

MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGATASI RASA HAUS PADA PASIEN CHRONIC HEART FAILURE YANG MENJALANI PEMBATAAN CAIRAN

Novi Malisa^{1*}

¹Dosen STIKes RS Dustira

email: novimalisa2022@gmail.com

Abstrak

Congestive Heart Failure (CHF) adalah sindrom klinis yang terjadi akibat gangguan fungsi jantung ditandai dengan adanya penurunan toleransi aktivitas dan retensi cairan. Pasien CHF pada umumnya diharuskan menjalani pembatasan cairan namun banyak pasien yang tidak patuh. Ketidakpatuhan ini disebabkan oleh rasa haus yang dialami oleh pasien. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan masyarakat terhadap upaya pengurangan keluhan haus yang umumnya dialami oleh pasien Chronic Heart Failure (CHF) yang mengalami pembatasan cairan melalui konsumsi stroberi beku. Metode pelaksanaan pengabdian menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Hasil pengabdian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 30 poin. Pengetahuan menjadi bagian penting dari kemampuan seseorang untuk melakukan perawatan diri terhadap kondisi yang dialaminya. Ini serupa dengan fakta bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara mengelola rasa haus akan secara tidak langsung meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengelola rasa haus, yang biasanya terjadi pada orang yang menjalani pembatasan cairan. Selanjutnya, kegiatan ini diharapkan dilakukan dengan sasaran para kader yang ada di masyarakat agar mereka dapat menyebarkan informasi tentang materi penyuluhan kepada khalayak yang lebih luas di masa depan.

Kata kunci: Chronic Heart Failure, Manajemen Diri, Penyuluhan Kesehatan, Rasa Haus

Abstract

Congestive Heart Failure (CHF) is a clinical syndrome that occurs due to impaired heart function characterized by decreased activity tolerance and fluid retention. CHF patients are generally required to undergo fluid restrictions, but many patients do not comply. This non-compliance is caused by the patient's thirst. This service aims to increase the community's knowledge, understanding and ability to reduce complaints of thirst which are generally experienced by Chronic Heart Failure (CHF) patients who experience fluid restrictions through consuming frozen strawberries. The service method uses lecture, discussion and demonstration methods. The results of the service showed that there was an increase in community knowledge after being given counseling with an increase in the average score of 30 points. Knowledge is an important part of a person's ability to carry out self-care for the conditions they experience. This is similar to the fact that increasing people's knowledge about how to manage thirst will indirectly increase people's ability to manage thirst, which usually occurs in people undergoing fluid restrictions. Furthermore, it is hoped that this activity will be carried out targeting cadres in the community so that they can disseminate information about outreach materials to a wider audience in the future.

Keywords: Chronic Heart Failure, Health Education, Self Management, Thirst.

PENDAHULUAN

Congestive Heart Failure (CHF) adalah sindrom klinis yang sering dikaitkan dengan penurunan toleransi aktivitas dan retensi cairan akibat gangguan fungsi jantung dimana tanda dan gejala retensi cairan biasanya terlihat pertama kali pada status hemodinamik pasien dibandingkan dengan gejala klinis yang muncul, seperti gangguan pernapasan, oedema paru, bunyi krekels, dan bengkak di kaki (Savarese et al., 2023). Retensi cairan yang dialami oleh pasien CHF umumnya disertai hipervolemia. Pasien yang mengalami hipervolemia yang tidak terdeteksi dapat mengalami kegagalan pemompaan, yang dapat menyebabkan kematian atau transplantasi jantung yang mendesak (Reyes, Ha, Firdaus, Ghazi, Phrommintikul, Sim, et al, 2016).

