

**MODEL PENANGGULANGAN HIPERTENSI AKIBAT KESALAHPAHAMAN
INFORMASI COVID-19 PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG WARAS
SARIHARJO, NGAGLIK, SLEMAN TAHUN 2020**

**HYPERTENSION MANAGEMENT MODEL DUE TO MISCELLANEOUS
INFORMATION ON COVID-19 IN COMMUNITIES IN KAMPUNG WARAS
SARIHARJO, NGAGLIK, SLEMAN IN 2020**

Faisal Sangadji

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta
Jl. Wonosari, KM. 10, Karanggayam, Sitimulyo, Bantul, DIY, Indonesia
Email : faisalsangadji1980@gmail.com
06 April 2021, 01 Juni 2021

Abstrak

Kecemasan menjadi sebuah faktor yang cukup berbahaya secara psikologis dalam mempengaruhi penyakit hipertensi. Kecemasan mampu meningkatkan stress psikososial pada banyak orang dan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Fenomena peningkatan tekanan darah (hipertensi) di Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman dengan mengkonsepkan masyarakat sebagai subyek penelitian, menunjukkan bahwa semua subyek pernah mengalami peningkatan tekanan darah ketika mendapatkan informasi yang tidak menyenangkan tentang covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyajikan model penanggulangan hipertensi akibat kesalahpahaman informasi Covid-19 pada masyarakat di Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman. Sebagian besar informan penelitian menderita hipertensi tingkat 2 dengan jumlah 13 orang atau 65%. Kemudian disusul oleh kelompok informan yang menderita hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 5 orang atau prosentase 25%. Sisanya, sebanyak 2 orang atau 10% menderita hipertensi krisis sehingga memerlukan penanganan darurat. Penelitian ini menggunakan metode survey normatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Subyek penelitian adalah warga Kampung Waras Sariharjo Ngaglik Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan penelitian menderita hipertensi tingkat 2 dengan jumlah 13 orang atau 65%. Kemudian disusul oleh kelompok informan yang menderita hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 5 orang atau prosentase 25%. Sisanya, sebanyak 2 orang atau 10% menderita hipertensi krisis sehingga memerlukan penanganan darurat. Model pengontrolan tekanan darah terkait informasi Covid-19 yang disajikan meliputi penerapan aplikasi informasi Covid-19 berbasis android oleh Pemerintah Kabupaten Sleman, penerapan manajemen psikis dan pola makan oleh keluarga dan masyarakat melakukan gerakan 3M (Mengingat, Mendukung, dan Melaporkan).

Kata Kunci : Model, informasi, Covid-19, dan hipertensi

Abstract

Anxiety is a psychologically dangerous factor in influencing hypertension. Anxiety can increase psychosocial stress in many people and result in an increase in blood pressure. The phenomenon of increased blood pressure (hypertension) in Waras Village, Sariharjo, Ngaglik, Sleman by conceptualizing the community as research subjects, shows that all subjects have experienced an increase in blood pressure when receiving unpleasant information about COVID-19. The purpose of this study is to present a model for overcoming hypertension due to misunderstanding of Covid-19 information to the community in Waras Village, Sariharjo, Ngaglik, Sleman. This study uses a normative survey method. Data collection is done through interviews. The research subjects were residents of Waras Sariharjo Village, Ngaglik Sleman. The results showed that most of the research

informants suffered from level 2 hypertension with a total of 13 people or 65%. Then followed by the group of informants who suffered from hypertension level 1 with a total of 5 people or a percentage of 25% and . The rest, as many as 2 people or 10% suffer from crisis hypertension so that they require emergency treatment. The blood pressure control model related to Covid-19 information presented includes the application of an Android-based Covid-19 information application by the Sleman Regency Government, the application of psychological management and diet by families and the community carrying out the 3M movement (Reminding, Supporting, and Reporting)

The phenomenon of increasing blood pressure (hypertension) in Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman by conceptualizing the community as research subjects, shows that all subjects have experienced an increase in blood pressure when they get unpleasant information about Covid-19. Most of the research informants suffered from hypertension level 2 with a number of 13 people or 65%. Then followed by the group of informants who suffer from hypertension level 1 with a total of 5 people or a percentage of 25%. The rest, as many as 2 people or 10% suffer from hypertensive crises that require emergency treatment. This study uses a normative survey method. Data collection was carried out through interviews. The research subjects were residents of Kampung Waras Sariharjo Ngaglik Sleman. The blood pressure control model related to the Covid-19 information presented includes the application of the Android-based Covid-19 information application by the Sleman Regency Government, the application of psychological management and diet by families and the community to carry out the 3M movement (Remind, Support, and Report).

