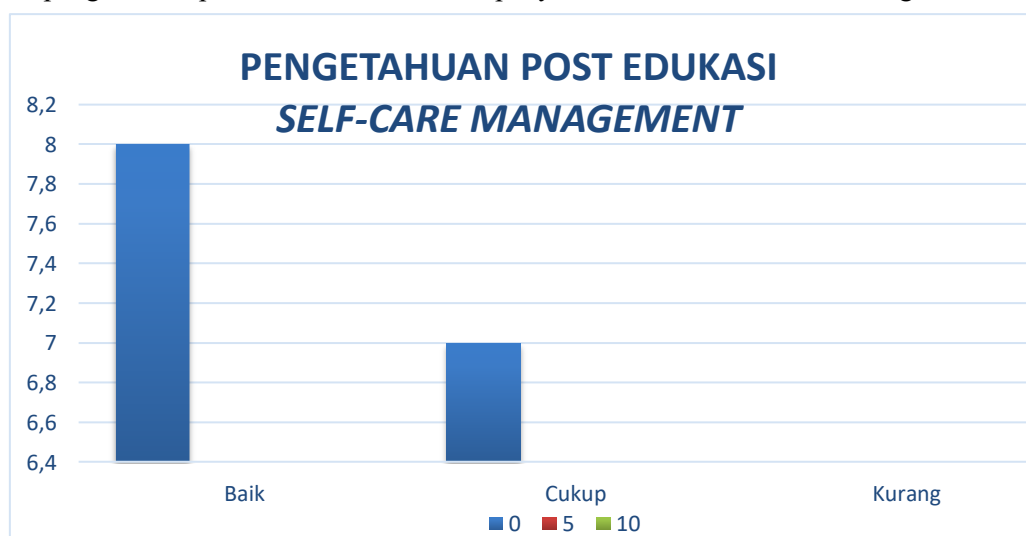
Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode presentasi menggunakan powerpoint dan leaflet tentang *self-care management*. Lembar materi powerpoint dan leaflet diberikan kepada peserta. Melalui powerpoint dan leaflet, peserta dapat melihat langsung betapa pentingnya pengetahuan tentang *self-care management* dalam mencegah kegawatdaruratan hipertensi. Setelah dilakukan presentasi materi, setiap peserta mengajukan beberapa pertanyaan. Pelaksanaan monitoring dilakukan dengan observasi langsung melalui tanya jawab dari peserta. Ditemukan beberapa peserta menanyakan cara mengontrol tekanan darah dan mengelola stres supaya tidak menjadi faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Tim pengabdian sudah berkoordinasi dengan pimpinan Pusat Rehabilitasi Kusta Gema Kasih Galang akan melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada para karyawan 1 kali seminggu.



Gambar 3. Tim pengabdian sedang melakukan edukasi *self-care management* (sumber : dokumentasi pribadi)

Adapun tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Pengetahuan peserta *post* edukasi *self-care management*

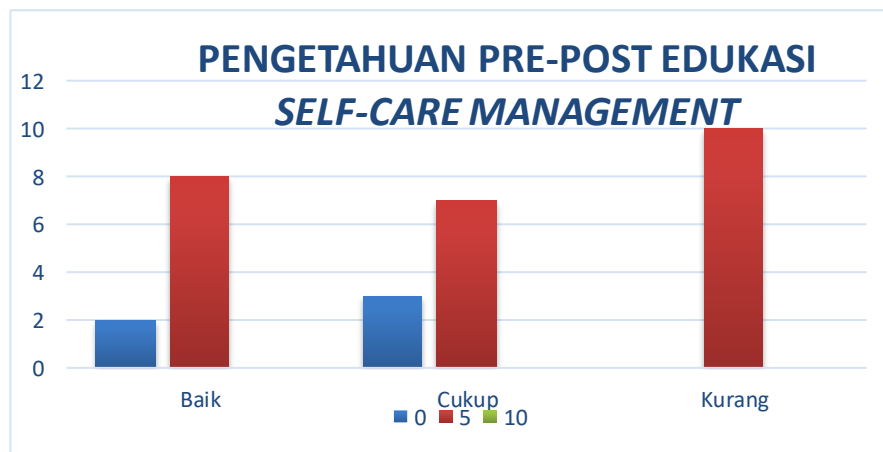
Dari Gambar 4, dapat diketahui tingkat pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *self-care management*, mayoritas tingkat pengetahuan baik sebanyak 8 orang (53,33%) dan cukup 7 orang (46,66%). Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan memberikan 10 pertanyaan *post test* dengan soal yang sama dan hasil yang ditemukan oleh peneliti, dimana sebanyak 53,33% memiliki pengetahuan yang baik tentang keselamatan dan kesehatan kerja dan sebanyak 46,66% memiliki pengetahuan cukup. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini sangat berpengaruh besar akan berubahnya pengetahuan dan sikap karyawan dalam mengontrol tekanan darah supaya mencegah *emergency* dalam hipertensi.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan intervensi edukatif. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa media leaflet efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara ringkas namun informatif. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi penyakit hipertensi juga dilaporkan dalam beberapa studi. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan di klinik X Surakarta menunjukkan hasil bahwa media leaflet terbukti efektif sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pemahaman, kepatuhan, dan hasil pengobatan pasien hipertensi dalam program Prolanis, terutama di setting pelayanan primer seperti klinik (Andrianto *et al.*, 2024). Hal ini didukung juga

penelitian Sijabat, *et al.*, (2025) adanya peningkatan pengetahuan pada keluarga pendamping setelah menerima pendidikan kesehatan. Hal ini dilakukan secara home visit dan pertemuan di masyarakat desa Lidah Tanah Kecamatan Perbaungan.