Salah satu penatalaksanaan pasien CHF adalah pembatasan cairan dengan tujuan mengatasi kondisi hipervolemia. Ketidakpatuhan pasien terhadap terapi pembatasan cairan menyebabkan hipervolemia

bertambah berat dan menjadi alasan rawat inap pasien CHF. Ketidakpatuhan ini disebabkan oleh rasa haus yang dialami oleh pasien. Gejala haus adalah gejala yang paling umum pada pasien CHF dan dinilai dalam empat dimensi: intensitas, distress, durasi, dan frekuensi (van der Wal et al., 2020). Keinginan yang kuat untuk minum diatur oleh volume plasma dan osmolalitas cairan tubuh. Ada banyak mekanisme yang berkontribusi pada rasa haus pada pasien CHF, yang paling signifikan adalah masalah yang mengganggu regulasi hormon neuro-endokrin tubuh.

Untuk meredakan haus pasien yang menderita CHF, para profesional medis saat ini menyarankan untuk menggunakan bahan-bahan seperti es serpihan atau kubus, permen karet, permen, permen mint, buah-buahan beku dalam nampan, limun dan air liur buatan, berkumur dan menyikat gigi (Allida dkk. 2016: Thapa dkk. 2021; van der Wal dkk, 2020).

Chen, Ding, Xi, Huo, Mou, Song, & Cui (2023) berpendapat bahwa ada beberapa cara untuk mengurangi rasa haus, salah satunya dengan menggunakan buah beku. Buah yang dapat digunakan untuk prosedur ini adalah anggur dan stroberi. Kombinasi suhu dingin dan stroberi yang memiliki rasa asam diharapkan dapat mengurangi rasa haus lebih lama dibandingkan dengan es batu. Stroberi beku merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa haus. Suhu dingin dapat menstimulasi reseptor orofaring yang dapat mengurangi sensasi rasa haus. Stimulasi reseptor orofaring juga berpengaruh terhadap penekanan sekresi hormon vasopresin yang berperan dalam peningkatan rasa haus. Stroberi merupakan salah satu jenis buah yang memiliki rasa asam yang menyegarkan. Sensasi rasa asam merupakan stimulan yang paling besar pengaruhnya dalam merangsang sekresi saliva dalam jumlah yang tinggi, yang menyebabkan saliva menjadi lebih encer (Chen, Ding, Xi, Huo, Mou, Song, & Cui, 2023).

Dengan ditemukannya intervensi yang dapat mengurangi keluhan haus pada pasien CHF, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan mandiri pasien khususnya terkait pengelolaan cairan dalam tubuh. Pemahaman masyarakat yang baik tentang manajemen penatalaksanaan keluhan haus pada pasien yang mengalami pembatasan cairan akan sangat membantu dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, menurunkan angka rawat inap pasien, dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan kegiatan promosi kesehatan yang melibatkan serangkaian tahapan yang dirancang untuk memberikan informasi kepada masyarakat melalui proses pembelajaran yang aktif dan kolaboratif. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam kegiatan promosi kesehatan yang telah dilakukan :

1. Pre test yaitu kegiatan evaluasi atau tes yang dilakukan sebelum memulai penyuluhan. Tujuan dilakukan pre test ini adalah untuk mendapatkan parameter kompetensi awal, seberapa banyak masyarakat mengetahui tentang pengelolaan rasa haus yang menjadi materi inti dari penyuluhan. Hasil dari pre test menjadi salah satu acuan dalam menentukan metode penyuluhan yang cocok.
2. Penyuluhan mengenai manajemen diri penatalaksanaan keluhan haus pada pasien yang mengalami pembatasan cairan. Penyuluhan ini diawali dengan kegiatan apersepsi yaitu memberikan pengenalan atau rangsangan awal yang relevan dengan topik yang akan dipelajari oleh peserta. Melalui apersepsi ini, peserta dapat lebih siap untuk menerima materi baru dan membangun pemahaman yang lebih baik. Selain itu apersepsi juga meningkatkan keterlibatan peserta dalam penyuluhan dan membantu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam serta kemampuan berpikir kritis. Penyampaian materi dengan metode ceramah, demonstrasi dan praktek langsung memakan stroberi beku yang dilakukan oleh seluruh peserta penyuluhan.
3. Post test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta penyuluhan terkait materi yang disampaikan, seberapa banyak peserta menguasai materi penyuluhan yang sudah disampaikan.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan kepada warga masyarakat RT 01 RW 17 Batu Jajar Timur, Kecamatan Batu jajar, Kabupaten Bandung Barat.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa promosi kesehatan (penyuluhan) terkait manajemen diri untuk mengatasi rasa haus pada pasien yang menjalani pembatasan cairan dilakukan dengan metode luring. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2024 kepada warga RT 01 RW 17 Batu Jajar Timur, Kecamatan Batu jajar, Kabupaten Bandung Barat sebanyak 40 orang.