Keywords: Model, information, covid-19, and hypertension

PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia tahun 2020 sejumlah dua kasus. Kasus ini meningkat dengan cepat dalam kurun waktu satu bulan hingga mencapai angka 1.528 kasus dan 136 terkonfirmasi kematian. Peningkatan kasus yang sangat cepat, membuat Indonesia ditetapkan sebagai negara dengan kasus kematian akibat Covid-19 tertinggi di Asia Tenggara. Prosentase mortalitas akibat Covid-19 mencapai 8,9%. (Susilo, 2020).

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kecemasan fisik dan pikiran. Dampak terburuknya menimpa berbagai sektor kehidupan, di antaranya kesehatan, pendidikan, sosial, ekonomi, hingga proses peribadahan umat. Keseluruhan dampak tersebut menyebabkan berkurangnya kesejahteraan masyarakat. (Argubi, 2020).

Pemberitaan Covid-19 menjadi prioritas tersendiri di setiap media baik swasta maupun pemerintah. Kondisi ini tidak semuanya bisa diterima masyarakat. Rentang pesakitan yang dirasakan tidak hanya pada fisik, tetapi kecemasan pikiran yang akhirnya memicu pada penyakit fisik. Kepanikan yang berlebihan cenderung dirasakan oleh masyarakat yang mempunyai intensitas membuka berita sering. Sumber-sumber berita yang tidak jelas akan menyebabkan kebingungan berkelanjutan bagi masyarakat yang sering disebut dengan istilah *panic buying* (Anonim, 2020)

Selain meningkatnya *panic buying*, merebaknya Covid-19 juga berdampak pada kerusakan atau terganggunya kesehatan mental. Tidak terkontrolnya berbagai informasi yang dimuat di media masa *offline* maupun *online* menjadi penyebab utama terjadinya *panic buying*. (Cindy Sovhie Aprilia, 2020) Tujuan utama pemberitaan sebagai media informasi dan pembangun kewaspadaan berubah menjadi sebuah pemicu penyakit mental maupun fisik.

Dalam sebuah penelitian Jannah, Nurhasanah, Nur, dan Riska (2017) di wilayah kerja Puskesmas Mangasa menyebutkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Faktor-faktor lainnya yaitu jenis kelamin, umur, dan kebiasaan merokok. (Miftahul Jannah, 2016).

Depkes RI juga menyatakan bahwa kecemasan masuk dalam faktor penyebab hipertensi yang bisa diubah. Dalam prakteknya, faktor ini bisa ditanggulangi secara mandiri maupun berbasis keluarga dan lingkungan. Selain itu, kebiasaan lain yang menjadi faktor penyebab hipertensi yang bisa diubah adalah merokok dan pola makan. Disamping kebiasaan yang bisa diubah, Depkes RI juga menetapkan faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah di antaranya umur dan jenis kelamin. (RI, 2006)

Kecemasan menjadi sebuah faktor yang cukup berbahaya secara psikologis dalam mempengaruhi penyakit hipertensi. (Setyawan, 2017). Kecemasan mampu meningkatkan stress psikososial pada banyak orang dan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Penelitian Dwinawati, Okatiranti dan Amrina berusaha melakukan komprasi tekanan darah antara orang yang mengalami kecemasan, dengan orang normal. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa kelompok yang menderita kecemasan mempunyai tekanan darah lebih tinggi, dibandingkan kelompok yang tidak menderita kecemasan. (Anwar, 2003).

