

PELATIHAN PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA KADER KESEHATAN DI WILAYAH KELURAHAN CIPAYUNG JAKARTA TIMUR

Wartonah, Nelly Yardes, Ela Nurlaela

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: wartonah03@yahoo.co.id

ABSTRACT

The increasing life expectancy of the population can lead to an increase in the number of elderly people from year to year. The elderly are susceptible to health problems, one of which is hypertension. Hypertension is defined by the Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC) VII, namely an increase in blood pressure more than normal with a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and an increase in diastolic blood pressure of more than 85 mmHg. This Community Service aims to increase the knowledge and skills of cadres about hypertension management. The method used is to conduct an initial assessment of knowledge about hypertension with a pretest and skills training in the management of hypertension. The community service participants are RW 02 cadres, Cipayung Village, East Jakarta as many as 20 people, which is carried out in 3 stages. The results of community service obtained are that health cadres have increased knowledge with an average pretest value of 53.35 to 79.3 for the posttest value which has increased by 54%. Tets average of 82.2 or an increase of 57%, so it can be concluded that the health cadres have increased knowledge and skills about hypertension management.

Keywords: *Health Cadre, Hypertension, Benson Relaxation*

ABSTRAK

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun. Lansia rentan mengalami masalah kesehatan, salah satunya hipertensi. Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC) VII yaitu meningkatnya tekanan darah lebih dari normal dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan meningkatnya tekanan darah diastolik lebih dari 85 mmHg. Pengabmas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader tentang penatalaksanaan hipertensi. Metode yang digunakan yaitu melakukan pengkajian awal pengetahuan tentang hipertensi dengan pretest dan Latihan keterampilan dalam penatalaksanaan hipertensi. Peserta pengabmas yaitu para kader RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta Timur sebanyak 20 orang yang dilaksanakan dengan 3 tahapan. Hasil pengabdian masyarakat yang di dapat adalah para kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata nilai pretest sebesar 53,35 menjadi 79,3 untuk nilai posttest mengalami kenaikan sebesar 54 % Sedangkan keterampilan dalam penatalaksanaan hipertensi diperoleh nilai pretest rata rata 53,15 dan post tests rata-rata sebesar 82,2 atau meningkat sebesar 57%, sehingga dapat disimpulkan bahwa para kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci : Kader Kesehatan, Hipertensi, Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Usia lanjut (lansia) adalah proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang rusak (Nurrahmani, 2012). Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun. Peningkatan jumlah lansia akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti meningkatnya penyakit gangguan sirkulasi darah, diantaranya : hipertensi, kelainan pembuluh darah.

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolic di atas 90 mmHg (Smeltz&bare, 2002). Pada manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan darah distolik 90 mmHg.(Suddrath and brunner,2002). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami bagi masyarakat di dunia, bukan hanya di negara maju tetapi negara berkembang termasuk Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Comite on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Plessure (JNC) VII yaitu meningkatnya tekanan darah lebih dari normal dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan meningkatnya tekanan darah diastolik lebih dari 85 mmHg.

Tanda gejala hipertensi dengan meningkatnya tekanan darah yang berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan kerusakan pada organ lain termasuk penyakit ginjal, jantung, dan otak (Kemenkes, 2014). Komplikasi pada hipertensi dapat menyebabkan sekitar 9,4 kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan 51% kematian disebabkan karena penyakit stroke, 45% kematian akibat penyakit jantung dan akan terus meningkat sampai 23,4 juta kematian pada tahun 2030 (Kemenkes, 2014).

Di Indonesia penyebab kematian adalah penyakit menular telah mengalami penurunan dari 44% menjadi 27%, sedangkan akibat penyakit tidak menular mengalami peningkatan yang cukup tinggi yaitu dari 42% menjadi 60% (Depkes, 2008). Hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya (Riskesdas, 2013). Prevalensi hipertensi di Indonesia didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen dan akan lebih tinggi pada lanjut usia Oleh karena itu sangat penting untuk memeriksa tekanan darah sejak usia remaja dan apabila ditemukan hipertensi harus diperiksa dengan teratur dan tekanan darahnya dikendalikan sampai ke tingkat yang

disarankan dengan memperbaiki kebiasaan hidup yang tidak baik dan dengan pengobatan (Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2013).

Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan pemberdayaan kader yang merupakan mitra Puskesmas menjadi agen dalam memberikan informasi dan mendampingi masyarakat dalam menangani masalah hipertensi. Kader yang berada ditengah-tengah masyarakat dapat dengan mudah berinteraksi dan memberikan informasi yang bermanfaat, sehingga pemberdayaan kader, sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya penatalaksanaan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim pengusul pengabdian masyarakat menentukan topik kegiatan pengabmas skema kemitraan dengan masyarakat yaitu “Pelatihan Penatalaksanaan Hipertensi” Pada Kader Kesehatan di Wilayah Puskesmas Kelurahan Cipayung Jakarta Timur.”