Penyuluhan kesehatan diawali dengan kegiatan pre test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai materi yang akan disampaikan. Pre test dilakukan melalui pengisian google form sebanyak 10 pertanyaan dengan hasil rata-rata nilai peserta penyuluhan adalah 52. Selanjutnya kegiatan penyampaian materi diawali dengan apersepsi. Peserta diberikan beberapa pertanyaan dasar guna memberikan rangsangan kepada peserta untuk lebih siap menerima materi dan meningkatkan partisipasi aktif peserta selama pemberian materi.

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Selama proses penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait materi yang disampaikan. Peserta sangat aktif memberikan pertanyaan. Ketika penyuluh mencoba melemparkan pertanyaan yang diberikan peserta kepada peserta lain, beberapa peserta mengajukan diri untuk menjawab pertanyaan dan jawaban yang diberikan sudah bagus dan sangat bervariasi. Peserta yang benar dan cepat memberikan jawaban selanjutnya ditunjuk sebagai pemenang kuis dengan mendapatkan doorprize yang sudah disiapkan oleh kelompok pengabdian. Dalam kegiatan pengabdian ini selain menggunakan media paparan juga menggunakan media penyuluhan berupa leaflet tentang manajemen diri mengatasi rasa haus agar setelah kegiatan ini dilakukan maka peserta bisa membaca kembali informasi yang dituangkan kedalam leaflet tersebut.

Energizer/pencair suasana dilakukan oleh penyuluh dengan memberikan permainan menebak gambar, patung pancoran, dan tebak kata. Peserta sangat antusias dan suasana menjadi sangat kondusif untuk dilakukan kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan stroberi beku. Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekan langsung bagaimana cara mengkonsumsi stroberi beku untuk mengurangi rasa haus. Semua peserta mencoba stroberi beku, 3 orang diantaranya menyampaikan merasa ngilu saat mengkonsumsi stroberi beku karena memiliki riwayat gigi sensitif namun peserta lainnya menyampaikan nyaman saat memakan stroberi beku dan menyampaikan sensasi segar di mulut sehingga mengurangi rasa haus.

Kegiatan pengabdian diakhiri oleh pengisian post test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat RT 01 RW 17 Batu Jajar Timur, Kecamatan Batu jajar, Kabupaten Bandung Barat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan skor rata-rata pengetahuan masyarakat RT 01 RW 17 Batu Jajar Timur, Kecamatan Batu jajar, Kabupaten Bandung Barat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Nilai Statistik	Skor Pengetahuan	
	Pre Test	Post Test

Minimum	30	60
Maksimum	60	90
Rata-rata	45	75
Standar Deviasi	8.77	8.77

Tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta penyuluhan pada saat pre-test adalah 45 dengan standar deviasi 8.77 dan pada saat post test meningkat menjadi 75 dengan standar deviasi 8.77. Skor pengetahuan terendah pada saat pre-test adalah 30 dan skor tertinggi adalah 60 dan pada saat post-test skor pengetahuan terendah pada adalah 60 dan skor tertinggi adalah 90. Terdapat perbedaan nilai rata-rata skor pengetahuan peserta penyuluhan pada saat pre-test dan post-test dengan delta mean 30. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan berupa mengenai upaya pengurangan keluhan haus yang umumnya dialami oleh pasien Chronic Heart Failure (CHF) yang mengalami pembatasan cairan melalui konsumsi stroberi beku.