Sejauh ini, banyak penelitian terkait dengan penanggulangan hipertensi berbasis farmakologi, maupun pengaturan pola makan. Dalam upaya melengkapi hasil penelitian tersebut maka diperlukan sebuah penelitian tentang penanggulangan hipertensi secara mandiri dengan melibatkan semua unsur pihak baik keluarga, masyarakat, maupun pemerintah secara taktis. Hal ini dilakukan karena tidak banyak masyarakat yang mengetahui bahwa hipertensi adalah penyakit yang bisa dicegah dan ditanggulangi secara mandiri sesuai dengan fase hipertensi. Keterbatasan pengetahuan tersebut menyebabkan masyarakat hanya mengandalkan obat sebagai terapi hipertensi. Oleh sebab itu sebagai upaya penanggulangan hipertensi akibat kesalahpahaman informasi covid-19 pada masyarakat, maka perlu dibentuk sebuah model penanggulan yang efektif dan dapat diterima oleh masyarakat namun tidak menyelsihi prosedur yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Model ini dibentuk sebagai upaya edukasi dan langkah taktis yang bisa diaplikasikan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah untuk menanggulangi hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kombinasi survey normatif, yaitu penelitian yang mengkaji studi dokumen dengan hasil survey. (Anggito Albi, 2018). Analisis yang digunakan adalah kualitatif yakni dengan menjelaskan data-data yang ada dengan kata-kata atau pernyataan bukan dengan angka-angka.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian terdiri dari pendekatan deskriptif dan preskriptif yang secara rinci adalah sebagai berikut :

1. Pendekatan deskriptif adalah salah satu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi sosial ataupun gambaran terkait hubungan

beberapa fenomena yang diuji. (Arikunto, 2017). Tujuan dari penelitian deskriptif adalah menghasilkan suatu gambaran yang dianggap akurat tentang sebuah kelompok, memberikan gambaran terkait prosedur ataupun mekanisme sebuah proses atau hubungan pada beberapa fenomena, memberikan gambaran lengkap dalam bentuk bahasa maupun angka, serta memberikan informasi dasar secara tertulis tentang suatu hubungan sebab akibat. Pendekatan deskriptif dalam penelitian ini dilakukan pada gambaran penyakit hipertensi akibat kesalahpahaman covid-19

2. Pendekatan preskriptif adalah pendekatan yang digunakan ketika suatu penelitian berakhir pada penyajian model dalam pemecahan suatu permasalahan. (Sugiyono, 2017). Pendekatan preskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan model penanggulangan hipertensi akibat kesalahpahaman informasi covid-19

Subyek penelitian ini adalah masyarakat Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Proses penentuan informan dilakukan melalui studi dokumentasi yaitu berupa data pasien hipertensi dari Puskesmas.

Subyek atau informan penelitian ditetapkan melalui metode *snowball sampling* dengan jumlah 20 orang. Kriteria inklusi yang ditetapkan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Berusia 40 – 60 tahun yang mempunyai tekanan darah \geq 140/90 mmHg setelah diukur oleh peneliti
2. Berjenis kelamin laki-laki
3. Mempunyai kebiasaan merokok
4. Mengikuti setiap informasi tentang pandemi covid-19.

Selanjutnya, kriteria eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Penderita hipertensi menahun (kronis) yang sudah mempunyai riwayat sebelum pandemic
2. Calon informan yang menderita obesitas.

Data primer didapatkan dari lokasi penelitian langsung melalui metode wawancara. Data sekunder merupakan data penelitian yang didapatkan dari sumber tidak langsung seperti referensi pustaka, makalah serta hasil penelitian yang hampir sama sebelumnya.

Metode penelitian dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap masyarakat Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai obyek penderita hipertensi. Waktu penelitian pada bulan Juni 2020. Metode studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan data melalui membaca, mencatat dan mengutip dari beberapa pustaka yang berhubungan dengan tema penelitian yang diteliti oleh peneliti. Studi dokumentasi dilakukan dengan mengambil data dari sumber lain yang telah melakukan observasi sebagai bahan dalam pembuatan model.

Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis kualitatif. Analisis secara kualitatif adalah analisis data yang tidak bisa dikategorikan secara statistik. Dalam analisis kualitatif ini, maka penginterpretasian terhadap apa yang ditemukan dan pengambilan kesimpulan akhir menggunakan logika atau penalaran sistematis. Model analisis kualitatif digunakan model analisis interaktif, yaitu model analisis yang memerlukan tiga komponen berupa reduksi data, sajian data, serta penarikan kesimpulan/verifikasi dengan menggunakan proses siklus. Dalam

menggunakan analisis kualitatif, maka penginterpretasian terhadap apa yang ditentukan dan pengambilan kesimpulan akhir digunakan logika atau penalaran sistematis. (Mamik, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Informan Penelitian

Penelitian ini ditujukan kepada masyarakat Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang terindikasi menderita hipertensi selama masa pandemi covid-19. Proses pemilihan informan penelitian dilakukan dengan metode *snowball sampling* dengan jumlah 20 orang yang kesemuanya adalah laki-laki. Dalam proses penetapan informan, peneliti terlebih dahulu mengukur tekanan darah masyarakat yang ditunjuk dalam proses *snowball* untuk memastikan bahwa calon informan memenuhi kriteria penelitian yaitu menderita hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.

Penelitian dilakukan dalam kurun waktu dua bulan yaitu pada bulan Mei – Juli 2021. Dari hasil penetapan informan, diketahui gambaran umum informan penelitian sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Informan Berdasarkan Usia

No	Usia (tahun)	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1.	40 – 45	2	10
2.	46 – 50	8	40
3.	51 – 55	9	45
4.	56 – 60	1	5
Total		20	100

Usia mayoritas masyarakat yang dijadikan informan penelitian berada dalam rentang 51-55 tahun dengan jumlah 9 orang atau 45%. Untuk kelompok rentang usia informan terendah yaitu 56-60 tahun dengan jumlah 1 orang atau 5%.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Ibu Informan Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah ibu(orang)	Prosentase (%)
1.	Karyawan swasta	10	50
2.	Wiraswasta	5	25
3.	Pegawai negeri	5	25
Total		20	100

Sebagian besar informan yang dijadikan sumber penelitian bekerja sebagai karyawan swasta dengan jumlah 10 orang atau 50%. Kemudian, sisanya terbagi menjadi dua kelompok pekerjaan yaitu wiraswasta dan pegawai negeri sipil dengan prosentase masing-masing sebesar 25%.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Informan Berdasarkan
Skala Waktu Mengikuti Informasi Tentang Covid-19

No	Tingkat keseringan (hari)	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1.	Setiap hari	15	75
2.	Dua hari sekali	3	15
3.	Tiga hari sekali	2	10
	Total	20	100

Menurut skala waktu atau tingkat keseringan mendengarkan/ membaca informasi tentang Covid-19 terlihat bahwa sebagian besar atau sebanyak 75% responden mengikuti perkembangan informasi setiap hari. Selanjutnya, 15% di antaranya mengikuti informasi dalam dua hari sekali, dan sisanya sebanyak 2 orang atau 10% mengikuti informasi tiga hari sekali.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Informan Berdasarkan
Sumber Perolehan Informasi Covid-19

No	Sumber informasi	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1.	Koran/ media cetak	1	5
2.	Website/ media pemberitaan online	3	15
3.	Media sosial	16	80
	Total	20	100

Jika, ditinjau dari sumber perolehan informasi covid-19 terlihat bahwa sebagian besar informan penelitian mengikuti pemberitaan/ memperoleh informasi dari media sosial baik *facebook*, *instagram*, maupun *tweeter* dengan jumlah 16 orang atau 80%. Sedangkan, kelompok selanjutnya adalah informan yang memperoleh informasi covid-19 dari website/ media pemberitaan online dengan jumlah 3 orang atau 15%. Sisanya adalah informan yang biasa memperoleh informasi dari media cetak/ Koran dengan jumlah 1 orang atau prosentase 5%.