Tahap Evaluasi

Untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta maka tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan dalam bentuk kuisioner. Adapun evaluasi yang diperoleh tim pengabdian setelah melakukan penyuluhan adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Pengetahuan Peserta *pre-post* edukasi *self-care management*

Berdasarkan Gambar 5 dapat diketahui bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 53,33% untuk kategori baik. Peningkatan pengetahuan baik ini terjadi karena pada saat penyuluhan, tim pengabdian lebih menekankan upaya yang dilakukan oleh individu penderita hipertensi untuk mengendalikan kondisi kesehatan mereka guna mencegah terjadinya komplikasi. Pendekatan ini mencakup beberapa aspek, antara lain kepatuhan terhadap regimen pengobatan, pemantauan tekanan darah secara mandiri, serta modifikasi gaya hidup yang mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol.

Implementasi edukasi *self-care management* yang efektif pada karyawan dengan hipertensi dapat memberikan dampak positif, seperti penurunan risiko komplikasi, pengurangan tingkat rawat inap, penghematan biaya perawatan kesehatan, serta peningkatan status kesehatan secara keseluruhan (Kurdi *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Andrianto *et al.*, (2024) bahwa dengan edukasi terbukti efektif sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pemahaman, kepatuhan, dan hasil pengobatan pasien hipertensi dalam program Prolanis, terutama di setting pelayanan primer seperti klinik. Dalam penelitian Maximova *et al.*, (2023) pemahaman yang baik tentang hipertensi memungkinkan seseorang untuk lebih aktif dalam memantau tekanan darah, mengelola pola makan, melakukan aktivitas fisik, serta mematuhi pengobatan. Selain itu, tingkat pendidikan juga memegang peran penting dalam menentukan keberhasilan penyuluhan.



Gambar 6. Tim pengabdian foto bersama setelah kegiatan edukasi terlaksana
(sumber: dokumentasi pribadi)

SIMPULAN

Penyuluhan edukasi program gerakan cepat optimalisasi *self-care management* dalam menurunkan angka kejadian gawat dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan dimana sebanyak 8 orang (53,33%) sudah memiliki pengetahuan dan sikap yang baik akan pentingnya penerapan *self-care management* dalam mencegah kegawatdaruratan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, D., RA Oetari, & Purwidyaningrum, I. (2024). *Education Influence Using Leaflet Media on the Level of Knowledge, Compliance, and Therapy Outcomes in Prolanis Hypertension Patients at X Clinic Surakarta*. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 3(3), 161–180. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v3i3.8342>.
- Aprilatutini, T., Sihotang, R., Utama, T. A. & Yustisia, N. *Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients*. *Jurnal Vokasi Keperawatan* 3, 184–202 (2021). Available from: <https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.13935>.
- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak Dukungan Sosial Dan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Ners*, 8(1), 254–261.
- Darvishpour, A., Mansour-ghanaei, R. & Mansouri, F. *The Relationship Between Health Literacy, Self-Efficacy, and Self Care Behaviors in Older Adults With Hypertension in the North of Iran*. *Health Literacy Research and Practice*. 6, 262– 269 (2022). Available from: <https://doi.org/10.3928/24748307-20221013-01>.
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., & Kusumadani, F. (2024). Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Care Management* *The Relationship Betwen Self Efficacy and Self Care Management Hypertension Elderly* at UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(2), 297–304.
- Ledoh, K., S. Tira, D., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>.
- Maximova, K. *et al.* (2023). *Exploring Educational Inequalities in Hypertension Control, Salt Knowledge and Awareness, and Patient Advice: Insights from the WHO STEPS Surveys of Adults from Nine Eastern European and Central Asian countries*. *Public Health Nutrition*.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., & Nasution, S. Z. (2025). Efektivitas *Self-Care Management* Terhadap Perilaku Penderita Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *J Ners*, 9(2), 2741-50.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., Nasution, S. Z., Ritarwan, K., & Tanjung, R. (2025). Efektivitas *Self-Care Management* Terhadap Perilaku Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Medan Johor. *J Ners*, 9(3), 5202-5208. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.46568>.

- National Institute for Health and Care. (2019). *Hypertension in adults: Diagnosis and management*. NICE Guidelines. www.nice.org.uk/guidance/ng136.
- Sijabat, L. M. S., Zega, A. I., & Mendrofa, D. S. (2025). Pemberdayaan Keluarga Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Untuk Perilaku Adaptif Di Desa Lidah Tanah Kecamatan Perbaungan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 41-46.