Menurut Bloom (2007) dalam KK (2023), ada tiga komponen yang membentuk perilaku manusia yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Perilaku intelektual yang terkait dengan pengetahuan, pemahaman, analisis, dan sintesa dikenal sebagai aspek kognitif. Aspek afektif adalah sikap yang menunjukkan reaksi seseorang terhadap suatu objek sehingga perubahan sikap tersebut menjadi penting untuk mencapai suatu tujuan. Dan aspek psikomotor adalah gabungan aspek kognitif dan afektif yang terlihat dalam perilaku. Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mendasari perilaku seseorang untuk berperilaku positif (Hamzah, 2020). oleh karena itu peningkatan pengetahuan menjadi faktor penting untuk seseorang dalam meningkatkan kemampuan diri melakukan perawatan terhadap kondisi yang dialaminya. Sama halnya ketika pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan rasa haus meningkat maka secara tidak langsung akan menjadi faktor penguat dalam peningkatan kemampuan masyarakat dalam pengelolaan rasa haus yang biasanya terjadi pada orang yang menderita CHF dengan pembatasan cairan.

Peran penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti meningkatkan aspek kognitif peserta penyuluhan yang kedepannya diharapkan dapat meningkatkan aspek afektif dan psikomotor yang akan berkontribusi dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Natsir (2019) dalam KK (2023) bahwa keberhasilan penanganan masalah kesehatan lingkungan sangat bergantung pada sosialisasi, pelatihan, dan pendidikan. Semakin banyak jenis sumber informasi yang dipelajari seseorang, semakin luas pengetahuannya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam bentuk penyuluhan ini mampu dilaksanakan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Selama kegiatan berlangsung, semua peserta antusias dan berpartisipasi secara aktif baik itu dalam memberikan pertanyaan, kegiatan energizer maupun kegiatan demonstrasi. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan rasa haus yang biasa dialami oleh pasien yang mengalami pembatasan cairan.

SARAN

Kegiatan ini perlu dilakukan dengan sasaran para kader yang ada di masyarakat sehingga kedepannya para kader dapat menyebarluaskan informasi terkait materi penyuluhan kepada khalayak masyarakat yang lebih luas. Dengan harapan semakin banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan yang baik terkait pengelolaan rasa haus maka akan semakin meningkat pula derajat kesehatan masyarakat khususnya mengenai manajemen diri pengontrolan rasa haus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes RS Dustira yang telah memberikan dukungan biaya terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allida SM, Inglis SC, Davidson PM, Lal S, Hayward CS, Newton PJ. 2015. Thirst in chronic heart failure: A review. *J Clin Nurs*. 24(7–8):916–26.
- Chen, Y., Ding, J., Xi, Y., Huo, M., Mou, Y., Song, Y., ... & Cui, X. 2023. Thirst in heart failure: A scoping review. *Nursing Open*, 10(8), 4948-4958.
- Hamzah, B. (2020). Menginisiasi Perilaku Positif Masyarakat Tentang Penyakit ISPA di Desa Muntoi Timur Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, 2(1), 33–42.
- KK, I. F. J. (2023). Edukasi Pengetahuan Pembatasan Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Indonesian Journal Of Community Service*, 3(2), 61-68.
- Reyes EB, Ha JW, Firdaus I, Ghazi AM, Phrommintikul A, Sim D, et al. 2016. Heart failure across Asia: Same healthcare burden but differences in organization of care. *Int J Cardiol [Internet]*. 223:163–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.07.256>
- Savarese, G., Becher, P. M., Lund, L. H., Seferovic, P., Rosano, G. M. C., & Coats, A. 2023. Global burden of heart failure: A comprehensive and updated review of epidemiology. *Cardiovascular Research*, 118, 3272–3287. <https://doi.org/10.1093/cvr/cvac013>
- Thapa, K., Das, S., Pathak, P., & Singh, S. 2021. Assessment of thirst intensity and thirst distress and the practices for its management among heart failure patients admitted to the cardiology unit. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 7(1), 36–40. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_8_21
- van der Wal, M. H., Jaarsma, T., Moser, D. K., van Gilst, W. H., & van Veldhuisen, D. J. 2010. Qualitative examination of compliance in heart failure patients in The Netherlands. *Heart & Lung*, 39(2), 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2009.07.008>