B. Gambaran Hipertensi Akibat Kesalahpahaman Informasi Covid-19 Pada Masyarakat Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Hipertensi adalah sebuah kondisi tekanan darah di atas 140/90 mm/hg. Kondisi ini secara umum terjadi atas berbagai macam faktor penyebab/ risiko, salah satunya adalah informasi

yang tidak menyenangkan, terkhusus tentang covid-19. Banyaknya media yang menayangkan tentang pemberitaan covid-19 membentuk mindset tersendiri bagi masyarakat. Sebagian di antaranya merasakan manfaat, sedangkan sebagian lainnya justru menciptakan pemikiran negatif akibat kesalahpahaman informasi.

Sebuah informasi yang tidak menyenangkan, ketika masuk melalui mata dan telinga maka akan memunculkan epinefrin dan non epinefrin yaitu semacam hormon yang berpengaruh terhadap peningkatan kinerja sistem syaraf simpatis yang berakibat pada peningkatan kerja jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat.

Dari keseluruhan informan penelitian yang digunakan peneliti dengan jumlah 20 orang, didapatkan hasil pengukuran peningkatan tekanan darah akibat kesalahpahaman informasi covid-19. Berikut gambaran kondisi tekanan darah yang mengacu pada hipertensi dari seluruh informan penelitian :

Tabel 5.
Gambaran Hipertensi Akibat Kesalahpahaman Informasi Covid-19

Nomor Informan	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
1	190	120
2	155	92
3	147	91
4	149	95
5	188	110
6	160	95
7	166	95
8	170	99
9	150	95
10	140	95
11	140	95
12	140	95
13	170	97
14	158	92
15	160	93
16	165	95
17	160	99
18	175	95
19	140	92
20	145	91

Sesuai dengan tabel di atas terlihat bahwa semua informan penelitian yang berjumlah 20 orang mempunyai rentang tekanan sistolik antara 140-190 mmHg. Sedangkan, tekanan diastoliknya terlihat berada pada rentang 91-12 mmHg. Dari data tersebut, peneliti melakukan kualifikasi untuk mengetahui gambaran tingkatan hipertensi sebagai berikut:.

Tabel 6.
Gambaran Kualifikasi Hipertensi Akibat Kesalahpahaman Informasi Covid-19

No	Kualifikasi Hipertensi	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)	(%)
1.	Tingkat 1	140 - 160	90 - 99	25
2.	Tingkat 2	161 - 180	100 - 120	65
3.	Krisis	> 180	> 120	10
Total				100

Sesuai dengan hasil tabel 56.7 di atas, diketahui bahwa sebagian besar informan penelitian menderita hipertensi tingkat 2 dengan jumlah 13 orang atau 65%. Kemudian disusul oleh kelompok informan yang menderita hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 5 orang atau prosentase 25%. Sisanya, sebanyak 2 orang atau 10% menderita hipertensi krisis sehingga memerlukan penanganan darurat.

Dari wawancara peneliti terhadap semua informan penelitian, menunjukkan hasil bahwa keseluruhan dari informan yang terdeteksi hipertensi mengalami keluhan pusing, sakit kepala, leher tegang, hingga jantung berdebar. Bahkan, beberapa di antaranya juga mengalami kabur pada penglihatan dan kondisi tubuh yang melemah. Berikut beberapa pernyataan informan penelitian terkait dengan kondisi fisik yang mereka alami :

“... Setiap habis lihat berita dan membaca jumlah penderita yang semakin bertambah, apalagi di daerah Sleman, rasanya kepala jadi pusing, kemudian berlanjut ke leher tegang. Terus, jantung berdebar-debar, mungkin karena saya terlalu cemas dan takut ...” (Sm)

“... Penglihatan ini sampai kabur, badan sering lemas dan tidak kuat untuk beraktifitas seperti biasanya. Belum lagi leher terasa kepala berat ...” (Dr)

C. Model Penanggulangan Hipertensi Akibat Kesalahpahaman Informasi Covid-19 Pada Masyarakat Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan informan penelitian yang telah menyerap informasi tentang covid-19, baik melalui media pemberitaan online, media sosial, maupun media cetak mengalami kenaikan tekanan darah atau kondisi hipertensi tingkat 1, 2, hingga krisis. Kondisi ini secara tidak langsung akan merugikan pribadi penderita dalam mendapat fasilitas pencegahan covid-19 yaitu vaksinasi.