METODE

Lokasi kegiatan pengabmas yaitu di RW 02 Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur. Kegiatan dilaksanakan melalui daring dan luring, dengan 3 tahap kegiatan yang dilaksanakan mulai bulan Agustus s.d September 2021, metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah leaflet, buku saku, video dan infokus. Monitoring dan evaluasi di dapatkan dari nilai pre test dan pos test, lembar kehadiran peserta serta kemampuan kader dalam mengikuti pelatihan cara mengukur tekanan darah dan cara melakukan tehnik relaksasi dan Benson.

Kegiatan monitoring dilaksanakan dengan observasi langsung kepada peserta pada saat melakukan demonstrasi pengukuran tekanan darah dan melakukan tehnik relaksasi Benson serta melihat interaksi antar peserta. Evaluasi dilaksanakan dengan menilai peningkatan pengetahuan dan ketrampilan melalui post test.

Kegiatan ini akan dilaksanakan berdasarkan kerjasama Potekkes Kemenkes Jakarta III dengan Suku Dinas Kesehatan Jakarta Timur, kemudian dilakukan proses perizinan ke Puskesmas Kecamatan Cipayung. Selanjutnya berdasarkan hasil penjajagan melalui pertemuan koordinasi dengan petugas Puskesmas Kelurahan Cipayung yang membahas tentang pelatihan kader kesehatan tentang pengetahuan hipertensi dan penatalaksanaanya .Program Kegiatan yang telah disepakati adalah pelatihan bagi kader kesehatan di RW 02 diwilayah kelurahan Cipayung Jakarta Timur.

Kegiatan–kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap persiapan adalah sebagai berikut:

- a. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Kelurahan Cipayung khususnya RW 02

- b. Survey tempat untuk mendapatkan data – data yang dibutuhkan
- c. Pembuatan Proposal dan penyelesaian tim administrasi
- d. Menyusun materi pelatihan tentang konsep penyakit hipertensi dan penatalaksanaanya
- e. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk pelatihan/penyuluhan.

Rencana kegiatan untuk menambah pengetahuan masyarakat pada Program Pengabdian masyarakat yang telah disepakati adalah pemberian pelatihan bagi kader kesehatan tentang konsep penyakit tentang pengetahuan hipertensi dan penatalaksanaanya. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan setelah semua perijinan dan persiapan peralatan telah selesai dilaksanakan. Adapun rincian kegiatan pengabmas yang telah disepakati akan dilakukan dalam enam (6) kegiatan yaitu :

- a. Pre ters dilanjutkan dengan Pelatihan Kader Kesehatan tentang pengetahuan hipertensi di RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta Timur.
- b. Tehnik Pengukuran tekanan darah
- c. Tehnik Relaksasi Benson di RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta Timur
- d. Pendampingan kader dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang tentang hipertensi dan Relaksasi Benson di RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta timur
- e. Pendampingan kader dalam pengukuran tekanan darah di RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta timur
- f. Post tes dan Evaluasi selama pelatihan di RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta timur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait penatalaksanaan hipertensi kepada para kader kesehatan sebagai upaya dalam menurunkan kasus hipertensi di kalangan masyarakat khususnya di wilayah RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta Timur pada hari: Hari Jumat, di bulan Juli s/d September 2021 Pukul 09.00 WIB. Jumlah peserta 20 orang dilaksanakan memalalui daring dan luring, dengan metode yaitu;

1. Pengisian kuesioner pre test pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi kepada para kader kesehatan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dilakukan pelatihan. Adapun hasil pengetahuan nilai rata rata 53,35 dan keterampilan 53,15; Pelatihan penatalaksanaan hipertensi kepada para kader kesehatan diberikan oleh Tim Pengabmas yaitu Wartonah, Nelly Yarden dan Nur Laela.

2. Kegiatan dilaksanakan selama 3 tahap kegiatan. Tahap 1 dilaksanakan pada hari Jum,at, tanggal 10 Juli tahun 2021 dengan kegiatan pretest dan ceramah hipertensi. Tahap 2 dilaksanakan pada hari Jum,at, tanggal 11 September tahun 2021 dengan kegiatan melatih cara mengukur tekanan darah dan relaksasi benson. Tahap 3 dilaksanakan pada hari Jum,at, tanggal 25 September tahun 2021 dengan kegiatan latihan atau simulasi cara mengukur tekanan darah dan dilanjutkan dengan posttest. Peserta pada kegiatan ini adalah kader kesehatan yang ada di wilayah RW 02 Kelurahan Cipayung Jakarta Timur. Kegiatan Latihan berjalan dengan baik sesuai rencana. Peserta sangat antusias mengikuti Latihan. Selanjutnya dilakukan Post test Pengetahuan dan keterampilan. Hasil pre test dan post test dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1
Distribusi Nilai Pre dan Post Tes Pengetahuan dan keterampilan kader dalam pelatihan penatalaksanaan hipertensi

