

Edukasi Perawatan Mandiri (*Self-Care*) pada Pasien CHF (*Congestive Heart Failure*) Berbasis Leaflet bagi Pasien Rawat Inap di Ruang ICCU RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

Nadhifa Alisya Ichsanti¹ Nazwa Aulia Az Zahra² Ratna Listi³ Husnul Khotimah⁴ Joko Yanto⁵

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: nadhifaalisyaichsanti@gmail.com¹ zhraaaaalll01@gmail.com² ratnaaa047@gmail.com³ husnulkhotimah1996@aiska-university.ac.id⁴ jokoicu164@gmail.com⁵

Abstrak

Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) memerlukan perawatan mandiri (*self-care*) yang meliputi pembatasan cairan dan garam, kepatuhan mengonsumsi obat, aktivitas fisik, pemantauan berat badan, serta pengenalan tanda dan gejala perburukan. Keterbatasan pemahaman pasien dan keluarga mengenai *self-care* dapat menjadi hambatan dalam penerapannya setelah pasien kembali ke rumah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga mengenai *self-care* pada pasien CHF melalui edukasi berbasis leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Juli 2026 di ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dengan sasaran pasien CHF dan keluarga. Edukasi diberikan menggunakan leaflet yang memuat materi mengenai CHF, pembatasan cairan dan garam, pola makan, aktivitas dan istirahat, kepatuhan obat, pemantauan berat badan, serta tanda dan gejala perburukan. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan meminta peserta menjelaskan kembali materi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi mengenai *self-care*, pembatasan cairan dan garam, kepatuhan obat, pemantauan berat badan, serta tanda dan gejala perburukan. Penggunaan leaflet membantu peserta memahami dan mengingat kembali informasi yang diberikan karena materi dapat dipelajari kembali setelah kegiatan edukasi selesai. Edukasi *self-care* berbasis leaflet dengan melibatkan pasien dan keluarga dapat menjadi pendekatan praktis untuk mendukung penerapan perawatan mandiri pasien CHF sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kata Kunci: *Congestive Heart Failure*, *Self-Care*, Leaflet

Abstract

Patients with *Congestive Heart Failure* (CHF) require effective *self-care* practices, including fluid and sodium restriction, medication adherence, physical activity, weight monitoring, and early recognition of signs and symptoms of deterioration. Limited understanding among patients and their families regarding *self-care* may hinder the implementation of appropriate *self-care* practices after hospital discharge. This activity aimed to improve patients' and families' understanding of CHF *self-care* through leaflet-based education. The activity was conducted on July 21, 2026, in the Intensive Cardiac Care Unit (ICCU) of Dr. Soehadi Prijonegoro Regional Hospital, Sragen, and involved hospitalized patients with CHF and their family members. The educational intervention was delivered using a leaflet containing information on CHF, fluid and sodium restriction, dietary management, physical activity and rest, medication adherence, weight monitoring, and signs and symptoms of clinical deterioration. Evaluation was conducted through question-and-answer sessions and teach-back, in which participants were asked to explain the educational content in their own words. The evaluation results indicated that most participants were able to explain the key aspects of *self-care*, including fluid and sodium restriction, medication adherence, weight monitoring, and recognition of signs and symptoms of deterioration. The use of leaflets facilitated participants' understanding and recall of the information because the educational material could be reviewed after the education session. Leaflet-based *self-care* education involving both patients and family members may serve as a practical educational approach to support the implementation of appropriate *self-care* practices among patients with CHF in accordance with healthcare professionals' recommendations.