Surat Keputusan Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor HK. 02.02/4/1/2021 tentang Teknis Pelaksanaan Vaksinasi dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Covid-19

menyebutkan bahwa seseorang tidak boleh menerima vaksin jika memiliki tekanan darah 140/90 atau lebih. Dengan munculnya kebijakan tersebut, maka penderita hipertensi tidak bisa mendapatkan fasilitas vaksinasi, termasuk di antaranya mereka yang mengalami hipertensi akibat kesalahpahaman informasi tentang Covid-19.

Oleh sebab itu, diperlukan upaya-upaya untuk penanggulangan hipertensi akibat kesalahpahaman informasi covid-19 pada masyarakat Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dalam rangka upaya penanggulangan tersebut, diperlukan sinergis antara unsur-unsur yang terlihat di dalamnya yaitu pemerintah, masyarakat, dan keluarga.:

1. Pemerintah Kabupaten Sleman : Aplikasi Informasi Covid-19 Kabupaten Sleman Berbasis Android.

Sebagai pihak yang secara struktural bertanggung jawab kepada kesehatan masyarakat, pemerintah mempunyai peran sangat penting dalam penanggulangan hipertensi, terkhusus yang diakibatkan oleh kesalahpahaman informasi tentang covid-19. Selain fungsinya dalam penyedia fasilitas penanganan maupun pencegahan covid-19, dalam kasus ini pemerintah juga berperan sebagai penanggungjawab informasi.

Sebagai upaya penyaringan informasi/ pemberitaan covid-19, pemerintah melalui Menteri Komunikasi dan Informasi sebaiknya lebih menerapkan sistem *screening* dan evaluasi pemberitaan. Sehingga, tidak muncullah berbagai pemberitaan tidak benar yang dikenal dengan istilah *hoax*. Sejauh ini situs resmi maupun media sosial telah menyediakan ruang informasi yang valid seputar covid-19 sehingga tidak menyesatkan masyarakat. Namun, situs dan media sosial tersebut terkadang susah diakses oleh masyarakat karena jangkauan pengetahuan masing-masing. Selain itu, paparan yang tersaji pada situs dan media sosial tersebut bersifat global, sedangkan masyarakat sangat mengharap informasi terkait dengan wilayah masing-masing.

Pembuatan aplikasi informasi seputar covid -19 secara menyeluruh pada Kabupaten Sleman berbasis android bisa menjadi pertimbangan tersendiri. Dengan terinstallnya aplikasi tersebut, maka masyarakat bisa mendapatkan informasi terbaru, terdekat, dan tervalid dengan satu kali langkah. Dengan begitu, masyarakat akan terhindar dari *stalking* atau pengaruh buruk informasi-informasi lain dari media sosial maupun situs tidak bertanggung jawab.

2. Masyarakat : Mengingat, Mendukung, dan Melaporkan (3 M)

Sebagai lingkungan terdekat kedua setelah keluarga, masyarakat mempunyai peran yang krusial. Tidak hanya sebagai sebuah lingkungan yang menampung dan kebersamai, tetapi peran masyarakat dalam kasus penanggulangan hipertensi akibat kesalahpahaman covid-19 lebih ke arah 3 M (Mengingat, Mendukung, dan Melaporkan)

a. Mengingat kepada masyarakat lainnya agar berhati-hati terhadap pemberitaan covid-19.

Sebaran informasi yang tidak tepat seringkali makin meluas dengan ketidaktahuan tentang kevalidan informasi tersebut. Hal tersebut juga berlaku terhadap informasi tentang covid-19. Kondisi ini jika dibiarkan berlarut akan mengakibatkan

sampah informasi yang meracuni seluruh masyarakat, tidak hanya diri sendiri maupun keluarga. Dalam penanggulangan hal ini, kebersamaan masyarakat untuk saling mengingatkan satu sama lain sangat diperlukan. Berbagai media bersama bisa digunakan untuk ruang saling mengingatkan, misalkan group whatsapp, telegram, maupun kliping pemberitaan cetak yang diletakkan di depan ruang atau fasilitas umum sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat lainnya. Bentuk pengingatan yang bisa dilakukan adalah pembatasan berita-berita yang mengganggu psikologis sehingga berakibat pada penyakit fisik.