No	Nama Kader	Pengetahuan			Ketrampilan		
		Nilai Pretest	Nilai Posttest	Peningkatan	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Peningkatan
1	A	53	86	62%	48	87	81%
2	B	40	86	115%	46	84	83%
3	C	40	73	83%	65	88	35%
4	D	60	63	5%	57	75	32%
5	E	73	73	0%	55	82	49%
6	F	46	86	87%	49	78	59%
7	G	60	93	55%	64	85	33%
8	H		86	30%	55	80	45%
9	I		86	30%	46	81	76%
10	J		66	25%	50	85	70%
11	K		86	30%	63	83	32%
12	L		80	51%	56	78	39%
13	M		66	65%	56	86	54%
14	N		86	30%	46	77	67%
15	O		86	43%	61	87	43%
16	P		80	100%	57	79	39%
17	Q		86	62%	42	88	110%
18	R		66	43%	46	78	70%
19	S		66	100%	53	76	43%
20	T		86	62%	48	87	81%
Jumlah		1067	1586	49%	1063	1644	55%
Rata-rata		53,35	79,3	54%	53,15	82,2	57%

Dari tabel 1 terlihat bahwa nilai rata-rata pre tes pengetahuan rata-rata 53,35 dan setelah dilaksanakan pelatihan memiliki nilai 79,3 atau mengalami peningkatan sebesar 54% dari nilai sebelumnya. Sedangkan nilai keterampilan juga mengalami kenaikan yaitu rata rata nilai pre test 53,15 dan nilai rata rata keterampilan post test 82,2 atau mengalami kenaikan sebesar 57% dari nilai sebelumnya.

1. Pengetahuan kader tentang penatalaksanaan hipertensi

Hasil Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan dilihat dari jumlah kehadiran semua peserta. Selama 3 tahap, peserta sebanyak 20 orang hadir semua.. Selain itu evaluasi juga lakukan dengan metode yaitu metode post tes (mengisi kuesioner) tentang pengetahuan penatalaksanaan hipertensi. Hasil Dari hasil Evaluasi pelaksanaan pengabmas tentang latihan penatalaksanaan hipertensi seluruh peserta kader kesehatan sebanyak 20 orang memperoleh peningkatan pengetahuan. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai sebelum dilakukan Pelatihan (penyuluhan) yaitu 53,35 menjadi 79,3 setelah dilakukan penyuluhan nilai rata rata peserta mengalami kenaikan sebesar 54%. Artinya bahwa kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah diadakan pelatihan.

2. Keterampilan kader tentang penatalaksanaan hipertensi

Hasil evaluasi keterampilan remaja dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan keterampilan dilakukan dengan mengisi kuesioner keterampilan dan hasil observasi peserta saat melakukan latihan keterampilan penatalaksanaan hipertensi. Hasil Latihan keterampilan di peroleh hasil bahwa semua peserta sebanyak 20 orang mengalami kenaikan nilai dari evaluasi per test rata rata nilai 53,15 dan hasil post test nilai rata rata menjadi 82,2 atau mengalami kenaikan sebesar 57%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan dapat meningkatkan ketrampilan penatalaksanaan hipertensi pada kader kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Pelaksanaan pengabmas tentang pelatihan penatalaksanaan hipertensi di wilayah kelurahan cipayung Jakarta Timur, seluruh peserta kader kesehatan sebanyak 20 orang dapat mengikuti pelatihan dengan baik sehingga peserta kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberi pelatihan berdasarkan nilai pretest dan posttest.

2. Pelaksanaan pengabmas tentang pelatihan penatalaksanaan hipertensi di wilayah kelurahan Cipayang Jakarta Timur, seluruh peserta kader kesehatan sebanyak 20 orang dapat mengikuti pelatihan dengan baik sehingga peserta kader kesehatan juga mengalami peningkatan ketrampilan setelah diberi pelatihan berdasarkan pada nilai pretest dan posttest.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, Rini. S, Hairitama.R. 2011. *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*, Jurnal Universitas Riau Volume 6, No.1, April 2011.
- Aryana, K. O. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehablitas sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 1, 186.
- Benson, C. &. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI 2013 *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: CV Kiat Nasa
- Benson, C. &. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Dahlan, MS 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta Salemba Medika.
- Darmawan, K. (2014). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur II. *Jurnal Keperawatan Universitas Udayana Denpasar*. Dinkes. (2013).
- Kementerien Kesehatan RI 2013. *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tata Laksana Hipertensi*, Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes. (2014). *Info DATIN Hipertensi Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan.
- Martin, W. (2015). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan. Research of Applied Science and Education*), V10.i4 (211- 217).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Udjianti, J 2010 *Keperawatan Kardiovaskuler*, Jakarta: EGC