Keywords: *Congestive Heart Failure*, *Self-Care*, Leaflet, Patient Education, Family Involvement



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Congestive Heart Failure (CHF) atau gagal jantung kongestif merupakan kondisi ketika jantung tidak mampu memompa darah secara optimal sehingga dapat menyebabkan sesak napas, edema, mudah lelah, peningkatan berat badan, dan penurunan toleransi aktivitas. Penatalaksanaan CHF tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan keterlibatan pasien dalam perawatan mandiri (*self-care*), meliputi pengaturan cairan dan garam, pola makan sehat, aktivitas sesuai kondisi, kepatuhan pengobatan, pemantauan berat badan, serta pengenalan tanda dan gejala perburukan (Abdurrachim & Chairunnisa, 2024). Perawatan mandiri (*self-care*) memiliki peranan penting dalam pengelolaan pasien CHF karena kemampuan pasien dalam merawat dan mengendalikan kondisi penyakit berhubungan dengan kualitas hidupnya. Dinanti et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien CHF. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri, semakin besar peluang pasien mempertahankan kondisi dan kualitas hidup yang lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut, Santika et al., (2023) menemukan adanya hubungan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien CHF dan menekankan pentingnya peningkatan kemampuan pasien dalam menerapkan *self-care* dalam kehidupan sehari-hari. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-care* tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan terhadap pengobatan, tetapi juga mencakup kemampuan pasien dalam mengelola kondisi kesehatan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman pasien dan keluarga mengenai penerapan perawatan mandiri menjadi bagian penting dalam pengelolaan CHF.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal di ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, sebagian pasien CHF dan keluarga masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai pembatasan cairan dan garam, pola makan, aktivitas, pemantauan berat badan, serta tanda perburukan. Edukasi yang diberikan masih cenderung verbal dan singkat sehingga informasi belum dipahami secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi yang lebih terstruktur dan mudah dipelajari kembali. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang banyak mengkaji hubungan *self-care* dengan kualitas hidup atau aspek tertentu dalam perawatan CHF, kegiatan ini menerapkan edukasi *self-care* secara terpadu menggunakan leaflet yang disertai penjelasan dan tanya jawab kepada pasien dan keluarga di ruang ICCU. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien serta keluarga mengenai perawatan mandiri (*self-care*) pada pasien CHF melalui edukasi berbasis leaflet. Materi meliputi pembatasan cairan dan garam, pola makan sehat, aktivitas dan istirahat, kepatuhan pengobatan, pemantauan berat badan, serta pengenalan tanda dan gejala perburukan CHF, sehingga diharapkan dapat mendukung penerapan *self-care* selama perawatan maupun setelah pasien pulang dari rumah sakit.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Dinanti et al., (2025)	Hubungan <i>Self Care</i> dengan Kualitas Hidup Pasien <i>Congestive Heart Failure</i> di RSUD Undata Palu	Mengetahui hubungan <i>self-care</i> dengan kualitas hidup pasien CHF.	Penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan <i>case control</i> .	Terdapat hubungan antara <i>self-care</i> dengan kualitas hidup pasien CHF.	Memperkuat pentingnya <i>self-care</i> dalam perawatan pasien CHF.