- b. Mendukung pemberitaan-pemberitaan yang resmi dari situs pemerintahan untuk diteruskan kepada group-group atau komunitas yang telah dibuat.

Saat membaca sebuah berita dari sebuah situs resmi yang teruji kevalidannya, maka masyarakat sebaiknya meneruskan informasi baik tersebut kepada masyarakat yang lainnya. Fungsi dari langkah tersebut adalah memperluas informasi yang benar dan menghambat masyarakat menyerap informasi lain yang tidak benar.

- c. Melaporkan situs-situs yang dianggap menyebarkan pemberitaan yang tidak benar kepada pemerintah.

Langkah melaporkan ini dimaksudkan untuk memutus mata rantai dari pemberitaan tentang covid-19 yang tidak benar, sehingga tidak terjadi korban akibat kesalahpahaman terhadap informasi covid-19.

3. Keluarga : Manajemen psikis dan pola makan

a. Manajemen stress

Secara umum konsep manajemen stress terdiri dari 4 langkah, yang sering disebut dengan istilah 4A yaitu *avoid* (hindari), *alter* (ubah), *adapt* (adaptasi), dan *accept* (terima).

1) *Avoid* (hindari)

Sebuah upaya pengaturan pikiran atau manajemen pikiran dengan menghindari dari hal-hal pemicu stress. Dalam kasus hipertensi akibat kesalahpahaman informasi covid-19, maka penderita sebaiknya menutup akses secara penuh terhadap informasi covid-19. Dengan begitu, maka pemulihan psikologis dan fisiknya bisa lebih cepat.

2) *Alter* (ubah)

Untuk langkah ini, penderita harus berusaha kompromi dengan keadaan. Penderita bisa mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat daripada melihat berita tentang covid-19 secara berjam-jam.

3) *Adapt* (adaptasi)

Kondisi penerimaan terhadap keadaan yang dilakukan oleh penderita. Penderita berusaha membiasakan diri dengan kondisi, termasuk informasi tentang covid-19. Dengan begitu, maka lama-lama pikiran dan mental penderita akan resisten sehingga tidak terjadi lagi akibat yang tidak diinginkan dari masuknya informasi tentang covid-19

4) *Accept* (menerima)

Penderita menganggap bahwa kejadian ini adalah sebuah ketetapan yang harus diterima, sehingga tidak perlu merisaukan pikiran.

b. Manajemen Pola Makan : Diet rendah garam dan lemak

Konsumsi garam secara berlebihan akan mengakibatkan peningkatan cairan tubuh, sehingga terjadi penumpukan cairan dan menyebabkan kondisi tekanan darah

meningkat. Oleh sebab itu, kesadaran keluarga untuk saling mengingatkan dan menyediakan makanan dengan rendah garam sangat diperlukan sehingga kondisi hipertensi dapat ditanggulangi.

Selanjutnya, konsumsi lemak jahat berlebihan bisa menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah sehingga berakibat pada terbentuknya plak pada pembuluh darah. Kondisi ini menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Pembatasan konsumsi lemak jahat secara berlebihan sangat diperlukan dalam upaya penanggulangan kondisi hipertensi

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Fenomena peningkatan tekanan darah (hipertensi) di Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman dengan mengkonsepkan masyarakat sebagai subyek penelitian, menunjukkan bahwa semua subyek pernah mengalami peningkatan tekanan darah ketika mendapatkan informasi yang tidak menyenangkan tentang covid-19. Sebagian besar informan penelitian menderita hipertensi tingkat 2 dengan jumlah 13 orang atau 65%. Kemudian disusul oleh kelompok informan yang menderita hipertensi tingkat 1 dengan jumlah 5 orang atau prosentase 25%. Sisanya, sebanyak 2 orang atau 10% menderita hipertensi krisis sehingga memerlukan penanganan darurat.
2. Model pengontrolan tekanan darah terkait informasi Covid-19 yang disajikan adalah sebagai berikut :berbasis tiga pihak yaitu
 - a. Ppemerintah Kabupaten Sleman dengan menerapkan aplikasi informasi Covid-19 Kabupaten Sleman berbasis android,
 - b. Mmasyarakat, dengan melakukan gerakan 3M (Mengingatnkan, Mendukung, dan Melaporkan) dan
 - c. Kkeluarga, dengan menerapkan manajemen psikis dan pola makan.

