

# Pengembangan Model Intervensi Pengendalian Tekanan Darah Berbasis Sekolah Bagi Guru Sekolah Dasar di Indonesia = Development of a School-Based Blood Pressure Control Intervention Model for Elementary School Teachers in Indonesia

Sugma Agung Purbowo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920529879&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Guru termasuk dalam profesi dengan tingkat aktivitas fisiknya di tempat kerja yang rendah. Perilaku sedenter, konsumsi tinggi lemak dan karbohidrat, timbulnya obesitas, serta stres akibat beban pekerjaan menyebabkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi pada kelompok ini, khususnya guru SD. Salah satu cara yang sudah terbukti efektif dan efisien untuk mengatasinya adalah melalui upaya perubahan perilaku kesehatan berbasis tempat kerja (workplace wellness program/WWP). Namun hingga saat ini program tersebut, terutama untuk pengendalian tekanan darah (TD), belum ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model WWP, menilai kemampuserapan, serta efeknya terhadap pengendalian TD. Penelitian dilakukan pada Maret 2021-Maret 2022 melalui 3 tahap, yaitu systematic review dan seminar pakar (FGD) untuk pengembangan model serta one group pre and post study untuk ujicoba. Unsur-unsur model disusun menurut supplier-input-process-outcome-customer (SIPOC). Terdapat 44 guru sebagai subjek penelitian di 3 lokasi sekolah, yaitu SDN Kenari 01, Kramat 01, dan Kramat 06 di Kecamatan Senen, Jakarta Pusat. Intervensi dilakukan selama 3 bulan untuk menilai kemampuserapan dan efek model terhadap pengendalian TD dan faktor risikonya. Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan dan Wilcoxon. Penelitian berhasil menyusun Model Penggunaan Skrining sebagai Umpan balik bagi Guru untuk Monitoring mengAtasi tekanan darah tinggi (SUGMA) yang menggunakan pendekatan multikomponen untuk mencapai perubahan perilaku kesehatan individu di tempat kerjanya. Hasil ujicoba menunjukkan bahwa seluruh komponen intervensi terlaksana, tingkat partisipasi > 50%, kepuasan > 4 skala Likert, dan DO < 10%. Model memberikan efek terhadap penurunan TD sistolik dan diastolik  $\pm 5$  mmHg ( $p < 0,05$ ), peningkatan perilaku DASH ( $p < 0,000$ ) dan aktivitas berjalan ( $p < 0,05$ ), serta penurunan rasio sodium/kreatinin urin sewaktu pada guru yang TD-nya terkendali ( $p < 0,05$ ). Model belum memberikan efek terhadap penurunan IMT, pengetahuan, niat/motivasi, perilaku aktivitas fisik total, dan rasio sodium/kreatinin urin sewaktu pada seluruh subjek ( $p > 0,05$ ). Model SUGMA dinilai mampu terap dan memberikan efek dalam pengendalian TD dan faktor risikonya. Masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk evaluasi. Selain untuk penelitian, pemanfaatan model bagi para praktisi di layanan primer sudah dapat dilakukan sebagai alternatif dalam pengembangan program promosi kesehatan berbasis tempat kerja dalam mengatasi penyakit kronik seperti hipertensi. Koordinasi dan kerjasama pemangku kebijakan, lintas sektor dan program, dibutuhkan untuk memperluas cakupan dan kesinambungannya.

.....Teachers are considered a profession with low level of physical activity at work (low occupational activity). Sedentary behavior, high consumption of fat and carbohydrates, obesity, and stress due to workload cause a relatively high prevalence of hypertension among this group, especially elementary school teachers. One way that has been proven to be effective and efficient to tackle this issue is through workplace-based health intervention (workplace wellness program/WWP). However, the program, especially for controlling blood pressure (BP), has yet to exist. This study aims to develop a WWP model,

assess its applicability, and its effect on hypertension control. The research was conducted in March 2021-March 2022 through 3 stages, namely systematic studies and expert seminars (FGD) for model development and pre and post one group studies for trials. The model elements are arranged according to supplier-input-process-outcome-customer (SIPOC). There were 44 teachers as research subjects in 3 school locations, namely SDN Kenari 01, Kramat 01, and Kramat 06 in Senen District, Central Jakarta. The intervention was carried out for 3 months to assess the efficacy and effect of the model on blood control and its risk factors. Statistical analysis used are paired t test and Wilcoxon.

The research succeeded to develop Model Penggunaan Skrining sebagai Umpan balik bagi Guru untuk Monitoring mengatasi tekanan darah tinggi (SUGMA) that uses a multicomponent approach to achieve changes in individual health behavior in the workplace. The test results show that the model is suitable to be used because all components of the intervention has been successfully applied, the participation rate is > 50%, satisfaction is > 4 on a Likert scale, and DO is < 10%. The model is successful in decreasing systolic and diastolic BP ( $p < 0.05$ ), increasing DASH behavior ( $p < 0.000$ ) and walking activity ( $p < 0.05$ ), and decreasing the urinary sodium/creatinine ratio among teachers whose BP was under control ( $p < 0.05$ ). The model had no effect on decreasing BMI, knowledge, intention/motivation, total PA behavior, and urinary sodium/creatinine ratio over time in all subjects ( $p > 0.05$ ). Further research is still needed for evaluation. Besides within the research corridor, the utilization of the model for general practitioners in primary care can already be used as an alternative in the development of workplace-based health promotion programs in overcoming chronic diseases such as hypertension. Stakeholder coordination and collaboration, across sectors and programs, are needed to expand coverage and sustainability.