2	Suharsono et al., (2024)	<i>Initiation of Self-Care Practices in Heart Failure Patients: A Phenomenological Study</i>	Menggambarkan proses awal penerapan <i>self-care</i> pada pasien gagal jantung.	Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.	Menggambarkan pengalaman pasien dalam memulai praktik <i>self-care</i> .	Mendukung pentingnya edukasi dan dukungan dalam penerapan <i>self-care</i> .
3	Nugroho & Pujiastuti, (2023)	Gambaran Persepsi Pasien Gagal Jantung Kongestif tentang Pembatasan Cairan di Poliklinik Jantung di Rumah Sakit Swasta Yogyakarta	Menggambarkan persepsi pasien CHF mengenai pembatasan cairan.	Penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Sebagian besar pasien memiliki persepsi positif terhadap pembatasan cairan.	Relevan dengan materi edukasi mengenai pembatasan cairan pada pasien CHF.
4	Santika et al., (2023)	Hubungan <i>Self Care</i> dengan Kualitas Hidup pada Pasien <i>Congestive Heart Failure</i> (CHF)	Mengetahui hubungan <i>self-care</i> dengan kualitas hidup pasien CHF.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik.	Menunjukkan adanya hubungan <i>self-care</i> dengan kualitas hidup pasien CHF.	Memperkuat bahwa peningkatan <i>self-care</i> penting dalam pengelolaan CHF.
5	Abdurrachim & Chairunnisa, (2024)	Hubungan Asupan Natrium, Keseimbangan Cairan dan Status Gizi terhadap Kejadian Sesak Nafas Berdasarkan Laju Respirasi pada Penderita Gagal Jantung Kongestif (CHF)	Mengetahui hubungan asupan natrium, keseimbangan cairan, dan status gizi dengan kejadian sesak napas pada pasien CHF.	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan korelasional.	Menunjukkan adanya hubungan asupan natrium, keseimbangan cairan, dan status gizi dengan kejadian sesak napas pada pasien CHF.	Mendukung pemberian edukasi mengenai pembatasan natrium dan pengaturan cairan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan memberikan edukasi perawatan mandiri (*self-care*) pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) menggunakan media leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Juli 2026 di ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dengan sasaran pasien CHF dan keluarga. Materi edukasi meliputi pembatasan cairan dan garam, pola makan, aktivitas dan istirahat, kepatuhan mengonsumsi obat, pemantauan berat badan harian, serta pengenalan tanda dan gejala perburukan. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap pembukaan, penyampaian materi menggunakan leaflet, diskusi dan tanya jawab, evaluasi, serta penutupan. Evaluasi dilakukan dengan meminta pasien dan keluarga menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, meliputi pembatasan cairan dan garam, makanan yang perlu diperhatikan, kepatuhan mengonsumsi obat, aktivitas yang sesuai, pemantauan kondisi, serta tanda dan gejala perburukan. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali informasi yang telah diberikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kegiatan edukasi perawatan mandiri (*self-care*) pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) berbasis leaflet dilaksanakan pada Selasa, 21 Juli 2026 pukul 10.00 WIB di ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dengan sasaran pasien CHF dan keluarga pendamping. Kegiatan berlangsung sesuai rencana, meliputi pembukaan, penyampaian materi menggunakan leaflet, diskusi dan tanya jawab, evaluasi, serta penutupan. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme melalui perhatian saat penyampaian materi, keaktifan mengajukan pertanyaan, dan partisipasi dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Materi yang diberikan

meliputi pengertian *Congestive Heart Failure* (CHF), penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, pentingnya perawatan mandiri (*self-care*), kepatuhan mengonsumsi obat, pengaturan pola makan rendah garam dan pembatasan cairan, aktivitas fisik yang sesuai kemampuan, pemantauan berat badan harian, serta tanda bahaya yang mengharuskan pasien segera mencari pertolongan medis. Berdasarkan hasil evaluasi melalui tanya jawab, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian CHF, menyebutkan pentingnya membatasi konsumsi garam dan cairan sesuai anjuran tenaga kesehatan, memahami pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat dan kontrol rutin, serta mengenali tanda-tanda perburukan seperti sesak napas yang semakin berat, pembengkakan pada tungkai, dan peningkatan berat badan secara cepat. Selain itu, peserta menyatakan bahwa media leaflet membantu mereka memahami materi karena berisi informasi yang singkat, jelas, dan mudah dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Secara umum, kegiatan edukasi berjalan lancar dan hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta dapat memahami kembali materi perawatan mandiri yang telah diberikan.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi mengenai perawatan mandiri pada pasien CHF setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai beberapa aspek *self-care*, terutama pembatasan cairan dan garam, kepatuhan mengonsumsi obat, pemantauan kondisi, serta tanda dan gejala perburukan. Kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi setelah edukasi menunjukkan bahwa penyampaian informasi secara terstruktur dapat membantu peserta memahami aspek penting dalam perawatan mandiri pasien CHF. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan pentingnya penerapan *self-care* pada pasien CHF dan kaitannya dengan kualitas hidup pasien (Dinanti et al., 2025). Penggunaan leaflet dalam kegiatan edukasi membantu menyajikan informasi secara ringkas dan sistematis sehingga peserta dapat mengikuti materi dengan lebih mudah. Leaflet juga dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai, sehingga informasi yang telah diberikan tidak hanya diterima saat edukasi berlangsung. Salah satu materi yang ditekankan adalah pembatasan cairan dan garam karena pengelolaan asupan cairan dan natrium merupakan bagian penting dalam perawatan pasien CHF. Pemahaman mengenai pembatasan cairan juga menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam penerapan *self-care* pasien gagal jantung (Nugroho & Pujiastuti, 2023). Melibatkan keluarga dalam pemberian edukasi menjadi bagian penting karena keluarga dapat membantu pasien dalam menerapkan perawatan mandiri setelah kembali ke rumah. Dukungan keluarga dapat membantu mengingatkan pasien mengenai pembatasan makanan dan cairan, kepatuhan mengonsumsi obat, pemantauan kondisi, serta pengenalan tanda dan gejala yang memerlukan perhatian. Dukungan tersebut penting dalam proses penerapan *self-care* pada pasien gagal jantung (Suharsono et al., 2024).