B. Saran

1. Masyarakat sebagai penerima berbagai macam informasi, terkhusus tentang Covid-19 hendaknya cerdas untuk memilah-milah mana informasi yang diterima, mana yang layak dikonsumsi dan tidak. Jangan justru menikmati semua informasi yang membuat cemas yang berakibat terjadinya peningkatan tekanan darah.
2. Masyarakat hendaknya bertanya langsung kepada sumber terpercaya atau ahlinya terkait Covid-19.
3. Lembaga sosial masyarakat (LSM) yang bergerak di bidang penanganan Covid-19 seringkali tidak melibatkan masyarakat dalam upaya mengurangi angka kejadian Covid-19. LSM hanya berkonsentrasi kepada data dan penanganan korban. Sebaiknya, LSM lebih mengembangkan peran dengan menerapkan tujuan mencegah terjadinya peningkatan angka Covid-19 disamping mendata dan menangani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada STIKes Madani Yogyakarta sebagai penyandang dana utama. Selanjutnya, terimakasih juga peneliti sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian dan artikel ilmiah ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2020). *Ajak Milenial Dukung Upaya Mengurangi Kecemasan Akibat Covid-19*. <https://pressrelease.kontan.co.id/release/mipower-ajak-milenial-dukung-upaya-mengurangi-kecemasan-akibat-covid-19>. Diperoleh tanggal 31 Juni 2020. Jakarta.
- Anwar. (2003). *Hipertensi Pada Kehamilan*. Medan: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Argubi, A. (2020). *Virus Corona: Dampak Wabah Covid-19 pada Sektor Kesehatan, Pendidikan, Sosial, Ekonomi Hingga Aktivitas Beribadah di Masyarakat*. <https://kahaba.net/opini/76280/virus-corona-dampak-wabah-covid-19-pada-sektor-kesehatan-pendidikan-sosial>. Malang.
- Miftahul Jannah, N. N. (2016). *Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makasar*. *Jurnal Pena*. Volume 1. Makasar: Unismuh.
- RI, D. (2006). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi*. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Susilo, A. e. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, Vol 7. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Anggito Albi, S. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Anonim. (2020). *Ajak Milenial Dukung Upaya Mengurangi Kecemasan Akibat Covid-19*. <https://pressrelease.kontan.co.id/release/mipower-ajak-milenial-dukung-upaya-mengurangi-kecemasan-akibat-covid-19>. Diperoleh tanggal 31 Juni 2020. Jakarta.
- Anwar. (2003). *Hipertensi Pada Kehamilan*. Medan: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Argubi, A. (2020). *Virus Corona: Dampak Wabah Covid-19 pada Sektor Kesehatan, Pendidikan, Sosial, Ekonomi Hingga Aktivitas Beribadah di Masyarakat*. <https://kahaba.net/opini/76280/virus-corona-dampak-wabah-covid-19-pada-sektor-kesehatan-pendidikan-sosial>. Malang.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rienka Cipta.
- Cindy Sovhie Aprilia, D. H. (2020). *Perilaku Panic Buying dan Berita Hoaks Covid-19 di Kota Bandung*. Bandung: Fakultas Komunikasi dan Desain, Universitas Adirajasa Reswara Sanjaya.
- Mamik, D. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Miftahul Jannah, N. N. (2016). *Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makasar*. *Jurnal Pena*. Volume 1. Makasar: Unismuh.
- RI, D. (2006). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi*. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Setyawan, A. B. (2017). *Hubungan antara Tingkat Stress dan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di klinik islamic Center Samarinda*. Samarinda: Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMKT.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Susilo, A. e. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, Vol 7*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.