

ABSTRAK

Pengaruh *Health Coaching* terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Remaja dengan Pendekatan *Health Promotion Model* di SMA Kota Waingapu Sumba Timur

Oleh: Ester Radandima

Pendahuluan: Remaja berperan penting sebagai penentu masa depan bangsa, sehingga kesehatan merupakan hal utama yang harus diperhatikan, namun fenomena saat ini banyak remaja yang beresiko terkena hipertensi dini. Peningkatan hipertensi remaja dipengaruhi oleh perubahan lingkungan, akulturasi, faktor keturunan dan gaya hidup, modifikasi diperlukan untuk menurunkan kasus hipertensi remaja 40-50%. Sehingga perlu dilakukan penelitian terkait pengaruh *health coaching* terhadap perubahan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja dengan pendekatan *health promotion model* di SMA Kota Waingapu Sumba Timur. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment (pre-post test control group design)*. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah Remaja SMA Kota Waingapu Kelas X sebanyak 484 remaja. Besar sampel adalah 29 remaja sebagai kelompok kontrol dan 29 remaja sebagai kelompok perlakuan. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah pemberian *health coaching* pada remaja dan variabel dependen penelitian ini adalah *perceived benefit of action*, *perceived barrier to action*, *self efficacy*, komitmen dan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan signifikansi $P < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *health coaching* berbasis *health promotion model* terhadap perilaku pencegahan hipertensi pada remaja, yang terdiri dari *perceived benefit of action* ($p=0.000$), *perceived barrier to action* ($p=0.004$), *self efficacy* ($p=0.003$), komitmen ($p=0.000$) dan perilaku ($p=0.096$). Pemberian edukasi melalui *health coaching* sangat penting untuk meningkatkan perilaku remaja dalam melakukan pencegahan hipertensi. Melalui pengetahuan yang dimiliki akan memunculkan sikap dan tindakan dalam melakukan pencegahan hipertensi.

Kata kunci: *Health coaching*, *Health promotion model*, Remaja, Perilaku

ABSTRACT

The Effect of Health Coaching on Changes in the Behavior of Prevention of Hypertension in Adolescents with a Health Promotion Model Approach in Senior High School Waingapu City, East Sumba.

By: Ester Radandima

Introduction: Adolescents play an important role as a determinant of the future of a nation, because of that, adolescents have to attention about their health. The phenomenon showed many adolescents were at risk in early hypertension. The study aimed to examine the effect of health coaching on behavior changes to prevent hypertension among adolescents in Senior High School Waingapu City, East Sumba. Methods: A quasi-experimental study design, pre and post-test, with an equivalent control group was applied in this study. We select samples using a simple random sampling for 29 experimental groups and 29 samples in the control group. The results of the study will be analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test with $P < 0.05$. Results: The results showed a positive effect of health coaching on behavior change based on the theory of Health Promotion Model, such us in perceived benefit of action ($p=0.000$), perceived barrier to action ($p=0.004$), perceived self-efficacy ($p=0.003$), activity-related effect ($p=0.002$), commitment ($p=0.000$) and behavior change in adolescents to prevent hypertension ($p=0.096$). Discussion and Conclusion: Health coaching can be applied in changing adolescent behavior to prevent hypertension. Coaching and training needed to change not just knowledge occur, but also attitudes, actions, and commitments from adolescents.

Keyword : *Health coaching, Health promotion model, Adolescent, Behavior*