Pemahaman peserta selama kegiatan juga dapat dipengaruhi oleh kondisi pasien, tingkat kenyamanan, kemampuan berkonsentrasi, serta keterlibatan keluarga selama edukasi. Pasien yang sedang mengalami kelelahan atau ketidaknyamanan dapat mengalami kesulitan dalam menerima informasi dalam jumlah banyak. Oleh karena itu, penyampaian materi secara ringkas menggunakan media yang mudah dipahami dan melibatkan keluarga dapat membantu proses penerimaan informasi. Pendekatan edukasi dan dukungan yang sesuai dengan kondisi pasien menjadi bagian penting dalam mendukung proses penerapan *self-care* (Suharsono et al., 2024). Edukasi mengenai *self-care* perlu diberikan secara berkelanjutan dengan menggunakan media yang mudah dipahami dan dapat digunakan kembali oleh pasien serta keluarga. Leaflet dapat menjadi salah satu media praktis untuk membantu mengingat informasi mengenai pembatasan

cairan dan natrium, kepatuhan pengobatan, aktivitas, pemantauan berat badan, serta tanda dan gejala perburukan. Penerapan *self-care* yang baik menjadi bagian penting dalam perawatan pasien CHF, sedangkan pengelolaan asupan natrium dan cairan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam perawatan pasien

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi, pasien dan keluarga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai *Congestive Heart Failure* (CHF), meliputi pentingnya perawatan mandiri, pengaturan pola makan rendah garam dan pembatasan cairan, kepatuhan mengonsumsi obat, aktivitas fisik yang sesuai, pemantauan berat badan harian, serta pengenalan tanda dan gejala perburukan yang memerlukan penanganan segera. Penggunaan leaflet membantu peserta memahami dan mengingat kembali informasi yang diberikan karena materi dapat dipelajari kembali setelah kegiatan edukasi selesai. Edukasi *self-care* berbasis leaflet dengan melibatkan pasien dan keluarga dapat menjadi pendekatan praktis untuk mendukung penerapan perawatan mandiri pasien CHF sesuai anjuran tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., & Chairunnisa, N. (2024). Hubungan Asupan Natrium, Keseimbangan Cairan dan Status Gizi terhadap Kejadian Sesak Nafas Berdasarkan Laju Respirasi (RR) pada Penderita Gagal Jantung Kongestif (CHF). *Jurnal Nutrisia*, 26(2), 76–84. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v26i2.312>
- Dinanti, D. P., Masulili, F., & Lenny, D. (2025). Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Congestive Heart Failure di Rumah Sakit Umum Daerah Undata Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(3), 1686–1691. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.7053>
- Nugroho, A., & Pujiastuti, D. (2023). Gambaran Persepsi Pasien Gagal Jantung Kongestif tentang Pembatasan Cairan di Poliklinik Jantung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 212–214. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1383>
- Santika, C., Rohyadi, Y., Setiawan, A., & Fathudin, Y. (2023). Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF). *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 49–55. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1777>
- Suharsono, T., Ulya, I., Yona, S., & Siswanto, B. B. (2024). Initiation of self-care practices in heart failure patients: a phenomenological study. *Jurnal Ners*, 19(2), 222–230. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.54096>